

編集手帳



買い物かごを手にスーパーやコンビニエンスストアを歩くと、10年、20年前の値段が思い浮かぶ。かつて卵1パックは98円の特売が定番で、200円を超えることはめずらしかったが、いまでは300円前後が当たり前になった。食パンも以前は一斤100円程度で手に入ったが、最近では150円から200円近い。牛乳も1L150円ほどだったのに、いまは200円を超える。昼食に立ち寄る牛丼店では、並盛が300円前後だった時代を覚えている人も多いだろう。今や同じ一杯が500円近い。コンビニエンスストアのおにぎりは100円ほどで手軽に選べたが、現在は150円以上が主流になった。野菜や魚もたとえ特売であっても、昔の記憶のせいでその値段に少々がっかりしてしまう。こうして並べてみると、日々の食卓を支える基本的な食材や食品が、大きく値上がりしていることに気づかされる。数字上は「数%の物価上昇」といわれても、生活感覚では二重にも三重にも響いているのが実感だ。

所得があまり増えていない状況において、こうした物価高は単なる財布事情に留まらず、健康にも静かに影響を与えている。食費を切り詰めるとき、人はどうしても安価で腹を満たしやすい食品に頼りがちになる。加工食品やインスタント食品、炭水化物に偏った食事は、塩分・脂質・糖質の過剰摂取につながる一方で、野菜や魚、果物といった健康的な食材は後回しにされる。結果として、肥満や糖尿病、高血圧症といった生活習慣病のリスクは高まる。

診療の現場でも、こうした変化は確実に現れている。薬で血糖値や血圧をコントロールしていても、日々の食生活が乱れれば状態は悪化する。食事療法の重要性を説明しても、「頭ではわかっているが、食費を考えると……」と返され、指導の限界を感じる。物価高は、患者の自己管理の土台を揺るがす現実的な壁となっている。さらに、経済的不安は心の健康にも及ぶ。将来に対する漠然とした不安、日々の支出を抑えなければならないストレスは、不眠やうつ症状を悪化させる。

医療は診察室のなかだけで完結するものではない。物価高という経済状況が、食生活、体調、さらには心の安定にまで波及する以上、私たちはその背景を理解し、生活の現実を踏まえた支援を考える必要がある。かつて100円前後で買ったおにぎりや卵が遠い記憶となった今、安価な一食の選択が健康格差へとつながる危うさを、社会全体で共有し、改善に向けた取り組みを進めていく必要がある。

辻本哲郎

臨床雑誌 内科 第136巻6号(第822冊) 2025年12月1日発行

監修：杉本恒明 黒川 清 矢崎義雄 木村 哲 小俣政男 宮坂信之 永井良三
編集委員会：神田善伸(委員長) 立石知也 牧 尚孝 岡本 耕 辻本哲郎

編集兼発行者：東京都文京区本郷三丁目42番6号 小立健太
印刷所：東京都江東区亀戸七丁目2番12号 三報社印刷株式会社
装丁：渡邊真介

発行所
株式会社 南江堂

〒113-8410 東京都文京区本郷三丁目42番6号
出版(「内科」編集室直通) Tel: 03-3811-9984 Fax: 03-3811-8660
営業(販売1課/卸) Tel: 03-3811-7239 Fax: 03-3811-7230
<https://www.nankodo.co.jp/>

本誌に掲載する著作物の複製権、翻訳・翻案権、上映権、譲渡権、公衆送信権(送信可能化権を含む)、貸与権、二次的著作物の利用に関する原著作者の権利は、株式会社南江堂が保有します。

JCOPY (出版者著作権管理機構 委託出版物)

本誌の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は、そのつど事前に、出版者著作権管理機構(Tel: 03-5244-5088, Fax: 03-5244-5089, e-mail: info@jcopy.or.jp)の許諾を得てください。

図書館等のご利用にかかわる指針は弊社ホームページ(弊社著作物の利用について <https://www.nankodo.co.jp/pages/crp.aspx>)からご確認ください。

広告申込所 〒113-0033 東京都文京区本郷5-24-6 本郷大原ビル6階 株式会社文京メディカル(Tel: 03-3817-8036)