

健康という幸せ

このままでは、歩けなくなるー。
そんな不安と闘う毎日でした。
しかし、今ではこんなに動けるようになりました。

特定健診の受診をきっかけに、健康づくりに気を付けるようになった福角さん。当時は、以前のケガの影響で膝に痛みを抱え、階段が登れず、日常生活にも影響がでていました。それが、メタボ予防教室に通うことで、膝の痛みも以前ほど気にならなくなり、今では、イキイキとした生活を送っています。



ふくすみ・しずこ
福角 静子さん
(69歳・友田)

「メタボという意識はまったくありませんでした」そう話す福角さん。平成20年に受けた特定健診で、腹囲が基準値をオーバー。そのほかに3つの項目も該当し、月に1回行われるメタボリックシンドローム予防教室に通うことになったそうです。

「ウソ？ わたしが？ という気持ちでした」と話す福角さん。なんとなくそんな気もしていましたが、数字で表されると「何とかしなければ」という気持ちになったといいます。

しかし、それ以前に福角さんには大きな不安がありました。それは、事故による左膝半月板の損傷と、左足首のケガでした。どちらも年月を経過してしまいましたが、常に痛みはとれず、階段

が使えないほどでした。「このままでは、車イスの生活になってしまう」そんな不安に怯えながらの毎日でした。

教室に通うようになったきっかけは、「ここで頑張れば、歩けるようになるかも」といった期待を込めてのものだったそうです。

教室では激しい運動ではなく、座ってできる運動に重点を置き、カロリー計算した栄養指導も受け、食生活の改善も図りました。

教室にはほとんど休まず出席し、特定保健指導も利用。毎日自分で体重、体脂肪などを測定したり、ウォーキングなどの運動をしたりと努力を重ねた結果、翌年にはすべての項目が基準値内に。その後3年連続でメタボ



福角さんが通ったメタボリックシンドローム予防教室。健康運動指導士による講話と運動指導、栄養士のワンポイントアドバイスも受けられます。時には音楽を流してダンスで汗をかくことも。

保健師のワンポイント解説



支所
市民福祉課
保健師
のぶやす・かよ
延安 華世

福角さんは、特定健診の受診をきっかけに、健康づくりに気をつけられるようになりました。

メタボと判断された翌年から3年連続で判定は非該当となつています。また血液検査、腹囲など少し高めであった項目も下がっています。毎日健康づくりに頑張っている成果だと思えます。

福角さんは、教室や保健指導を利用し始めたときよりも現在では姿勢や体の動きもとてもよくなり、イキイキとされています。

健康でなければ、自分のやりたいことができません。痛みなどの症状がないと、健診の受診がおくつくなってしまうますが、血液検査の数値は、症状が出る前に上がります。定期的な健診で自己管理をしていくことが大事です。

また福角さんのように、健

には該当していません。

また、以前は痛みを我慢するのが精一杯だった足も、痛みは続いています。それほど気にならなくなったといえます。

「10kg以上痩せたこと、筋肉がついたので関節の負担が少なくなったのだと思います」そう話す福角さん。以前の服は大きすぎてもう着れないとのこと。

「階段は今でもきついです。それでも使うようにしています。

今の状態を70点だとすると、何もしなければ10年後は20点でしょう。そこで、10年後には80点の状態になるように努力しています」と福角さん。「いつまでも笑顔で生活したいですから」と話してくれました。



「せっかく、こういった講座や教室が催されているのに、利用しないのはもったいないですね」と福角さん。今では、激しいダンスにも挑戦しているそうです。

病院に通院しているから、健診は受けなくてもいいと安心していませんか

現在何かの治療を受け、病院にかかっているからといって、健診を受けなくてもいいと安心している人がいますが、それは間違った考えです。例えば、高血圧の治療を受けていても、体のすべてに注目して検査を行っているわけではないのです。

病院での治療は、その病気そのものに注目し、治すことを目的としています。しかし、健診は病気にならないために、いち早く異常を発見することを目的としており、病院で行う早期治療のための検査とは目的が違います。つまり、体のことを幅広く調べるためには、健診がもっとも有効なのです。

昔は不治の病とされた「がん」ですが、医療機器や、治療方法も進歩し、決して怖い病気ではなくなりました。また、胸部レントゲンもデジタル化され、今まで発見されにくかった肺がんの早期発見も可能になっています。

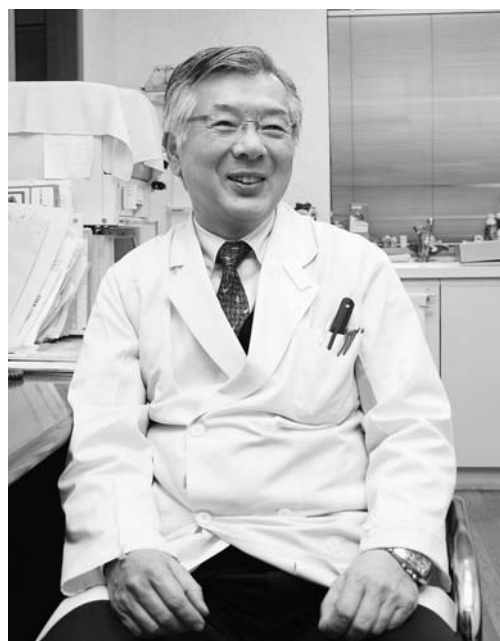
また、健診で早期発見・早期治療を行うことで、市民の皆さんが払う医療費も大きく影響します。

糖尿病を例にあげると、投薬が必要ない方の治療は、食事療法と運動療法が主ですが、それでも自己負担額は、年間3万円程度かかります。それが、インスリンや血糖降下薬の投薬治療になると、年間20万円以上もかかります。また、症状が悪化し、人工透析が必要になると、年間500万円以上の費用が必要となります。

早期に発見し、治療をすることがどれだけ大事かを理解してほしいと思っています。

最後に、皆さんは自動車に乗られますか。自動車には定期的に検査を受けることが義務づけられていますよね。車は検査を受けても、人間は受けないというのはどうでしょう。

10年後も笑顔でいられるために、健診を受けて安心を手に入れてください。



佐伯地区医師会 会長
まつもと・はるひこ
松本 春樹先生

さて、問題です。40歳から74歳までの男性で2人に1人、女性は5人に1人。これは何の数字でしょうか。答えは次のページ。