

こんにちは！ 保健師です

あなたのからだ元気ですか？ ～毎年健康診査を受けましょう～

保健師 菅野 聖子



五臓六腑（ごそうろつぷ）という言葉があります。これは、伝統中国医学において人間の内臓全体を言い表すときに用いられたことばで「五臓」とは、肝・心・脾・肺・腎を指す言葉です。「六腑」とは、胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦を指します。これらの自分自身の臓器の健康状態を確かめるのがまさしく健康診査です。健康診査には様々な種類があります。（次のとおりまとめました）

【健診の種類】

- ① 特定健診（従来の基本健診が各医療保険者によって行われるもの）
- ② 結核健診（胸部レントゲン撮影と精密検査では痰の検査もあります）
- ③ 肺がん健診
- ④ 大腸がん健診
- ⑤ 胃がん健診（胃バリウム検査、胃カメラ）
- ⑥ 前立腺がん検査（PSAという腫瘍マーカーを調べるものです）
- ⑦ 子宮がん健診（細胞レベルでの検査ですので早期の発見が可能です）
- ⑧ 乳がん健診（がんの中で唯一自分で見つけることができるがんです）
- ⑨ 骨粗しょう症健診（超音波またはレントゲン撮影で行われる検査です）

⑩ 頸部エコー検査（首から脳へいく太い血管の厚みを調べ脳卒中などの早期予防を図る検査です）

その他にも、様々な健診がありますが、近年は「がん」も生活習慣病といわれており、若くても「がん」にならないという保障は全くありませんので、各市町村で定められた年齢になったら、毎年必ず健診を受けて自分の健康を確認するために健診は必要です。「自分は大丈夫」という安易な安心は非常に危険です。病気は、早期発見早期治療が非常に重要です。自分の体の不調は自分が一番知っていることかもしれません。生活習慣病の場合、「無症状のまま」徐々に進行していきます。

今、町の保健師は総合健診が終わり、結果を説明するため多くの方と面接をしています。この保健指導は平成20年度より施行された「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づいて、各医療保険者が実施しなければならぬものになっています。この2年間、住民の皆さんにお会いして、日常生活のパターンや実際の改善の努力状況をお伺いしていると、皆さんは自分の生活習慣で何が悪いかということ、健診結果の項目で結果が悪かった場合、どのように対

処したらよいかを大体知っておられるものの、「じゃあ具体的に自分の体に合わせた場合にはどうしたらいいのか」というところではなかなか改善に繋がらないということが難しいところだと分かりました。健診結果のデータを改善したいけれども、「継続できない」「無理」と思っている方が多いということこそがまさしく悩み所です。しかし、40歳以上になると、新陳代謝が低下してしまうので、やはり食事制限だけでは全く体重が落ちないことが分かっていきます。食べたものが消費できる場所は「筋肉」だけです。軽いウォーキングや散歩、自転車での移動などは大きな太ももの筋肉を使うので、エネルギーを消費するには非常に効果的な運動といえます。今年の健診結果が届いたら、まず自分の生活習慣を思い起こしてください。そうすると元気で生活するためのヒントがたくさん隠れていることが分かります。もし、健診結果で分かりづらいこと、どうしてもよいかなど、様々な疑問がありましたら遠慮なく保健師までご相談ください。生活習慣病予防は、介護予防にもつながる活動です。ぜひもう一度、自分と家族の生活習慣を見つめなおしてみてください。

健康のためには

- ① 運動（軽いウォーキング、自転車、ストレッチ体操）
- ② 食事（塩分、たんぱく質の過剰摂取を控える、野菜中心）
- ③ 休養（1日7時間はぐっすり眠る）

