



俺もまだまだ元気。
見よ! このスリムな肉体

神興てつや

太っているけど
体に不調はない!
とても元気です。

宮司せいじ

受けてないの? 特定健診

特定健診は、生活習慣病に着目した健診です。生活習慣病は初期段階では自覚症状が少なく、気づいたときには重症化していることもある、恐ろしい病気です。「まだまだ元気だから」「体に不調はない」と自己判断で健診を遠ざけていませんか。おっと、ここにも自己判断で受けていない男性が二人いるようです。会話を聞いてみましょう。

神興ハルナ

公務員。神興てつやの娘。お父さんのお酒の飲みすぎを心配しているしっかりものの25歳。健康について詳しく、特定健診の受診を勧められている。



宮司せいじ

仕事は営業系。夏になると山のぼせに変身するが、それ以外、運動らしい運動はしていない。仕事柄、飲み会も多く年々太っている。「忙しくてひまがない」が口癖の多忙言い訳タイプ。46歳。

娘から「健診を受けろ」って毎年やかましく言われるんだよね。太っているわけじゃないし、健康にも気をつけているのに、何で健診を受けなきゃいけないのかね。



僕も健診を受けてない。以前は受けてたんだけど、いつも「保健指導」を受けているからってね。言われなくても分かってるってんだ。仕事が忙しいから、なおさらめんどろに感じて。



俺は大丈夫だけど、せいじは受けたほうがいいんじゃないか。最近ますます太ってきてるみたいだし。ほら、この前もモノマネ芸人が心不全で亡くなっただろ。44歳だったってさ。あの人も太ってたもんね。



確かに。少し心配だけど忙しくて、健診に行く暇がないんだ。でも、てつやさんも最近、飲み会が多いですよね? 酒の飲みすぎは肝臓を悪くしますよ。飲みすぎは「いカンゾー」って。

健診を受けたおかげ



昨年、特定健診の結果説明を聞きに行くとき、何を言われるのか、とても怖かったことを覚えてます。

「生活習慣を少し変えるだけで10年後が変わりますよ」と運動や食事についてアドバイスをも



▲歩くのも楽しいですよと語る佐藤順子さん

らい、健康に対する考え方が180度変わりました。それからウォーキングを始めて、間食を減らしました。1年で4kgの減量ができました。血圧も、以前は薬が必要と言われていましたが、今では正常値です。効果が出ると楽しくなり、食事のバランスや運動を更に工夫するようになりました。健診を受けたおかげ、と感謝しています。

これからも健康に気をつけて、大好きな庭仕事やプチ旅行を楽しみたいと思っています。



神興てつや

農家。ハルナの父。ギターを弾いたり、山登りをしたりと多趣味。お酒も大好き。宮司せいじとは飲み友達。「薬に頼りたくない」が口癖で、スリムな体が自慢の健康過信タイプ。51歳。

……。病院の世話にはなりたくないなあ。でも大丈夫。何の問題もなく元気で。ちよっとどこか悪くても、精神力でなんとかするから。病は気からって言うだろ(本当は足がちよっとジンジンするんだけど……)。

そんなことばかり言ってる、健診を受けたくないだけでしょ! 私はお父さんが心配だから、受けてって言うてるのに……。

おっと聞かれてたか。それじゃあハルナ、なんで健診を受けたほうがいいか、おながが出ているせいじに説明してあげたら。

調子いいんだから……。



さっき、モノマネ芸人が心不全だったって話してたんだよ。心臓だけじゃなく脳や腎臓も悪くしちゃうのかあ。怖いなあ。



血圧は家でも測れるけど、血糖値や腎機能はなかなか測れないでしょう? そういう「体の中」を知ることができるのが、「特定健診」なのよ。そしてお父さん! 痩せているからといって人ごとじゃないの。最近お酒の量が多いみたいだし、肝機能や血圧が心配だわ。

ひとりでは難しいことも



健康診断は確かにめんどろっどと思えます。時間はかかるし、痛いし、苦しいし、健診結果はカタカナと数字ばかりだし。

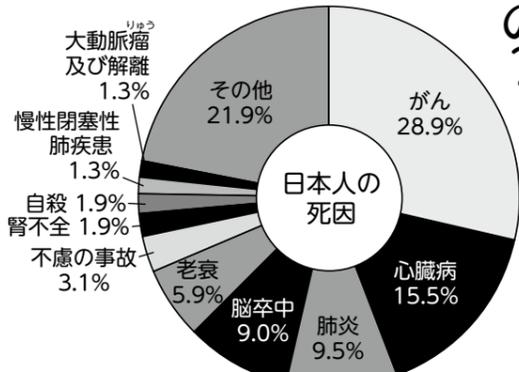


▲体重をコントロールし維持している井上和哉さん

……、まさかのメタボ判定。個別相談会で保健師さんに、健診結果、将来のリスク、そしてそれを防ぐためにやるべきことを教えてもらいました。半年後に再会する約束は、見えつ張りの私には効果が高く、炭水化物&塩分控えめの食事とランニングを続けることで目標体重に到達。体調は良く、10年前に購入したジーンズがはけるようになります。心まで軽くなります。ひとりでは難しいことも、誰かの手助けがあれば……。

特定健診を受けないと いったいどうなるの？

日本人の死因の割合を御存知ですか。第1位はがんで、飛びぬけて多く見えますが、心臓病や脳卒中、腎不全など、生活習慣病を原因とする疾患を足し合わせると27.7%となり、がんと変わらない割合になります。生活習慣病は特定健診を受け、生活習慣の改善で予防できます。でも多忙を言い訳にしたり、健康を過信していたりすると……



▲「平成26年人口動態統計」厚生労働省

多忙言い訳タイプ

「暇がない」と言い訳していませんか？不規則な食習慣や運動不足が続くと、メタボ、生活習慣病になりがちです。そうなるのと合併症まっしぐら。通院や入院でもっと忙しくなります。

健康過信タイプ

「健康だ」と過信していたら、突然、深刻な病気で入院する。よくある話です。重い障害を抱え、リハビリが長引くことも。あつとき、特定健診に行つてれば……と思つても後の祭りです。



大丈夫。自分で気をつけようし、今までも問題なかったし（足はジンジンだけど……）。

今まで大丈夫でも、血圧が高いままだと、脳梗塞や心筋梗塞になる危険性が高いのよ。病気になるって麻痺とか後遺症が残ると、介護が必要になるかもしれない。そうならないように、予防していくことが大切なの。

えっ、寝たきり？それは嫌だなあ。でも健診を受けたらって病気の予防にはならないんだろ？

予防は難しいわね。でも、まず健診を受けて、自分の体のどこが悪いかをみつけるの。悪いところがみつければ、対策をとることができるとしょ。どんな食事や生活をしたら良いのかとかね。保健師さんや管理栄養士さんが、きちんと話を聞いてくれるのよ。

なるほど、僕が前に受けた「保健指導」は、そんな意味があったのか。ちゃんと聞いていなかったなあ。

高血圧とか糖尿病とかの生活習慣病は、自覚症状がほとんどないから、実感が湧かないのも分かるわ。症状のないときから健診を受けることで、やっと発見できるの。そして、毎年受診することで体の変化が分かるから、未来の健康につながるわ。

未来の健康かあ。自分では気をつけてるけど、体のこのことまでは分からないもんな。 やっぱり忙しくても、自分の体のメンテナンスだと思つて、受けないといけないね。

忘れられない 脳卒中患者のひと言

私が看護大学の最後の実習で回復期リハビリテーション病棟に行ったときの話です。

その病棟は、脳卒中で片麻痺になったかたや、交通事故や糖尿病が原因で義足になったかたなどが入院していました。多くの患者と話す中で、脳卒中で片麻痺になった患者が「血圧が高かったけんねえ、気をつければよかった……」と、ぼつりと漏らしたので。その時、私は強く思いました。患者の病気が悪化して後悔する結果を招かないよう、予防することができたら……と。



▲毎年受けてもらいたいと思う河野佑軌保健師

特定健診は、早期に体の変化に気づき、生活改善することで脳や心臓、腎臓の病気を予防するための健診です。重い障害になつて後悔しないよう、必ず受診してください。

保健師に聞く

病気を防ぐことができたら、治療やリハビリにかかるお金や時間も節約できるわ。何か月も入院して何十万円も払うより、年に一度の数百円の健診で予防できたほうがオトクでしょ？健診結果を見たら、お酒代も減るかもしれないしね（笑）

……分かったよ。それじゃあせいじ、今度いっしょに健診に行こうか（足もジンジンするし、痛風かなあ）。

お父さんもせいじさん、病気になるらないで、いつまでも元気で長生きしてね！

今年も行こう！ 特定健診

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎34・3351