

## 第9回西湊地区健康教室を開催して

医療社会事業専門員 近藤 洋平

平成29年7月9日(土)、西湊公民館で健康教室を開催しました。

初めは、健康チェックを行い酸素飽和度、血圧、血糖、体重(体脂肪)、血管年齢、医師や薬剤師による測定値コメント・アドバイスをを行いました。「あんたどうやったんや。」「ん～前よりいい数値かな。」など参加者同士で声を掛け合う姿や、笑顔多くみられ和気あいあいとした雰囲気健康チェックが行われました。

次に講演が行われ、第一演題は陳文筆診療部長より『生活習慣病について知っておこう』と題して行われました。生活習慣病とは、その名の通り生活習慣が原因で発症する病気のことで、悪しき生活習慣がもたらす現代病のことです。生活習慣病の特徴として主に3点あげると、①自覚症状がないことが多く、早期発見が難しい。②症状が出た時には、既に病気が進行している。③発症後は薬物療法だけでなく、生活習慣の見直しが必要となる。という特徴があり、別名サイレントキラー(静かな殺人者)と呼ばれる病気でもあります。また、メタボリックシンドロームに関しては、過食や運動不足が原因で内臓脂肪が溜まり、脂質異常症、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病を引き起こすことが分かっています。

まとめとして、『一無・二少・三多』で生活習慣病予防ができるというお話がありました。一無(いちむ)は、無煙・禁煙の勧め。二少(にしょう)は少食・少酒の勧め。三多(さんた)は多動・多休・多接の勧め。です。以上3つのことを実践していくと生活習慣病予防に効果があるようです。

第二演題は、村上恵一調剤主任より「糖尿病薬について」と題して行われました。私たちの体の血液中には、体が活動するためのエネルギー源である糖分(血糖)が含まれていますが、その糖分をエネルギーとしてうまく使えなくなる病気を糖尿病といいます。糖尿病の怖い点は合併症を引き起こしやすい点にあると言われています。

糖尿病治療は食欲を抑えたり患者さんにとっては簡単そうでなかなか難しいことであると思われませんが、医師は患者さんの検査データはもちろん、話の内容からも今後の治療方法(薬の量等)などを決めていくこと。受診の際など、患者さんに正直に飲食しているものや生活状況について話してもらうことが大切で、それが正しい治療につながるということが重要だというお話がありました。

今年も、多くの方に参加していただきました。当院は今後も、健康教室や出前講座などでみなさまの健康増進に寄与したいと考えております。

(陳文筆診療部長 健康チェックの様子)

(村上恵一調剤主任 講演風景)

