

第7回西湊地区健康教室を開催して

医療社会事業専門員 上田 竜也

平成27年7月11日(土)、西湊公民館で健康教室を開催しました。

健康チェックでは酸素飽和度、血圧、血糖、握力、体重(体脂肪)、血管年齢、医師による測定値コメントを行いました。

第一講演は陳診療部長による「大腸がんについて知っておこう」という演題でした。がんの統計では部位別がん死亡数(2013年)では男性は肺、胃、大腸と女性では大腸、肺、胃の順で多く、大腸がんは男女ともに死亡数が高いことがわかりました。また大腸がんの部位別発生率では直腸：37.9%、S状結腸：34.3%で約7割を占めています。そのため直腸とS状結腸まで検査することがおすすめされます。大腸がんの症状の特徴では、早期段階では自覚症状がなく、下痢や血便などの症状があればがんが進行している可能性があります。早期がんと進行がんそれぞれ治療法が異なり、早期であれば主に内視鏡治療が選択され、進行がんであれば手術療法や放射線療法も選択し対処療法を行っていく場合もあります。大腸がん予防には、適度な運動と肥満の予防、検診による早期発見と早期治療などが鍵になります。食生活では動物性脂肪の摂りすぎを避ける、食物繊維の多い食品をよく摂るなども大腸がん予防に役立ちます。大腸がん患者数・死亡数共に年々増加しているため、罹患率が高くなる40代から、自覚症状がなくても検診がすすめられます。

第二演題は田本老人看護専門看護師による「病気になりにくい体づくり‘フレイル’って知っていますか？」という演題でした。七尾市の高齢化率は約33パーセントで、全国的にも高齢者の多い地域と言えます。また七尾市の要介護・要支援認定者数も年間約80人ずつ増加しており、介護が必要な高齢者が多くなっている現状です。タイトルにもある‘フレイル’とは、‘健康を崩しやすく介護が必要になる前の状態’を指します。フレイルの評価基準は、力が弱くなった(握力の低下、男性:26kg未満、女性:18kg未満)、活動量の低下(不活発)、歩く速さが遅くなった(0.8m/秒以下)、疲労感、体重減少の5つで判断します。フレイルを予防していくためには、今の生活を維持していくこと、活動的な生活を続けそのリズムを崩さないことが大切です。

今年は49人と多くの方に参加していただきました。地域の皆さんからは積極的にご質問いただき、自身の健康法をご紹介されている方もおられました。当院はこれからも健康教室や出前講座などで皆さんの健康増進に寄与したいと考えています。

陳診療部長



田本老人看護専門看護師

