

第10回西湊地区「健康教室」を開催して

医療社会事業専門員 坂本 千夏子

平成30年7月28日(土)、西湊地区コミュニティーセンターにて、健康教室を開催しました。看護師による酸素飽和度、血圧、血糖値、体脂肪率、血管年齢測定と理学療法士・作業療法士による転倒注意度のチェックを始め、医師による相談、その後講演が行われました。

第1演題は診療部長の陳文筆による『胃がんについて』です。まずは、胃がんの統計より、胃がんは日本人が最も多く罹るがんと言われ、早期発見のためにも検診を勧めて頂きました。次に、胃がんは、胃の壁の最も内側にある粘膜内の細胞が、様々なリスク要因によってがん細胞になり、無秩序に増殖を繰り返すことで生じます。1994年にWHO（世界保健機関）は、ヘリコバクターピロリ菌を「確実な発がん因子」と認定し、胃がんとピロリ菌は密接に関係しているようです。そして、胃がんの治療は、手術（外科治療）、内視鏡治療、薬物療法（化学療法）の3つが中心になり、治療法は「病期（ステージ）」に基づいて決まります。最後に、「ピロリ菌に感染している場合は、定期的な胃の検診を行いましょう」、「40歳を超えたら、一度胃内視鏡検査を受けてみましょう」、「胃がん予防には、禁煙、減塩、野菜、果実の摂取を積極的に行いましょう」と改めて呼びかけて頂きました。

第2演題は、副理学療法士長の楠川敏章による『メタボ・転倒予防について』です。はじめに、転倒の原因と健康チェック時の片足立ち測定の評価として、「まだまだこれくらいできていると思う方や、自分自身の身体の変化を認めていない方が危ない！」と注意を促され、ドキッとした方が多かった様子です。次に、転倒対策として、「運動・体操を継続」、「認知症を予防」、「健康と環境に気を配りましょう」と呼びかけられました。また、転倒しやすい場所のチェックの合い言葉、ぬ：濡れている所は滑りやすい、か：階段・段差があるところは転びやすい、づけ：片付けてない部屋は躓き易い、という「ぬ・か・づけ」を教えてくださいました。そして、メタボリックシンドロームを「生活習慣病の一手手前の段階」とわかりやすく言い換え、その対策として、先ずは腹八分目を目指すこと、毎日或いは定期的に汗をかくが会話は出来る程度の運動を20分以上継続して行うことを推奨されました。毎日のウォーキングや水中歩行は効率が良く安全であることからプールでの運動が良いことも教えてもらいました。また、講師より本日一押し、脂肪を燃やし、腿の付け根や筋肉を鍛えることで転倒予防効果もある「インターバルウォーキング」の紹介を受けました。最後に、「手遅れになる前に、生活習慣病にならないような食事や運動を続けてみましょう。転倒予防にせよメタボ予防にせよ、継続して運動を行うのが大切ですが、くれぐれも安全第一で、最初の一步を踏み出し、何かを始めることが大事。」と締め括られました。

日頃から健康づくりに興味・関心をお持ちの住民の皆様、ありがとうございました。

