

「住民健診を考える」

阿蘇中央病院院長
湯本 信也



昭和55年から25年間続いた阿蘇町農協健診も平成16年で終了しました。そして、平成17年「阿蘇市住民健診」に一本化され、再スタートを切りました。

農協健診は、旧阿蘇町民の健康維持・増進を目的に、田植えも終わり、梅雨の時期である6月～7月初旬に行われました。当初、受診者数は8百人弱でしたが、徐々に増加し、平成2・3年には1,675人とピークに達しました。その後、次第に減少し最近では1千人前後となりました。

阿蘇広域行政事務組合の住民健診も秋に実施されており、農協健診を受診できなかった方も、秋に受診できるのが、非常に良いシステムと評価されています。また、健診の内容も平成14年から腹部超音波、乳ガン、子宮ガン検診を加えた複合健診となり、健診内容が充実してきました。

平成16年度の基本健診受診率は、阿蘇市49.3%、熊本県38.4%、全国44.8%と、阿蘇市民の受診率は高いので

したが、その後再び増加し、平成8年には13g/日まで増えました。現在、6g/日以下の減塩が推奨されています。ダシ割り醤油を使用するとか、漬物が好きな方は食事の最後に一口食べるようにするなど、食事内容は正と共に早食い、ながら食い、夜食などがないことも大切です。

適正体重の維持

肥満は標準体重に対して、20%以上の体重増を認めるものと定義されています。

標準体重(kg) $\parallel 22 \times$ [身長(m)]²

減量の降圧(血圧を下げる)効果は確立されており、4.1～4.5kgの減量で降圧を来たすことが認められています。

脂肪制限

高脂血症を防ぐには、コレステロールや飽和脂肪酸を控える、油脂は植物性脂肪(ヤシ油・ココナッツ油を除く)を動物性脂肪の2倍は摂るようにすることがです。

カリウム

カリウムの降圧効果は古くから知られていますが、特に食塩による血圧上昇に対しては著明な効果を示します。積極的に野菜・果物を採るようにしてください。ただし、腎機能障害のある方は、高カリウム血症を来すことがあるので、控えてください。

飲酒・禁煙

アルコール換算で、男性は20～30g/日(日本酒で1合前後)、女性は10～20g/日以下に制限しましょう。

禁煙は心血管合併症のみならず、様々なガンの発症を防ぐ有効な治療法です。

運動

ウォーキング・ジョギング・水泳のような大筋群を使う持続的・律動的な運動は降圧効果があります。運動開始時には、糖質・脂質 $\parallel 6 \cdot 4$ の割合で利用され、20分ではこれらはほぼ半々になり、その後は徐々に脂質の占める割合が多くなります。20分以上、週3日以上が妥当です。運動の強さは「少しきついくらい」で行います。

その他

これからの季節、トイレや浴室などの暖房を十分にすることです。

入浴の際、熱すぎるのはよくありません。38～42℃で5～10分の入浴が適当です。冷水浴は避けて下さい。サウナは勧められません。

便秘に伴う排便時のいきみは血圧を上げるので、便通をよくしておきましょう。

住民健診は日本独自の安価で効率の高い健診システムとされています。ガン検診には特に注目が集まり、FDG PET(陽子を使用したCT)さえ受けければガンが見つかると言われる方もいますが、早期のガンを見つけるには、各臓器に応じた検査方法があります。PETでは生活習慣病は分かりません。皆様も住民健診を賢く利用し、自分自身の健康増進・維持を図っていきましょう。

最後に25年の永きにわたり農協健診にご尽力いただいた方々にお礼申し上げます。

阿蘇中央病院ホームページ http://www.city.aso.kumamoto.jp/chuou_hospital/index.html