



5年後、10年後もいきいきと 生活習慣病予防講座で 不健康な体と向き合おう

今回は、市が開催した「生活習慣病予防講座」を受講して、自分の健康状態を知り、生活習慣の改善に取り組んでいる吉田幸一郎さん(70歳・日の里)を、市民記者が取材しました。



第58回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。
■問い合わせ先
健康づくり課 ☎(36) 1187

生活習慣病は「病気」だと 教えてくれた予防講座

吉田さんを訪問したのは、今年の12月上旬。市の保健師・花田奈々さん、管理栄養士・荒井典子さんと共に訪問しました。開口一番、「生活習慣病は病気ではないと思っていました。それを正しくしたのが生活習慣病予防講座でした」と話す吉田さん。「講座を受けて花田さんや荒井さんたちからいろいろ学ばなかったら、何もしていなかったでしょうね。今は、健康づくりの機会を与えてくれたみなさんに感謝の気持ちでいっぱいです」。

数年前、市の特定健診で腎機能の低下を指摘された吉田さんは、3カ月ごとに専門医の診



毎日、体重と血圧の数値をグラフに書く吉田さん

健康状態に危機感 数値は全て右肩上がり…

栄養士の荒井さんは「腎臓機能が衰えている人の腎臓は、夜寝ている間も働かないといけないので、自分で気が付かないくても腎臓に大きな負担



花田保健師

実践して得する 生活習慣病予防

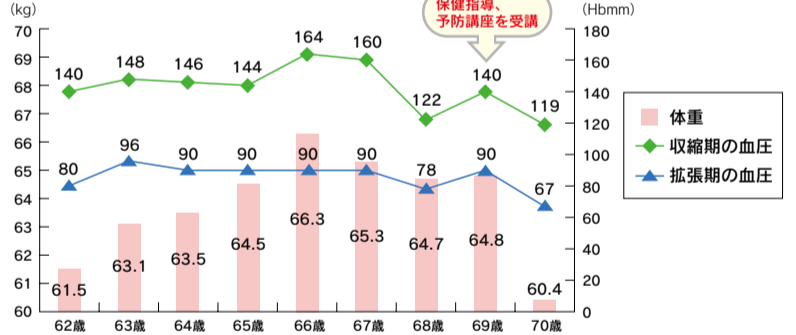
保健師からの一言

早めの予防が、大きな病気の予防に

自覚症状が出にくい生活習慣病は、早めに予防すれば動脈硬化の進行を抑え、心臓病や脳卒中、慢性腎臓病の悪化など、突然の大きな病気の予防につながります。

今回紹介した吉田さんは、これまでに受診した健診結果をグラフにして、血圧と体重の関わりにヒントを得ました。適正カロリーにあわせて食事を減らし(減量)、味付けを薄味に、汁ものは1日1杯(減塩)にするなど、生活習慣の改善に取り組んだ結果、血圧と血糖の数値が改善し、年々低下していた腎機能の数値を維持することができました。

◆吉田さんがつけていたグラフ



生活習慣病の日々の予防は、5年後、10年後を生き生きと楽しく過ごすための「健康貯金」です。生活習慣病の予防方法は、一人ひとりのライフスタイルや体の状況で異なります。健診結果から自分自身の生活習慣病の予防方法を見つけ、できるところから生活習慣の改善に取り組みしましょう。

生活習慣病予防講座を開催します

- 日時 2月23日(木) 10:00受付、10:30~12:30実施
- 場所 メイトム宗像・202会議室
- 内容 慢性腎臓病予防コース ●受講料 無料
- 申込方法 2月1日(水)までに、健康づくり課へ次のいずれかの方法で申し込む
☎(36)1187 ☎(37)3046
✉kenkou@city.munakata.fukuoka.jp

がかかります。その負担を軽くするために、体重や血圧、塩分のコントロールが大切になってきます」と話します。

体調管理、食生活、運動 生活習慣の改善に「一念発起」

昨年、市の特定健診を受けた後に、生活習慣病予防講座の受講を勧められた吉田さんは、高血圧予防、慢性腎臓病予防、糖尿病予防の全日程に参加して指導を受けました。「透析予備軍だと言われてびっくりしました。自分の置かれている健康状況に危機感を持ちました」。

①必要な治療をきちんと受け、血圧測定や体重管理など家でできる体調管理を強化すること
②食生活の改善や適度な運動の継続などの努力をすること
毎日、体重と血圧の数値をグラフに書いて、相互の関連と変化を観察していきま

「生活習慣を改善すれば半病人の状態を改善できるのでは」と考えました。機会があれば、ウォーキング大会にも参加しているそうです。

「最近では、体重や血圧も低めの数値で安定し、ストレスもなく、現役時代からの持病だった片頭痛と鼻炎も影を潜め、健康に自信が出てきました。今後の課題は、好きな肉類と油料理を減らすこと、早食いを改めること」と吉田さんは笑います。

保健師の花田さんは「健診結果は生活習慣の良い結果につながるか、健診結果の中に生活習慣病予防のヒントがいくつか詰まっています。生活習慣病の予防条件は、一人ひとり、体の状態異なりますが、健診を継続して受け、結果を自分用に活用することで、吉田さんのように改善へつながればうれいすね」と話していました。



毎日約1時間、自宅の近所をウォーキングをする吉田さん

舞台裏

新年あけましておめでとうございます。今年が目玉は、春にオープンを予定している「宗像市郷土文化学習交流館」です。そこには、沖ノ島の3Dシアターを備えた世界遺産ガイダンス施設をはじめ、玄界灘を舞台とした古代の人たちの資料を展示します。宗像の歴史を肌で感じてもらうとともに、世界遺産登録に向けて一歩前進です。(う)

新年早々、市の健康診断を受けました。誘惑に負けて食べ過ぎてしまった年末年始でしたが、結果はまずまずでした。しかし、年齢を重ねるごとに、数値は…。今年は生活習慣を見直します。みなさんも5年後、10年後も生き生きと楽しく過ごすため「健康貯金」をしませんか。(み)

保育園へ子どもを迎えに行った時、あるお母さんから「育児に協力的ですわね」と言われた。「私の方が早く仕事から帰るの普通ですよ」。「わが家のルールは「何でもできる方がする」。固定的な役割分担はありません。まだまだ男性の家事や育児が注目される…。写真コンテストで「これが普通」という姿を啓発することも大切です。(あ)