

「Let's 健康おきなわ21」

健診を受けるのはなぜですか？



石垣市健康福祉センター保健師 又吉倫子

石垣市では国保の方を対象に特定健診を行っており、毎年約5000の方が受診します。健診受診率は53・2%(H28年度)で対象者の約半数が健診を受診されています。石垣市の健診受診率は県内11市のなかで最も高く、他市の保健師から「どうしてそんなに健診受診率が高いの？」と尋ねられることがあります。

皆さんはなぜ健診を受けるのでしょうか。健診で身体のチェックをしたいから。家族から勧められたから。きっかけはどうであれ、健診の結果から身体の状態を知り、生活習慣を振り返る機会として活用していただくために、健康福祉センターではできるだけ保健師・管理栄養士が健診の結果を説明してお渡しするようにしています。その中で「薬を飲み始めたら一生続けないといけないから飲みたくない」というお話をよく耳にします。もちろん、薬の必要のない健康な状態が一番でしょう。しかし、たとえ疾患があっても治療を受けることで身体をいい状態にコントロールし、健康的に過ごすことはできます。

このリレーエッセーで以前も取り上げ

られた脳出血の問題を覚えていらっしゃるでしょうか。「八重山は全国一脳出血の死亡率が高い」という問題です。脳出血や脳梗塞、くも膜下出血をまとめて脳卒中と呼びますが、高血圧の治療が普及したことで、死に至る危険性の高い脳出血の割合は全国的に減少傾向にあります。それが八重山ではまだ脳出血の割合が高いのです。石垣市の特定健診のデータ(H27年度)をみると、治療を要するⅡ度高血圧(160/100以上)以上の方の53・3%は未治療です(212人中、113人!)。「元気だったのに急に倒れた…」とよく言いますが、実はじわじわ身体がダメージを受けていたということもあります。健診を受けるだけで安心したり、日々の忙しさに追われてしまいがちですが、せっかく受けたのですから、自分の身体を見つめて、できることはないか少し考えてもらえるといいなと思います。

12月2日(土)に行われる健康福祉まつりでも保健師・管理栄養士のブースでは高血圧について考えるパネルを作成し、血圧測定や健康相談を行いますので、ぜひお越しください。

八重山毎日新聞社

平成29年11月29日(水)