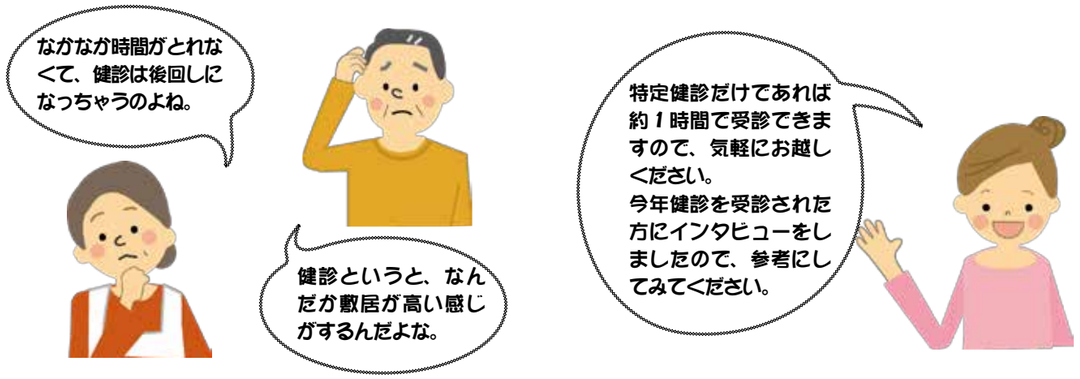


ここからは、西泊津在住の長浜美智子さんへのインタビューを紹介します。

長浜さんは、今年、数年ぶりに特定健診を受診され、その後「からだリセット講座」にも参加していただきました。

なぜ、今年から健診を受診されるようになったのか、講座に参加されての感想などを伺いました。

●●●●●●●●●●●●●●●

保健師：これまで、大きな病気やけがをされたことはありますか？

長浜：30歳位の時に、町で行っていた集団検診を受診し、がんがみつかりました。

すぐに手術を受け、術後5年間は、定期的に検診に通い、幸いにもがんの転移などはありませんでした。

保健師：がんを患った後、生活に変化はありましたか？

長浜：一番大きな変化は「自分の身体は自分で管理しよう」と考えるようになったことで、自分の食事などの生活習慣を見直すようになりました。

すでにがんになってしまったのですが、「がんにならない食生活」といった本などを参考にしながら毎日の生活を変えていきました。

その後、特定健診は2回くらいしか受診しませんでしたが、血液検査だけは、毎年病院で受けるようにしていました。

その理由としては、血液検査の結果である程度身体の状態が分かるのと、健康的な生活を毎日心掛けているので、大きな病気にはならないものと考えていたからです。

保健師：今回、どうして特定健診を受診しようと思われましたか？

長浜：昨年の8月中旬、外から帰ってくるとめまいがして起き上がれなくなりました。

苦小牧の専門病院を受診したところ、ストレスや疲れが原因の「突発性めまい症」と診断されたのですが、当時は、飼い犬の体調が悪く、夜に何度も起きてトイレに連れて行ったりという生活だったので、疲れがあったかと思います。

また、めまいとは別に、医師から血圧が高いことを指摘されました。

自分なりに健康に気をつけていたつもりでしたが、改めて、自分の食事や仕事、生活習慣を見直し、そして、10月の特定健診も受診しようと考えました。

保健師：特定健診を受診した結果は、どうでしたか？

長浜：体調を崩してから、気をつけて生活していたこともあり、特に大きな問題はありませんでしたが、やはり、血圧が少し高いことを指摘されました。

その時、保健師さんに、12月に開催する「からだリセット講座」の紹介を受けたので、受講してみることにしました。

保健師：講座に参加して改めて、自分の身体を知ることができました。

体組成計という機械で計測すると、簡単に身体の骨量や体内年齢などを調べることができ、また、自分の血液の状態を確認することができたりと、新しい発見がたくさんありました。

また、食生活についても、色々と情報を得ることができました。

例えば「小松菜は、ほうれん草よりカルシウムが多い」「納豆はひき割り納豆の方が栄養価が高い」という話しがあったので、今では、毎日の食事に取り入れるようにしています。

以前から、テレビの情報番組などで「健康に良い」ということを試してきましたが、今回、講座で教わったことは、積極的に生活の中に取り入れるようにしています。

愛犬のゴンザレス君と一緒に
取材に応じていただいた長浜さん

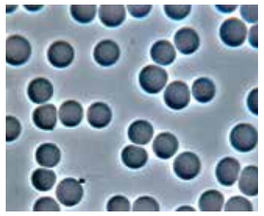
保健師：「健康番組の情報」と「からだリセット講座の情報」では、何か違いはありますか？

長浜：大きな違いがあります。

テレビ番組から得られる情報は他人事なんです。芸能人が、自分の体の症状を伝えながら、体操とか食事の説明を受けるだけで、結局は私のことではないのです。

一方で、からだリセット講座は、自分自身の骨量や筋肉量、内臓脂肪や体内年齢が全部が数値として出てくるので、全てが現実なのです。

目の前で採血され、顕微鏡のような機械で血液を見ながら「ここは良いけど、ここは気をつけたほうがよい」という話をされるので、言い訳できない状況になります。


講座ではミクロアイという機械を使い、上記の写真のように血液の状態を確認することができます。

そして、自分の身体の状況が分かった上で、食事や運動の講習を受けることができるので、継続して取り組もうという意欲も湧いてきます。

保健師：自分の身体の状態を知ることができるからこそ、その後に継続して生活改善に取り組めるということがあるんですね。

長浜：「私はきっと大丈夫」と思っていたので、現実の数字を見て少しショックを受けましたが、自分の生活を変える機会になりました。

今も無理の無い範囲で継続することができています。

保健師：生活を変えたことによる変化を知るためにも、次回もぜひ講座に参加してもらえれば嬉しいです。

長浜：からだリセット講座は、初めて参加しましたが、内容が充実していましたし、何より、最後まで楽しく参加することができたので、機会があれば参加してみたいです。

また、講座の中でも、「８０２０運動」という、80歳になっても自分の歯を20本残そうという話がありましたが、私もこれを一つの目標にして、これからも歯のケアを続けていきたいと思います。

地域性もあり、気軽に病院に行き、検査をしたり、治療をしたりすることが難しい状況だと思います。

だからこそ、病院や薬に頼るのではなく、食事や仕事、毎日の生活習慣を気を付けていくことが大事なのだと思います。・・・おしまい。

●●●●●●●●●●●●●●●

長浜さんには、お忙しい中、取材に応じていただきました。どうもありがとうございました。

からだリセット講座のご紹介！

インタビューにも登場した「からだリセット講座」は、運動習慣の定着や食習慣の見直しを行い、生活習慣病の予防や改善を図ることを目的に行っています。

講座内容は、その都度少しずつ変わりますが、始めに各種測定を行います。指先から採ったわずかな血液を顕微鏡で拡大したり、血管年齢を測定したりと、身体の状態を知るところからスタートします。

そして、自分の身体の状態を確認した後は、生活習慣の改善を図るため、内臓脂肪を減らす運動教室や簡単にできる調理実習、歯科講習などの各種教室を行います。

この講座のメリットは、進行を務める保健師などが参加者の身体の状態を把握していることで、一人ひとりに適した無理の無い効果的な指導を受けることができます。

平成28年度は、1期目を7～9月の夜間、2期目を11～2月の昼間に予定しており、どちらも全6回の開催を予定しています。開催時期が近くなりましたら、広報誌や町政事務委託文書でお知らせいたします。

今年度の運動教室の様子

保健師から皆さんへのメッセージ

まず、皆さんにお願いしたいことは、自分自身の健康状態を把握するために、特定健診を受けていただきたいということです。

そして、健診を受け、自分の身体の状態が分かった後は、その結果をきちんと受け止め、仮に生活習慣改善が必要なときは、健康を維持するための取り組みを始めていただきたいと思います。

町には、保健師・管理栄養士・歯科衛生士がおり、「町民の皆さんが健康でイキイキと生活することができるよう」全力でお手伝いいたしますので、質問や相談がありましたら、気軽にご相談ください。

●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ
健康推進係
☎０１４６・４７・２１１３