

聞いてなるほど! いきいきライフ

全5回シリーズ 第2回・上

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
☎ 054 (282) 1109
URL <http://sbs-smc.or.jp>

身体のサインをキャッチして 健康寿命を延ばそう!

【主催】公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市、「新老人の会」富士山支部

骨と筋肉を鍛えましょう



公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」第2回講座がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。同講座で講師を務めた医療コーディネーターの堀エリカさんの講演内容を紹介する。
〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

堀 エリカさん 医療コーディネータージャパン代表



ほり・えりか

看護師として10数年にわたる病院勤務を経た後、イギリスへ留学し、心理学を学ぶ。帰国後、「患者さんと医療者の架け橋になること」「患者さんを独立的な立場から支援すること」を実現するため、医療コーディネータージャパンを設立。現在、病院や治療方法の選択に関するサポート、診察同席などのサービスを提供。加えて、講演やセミナー活動にも力を注いでいる。

身体のおSOSをキャッチして、 生き生きと過ぐらう

健康寿命と平均寿命

私は長年、看護師・救急救命士として外科系の病棟と、救命病棟、救命救急外来に勤務し、今現在は、医療コーディネーターという仕事をしています。

医療コーディネーターとは、皆さんが病院にかかり、病院や治療方法の選択について迷った時や治療後に社会復帰について悩んだ時などに、病院という組織以外でご本人やご家族のサポートをする仕事です。

現在私の会社では、医師や看護師、保健師、薬剤師などの国家資格を持つ医療コーディネーターが、全国各地で患者さんやご家族に寄り添い、サポートを提供しています。

今日は、看護師、そして医療コーディネーターとしての経験から、健康で、より自立的な生活を送るためにはどうしたらいいか、お話をしたいと思います。

日本の平均寿命をご存知ですか。男性は79・59歳。女性は86・35歳です。(いずれも2010年厚生労働省発表)

一方、人の手を借りずに自分でちゃんと生活ができることを健康寿命といいますが、男性の健康寿命は約70・42歳、女性は約73・62歳です。(いずれも2010年厚生労働省発表)。単純に引き算をすると、男性は約9年、女性は12年も人の手を借りて暮ら

さなければいけない状況にあるということがわかります。

この健康寿命、都道府県別の男女計で静岡県が日本一(73・53歳)だというのはご存知でしょうか。男性が71・68歳(全国2位)。女性は75・32歳(全国1位)だそうです。

その理由は何でしょう。「健康に良い」とされるお茶をよく飲む」「気候が穏やかで温暖である」など土地柄の理由があるかもしれませんが、静岡の皆さんは健康にとても気を遣っていらっしゃるのかもしれないですね。といっても、元氣なうちは自らの身体を気遣うことは少ないものです。

「今日は暑くもないのに汗をよかくかくな」などと体調が少しおかしいと感じたり、ストレスを感じたりするなど、日常の中でいつもの自分と違う自分に気づくということですが、病気になる前の身体のおSOSで、とても大切なサインです。

日常の身体の変調を見逃さない

たとえば「せき」。風邪と違うかもしれませんが、実は肺炎や肺がんの前兆だったりすることがあります。肺というものは、唯一ダイレクトに外気を体内に入れる臓器です。ですから、たかかせきと思わずに、「ちょっとおかしいな」と思ったら医療機関を受診することが大事です。

いつもと違う痛みがどんどん強くなる、痛む回数が増えている、症状が長く続いているなどの時は、体が何らかのサインを出していると考え、医療機関を受診するようにしましょう。

ある日歯がグラグラして、やがて抜けてしまうという病気で、痛みがないために、知らず知らず進行してしまっています。

乳がんというのは、体の表面にできませんので自己検診ができません。毎月1回、定期的に習慣づけることをおすすめします。生理のある人は生理が終わって1週間後ぐらいに鏡の前で左右の胸の状態を見ましょう。左右に違いがないか確認し、両腕を挙げたときに、左右の胸に引きつれがないかを見ます。そして、手の腹で外側から内側に触ってみましょう。変な硬さやしこりを感じたりしたら、病気のサインかもしれません。

歯周病を予防するためには、毎日の口腔ケア、つまり歯磨きが大切です。実は歯磨きは、口輪筋という口の周りの筋肉が歯を磨くときに鍛えられるため、エイジングケアにもいいといわれています。歯もきれいになり、唾液の分泌もよくなるというように、良いことづくめです。

「頭痛持ち」という方も多いでしょう。皆さんよく、おっしゃいますが「ただの頭痛」という病気はありません。頭痛は100種類以上もあって、的確な診断や治療が難しい病気です。たとえば、女性に多い偏頭痛や、男性に増えているパソコン、ゲームによる緊張型の頭痛などがあります。それ以外に、緑内障や蓄膿、副鼻腔炎、中耳炎、高血圧などからくる頭痛と美にさまざまなケースがあります。また、「ちょっと頭が痛いから、とりあえず頭痛薬を飲もう」と薬をよく飲む方は、飲みすぎに気をつけましょう。私自身も、少し頭が痛いからと薬を飲みすぎて、かえって薬物乱用性の頭痛を併発してしまったことがあります。

私のような医療従事者は医療のプロですが、一人ひとりの身体のプロは皆さんご自身です。自分の体のご自身が一番よくわかっているものです。検査によって数値やデータは出ても、日頃の身体の状態は皆さんにしかわかりません。ですから、もし普段と違うサインを感じたら、そのサインをメモに取るようにしましょう。そして、症状が悪くなったと感じたら、医療機関を受診し、メモを活用しながら、自分の身体の変化を医療従事者に説明してください。

自分の身体のプロになろう

最近「口腔ケア」についてよく見聞しますが、40代では大体8割の人に歯周病の疑いがあると言われています。歯周病は虫歯ではないのに、

自分の身体に関心を持ってSOSをキャッチし、自ら対処できることは積極的に取り組んで、生き生きと健康寿命を延ばしたいものです。



遠山 所長の健康セミナー

堀エリカさん。声よし、顔よし、姿勢よしの医療コーディネーターです。平均寿命と健康寿命の解説後、「静岡県は健康寿命日本一です」と日(のたま)い、さらに「知っている人、手を挙げて」会場内寂(せき)として声なく、挙手もなし。「あれ!!」 続いて腰痛持ち、頭痛持ちの人は? 会場内シーン。ありえない。その理由、腰痛は日本人の健康脅威 No.1 病。頭首痛は「日本韓国電車乗りスマホ症候群」として、夙(つと)に有名。痛み止めの売れる事。痛くなったらすぐ〇〇〇。皆が知らないはずなし。困惑なさたでしょう。これが静岡人です。知識あってもひけらかさず。目立たせず、穏やか心が健康長寿の源です。「おわかりかな? 皆の衆」 続くは(病気の早期発見伝)が多く、体内の調子が常と違う時はその一部が体外に出て一寸(ちよっと)した変化が起こる事。(呼吸、鼻汁、汗、尿、便等)異常に気づいたら病院へ行き病気の早期発見、また、自己検診で乳がんの早期発見との話。お待ちあれ、もっと早い発見手段がありますぞ。「そう」 SBS ドック健診、乳がん検診をお忘れなきよう。最後に一行、Take your life in your own hands. おわかりかな?

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。