

第6回西湊地区「健康教室」を開催して

医療社会事業専門員 宮原 千夏子

平成26年7月12日(土)、看護師と臨床検査技師等による酸素飽和度、血圧、血糖値、体脂肪、血管年齢、肺機能測定健康チェックが始まり、医師による健康相談を行いました。その後、西湊公民館2階集会室において、健康教室が開催されました。当日は、西湊地区健康まちづくり推進員の声かけや地区広報誌をご覧になりお越し頂いた、たくさんの方々が参加されました。

第1演題は、藤村院長による「息切れ:呼吸困難」です。労作時呼吸困難の重症度区分(Hugh-Jones分類の日本人用改変)をもとに軽症の「坂道、階段の昇降での息切れ」から重症の「休みながらでなければ50m以上歩けないという近道での息切れ」があることがわかりました。息切れの原因としては、呼吸器疾患である上気道疾患や気管支・肺疾患、心臓疾患、貧血、心因性疾患、代謝性疾患、神経筋疾患、ガス中毒や酸素不足が挙げられます。各疾患において、有名人の代表者を紹介しながら説明することで会場からは、「誰でも罹る可能性のある疾患だと分かった」という声が聞かれて、身近な疾患であることの理解につながりました。外界と接しているのが肺であり、肺と心臓による呼吸のしくみには流れがあります。呼吸器系のどこかで不具合があると息切れが起きます。息切れが年齢やタバコのせいだけではなく、原因を見つけ出し、治療することで息切れが楽になることがわかりました。当院の呼吸器内科は現在毎日外来診療が可能となっています。是非ご来院下さい。



第2演題は、松田主任理学療法士による「転倒予防のススメ」です。転倒予防はなぜ必要か、原因、姿勢について、転びにくい体を作ることに关して実際の体操を交えながら説明されました。厚生労働省の国民生活基礎調査2010年版によると、全国においては、骨折・転倒は介護が必要になった要因の1割程度を占めます。七尾市の広報誌『七尾ごころ6月号』によると、七尾市で平成25年度に新たに介護が必要になった人の原因疾患をみると、「転倒・骨折」や「腰痛症」、「関節疾患」などの整形外科関係の疾患が4人に1人と認知症よりも多くなっています。講演中に行った片あし立ちテストでは、左右10秒ずつの練習の後に60秒間数えた本番を行いました。中高年の参加者が多かったが、皆さん予想以上に計測タイムが伸びていたため、足腰が強く安定している方、日頃から体幹のバランスに関心の高い方が多く集まっていたことがわかりました。運動時の注意点としては、①食直後の運動は避ける②十分な水分補給③睡眠不足・体調不良の時は無理しない(感冒・胸痛・頭痛・めまいなど)④運動中に呼吸を止めない⑤どこかに痛みが出るなどの悪化した場合は無理しない⑥生活習慣病などの病気のある方や疑問のある方はかかりつけ医に相談することです。最後に、運動を続けるコツとして、各自が生活の中に取り入れること、運動中や直後は疲れがあっても次の日に疲れが残らない程度に初めは軽くすること、週に2～3回でも回数は各自のペースでよいという説明がありました。

健康チェック時の看護師等によるコメントや医師の健康相談に乗るコーナーでは、「親身に話を聞いてもらえた」、「最近気になる症状を質問できた」という言葉が聞かれ、全体を通しては、「講演だけでなく、運動もあったので、身体を伸ばすこともできて、目が覚めて最後まで聞けました」、「健康チェックも講演も大変参考になりました」という参加された地域住民の方からの様々な感想が聞かれました。

当院スタッフに健康相談をしている場面や、講演を積極的に受講される様子からは、日頃から健康づくりに対する興味・関心が高いことが伝わってきました。