

県南さんぽだより 第10号

発行所 茨城県南地域産業保健センター 0297-62-7937、Fax 0297-62-7907 発行人 大木秋雄
 ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

「健康診断後の事後措置の重要性について」

宮本病院 院長 宮本二郎

毎年少しずつ冬期の気温が上昇し、桜前線も例年になく早く通り過ぎてしまい、驚きを隠せない昨今です。いくら室内環境を快適なものに整えても、一旦外に出たら10人の敵どころか、無数の外敵が病気をもたらそうと待ち構えているのが現状です。しかし人間の体には、体内状態を一定に保とうとする機能が備わっており、これをホメオスターシスと呼びます。神経系（特に自律神経）、内分泌系（ホルモン系）そして免疫系などが複雑にからみあって、体内細胞一つ一つの環境を調整しているのです。そしてその機能を支えている最大のものが、結局は血液の流れなのです。ゆえに血液循環がスムーズかどうか健康のキーポイントになってきます。

話しを少し変えてみたいと思います。日本人の平均寿命は、男が約77才、女は約84才となっています。しかし健康寿命（元気で暮せる年数）は男74才、女77才くらいになっていまして、女性の方が病気になってもシブトイ(?)ことを表わしています。どこにその差の原因があるのでしょうか。一つはまちがいなく、女性ホルモンによる動脈硬化抑制効果です。しかしそれ以外にも生活習慣の差、すなわちタバコ、アルコール、そしてストレスの量なども考えられます。

昨年は炭疽菌の問題、狂牛病問題、雪印乳業の問題など次々と心を重くする事件が起こりました。しかし考えてみますと、こうした問題よりももっと重要で切実な課題は、健康に対する自己責任なのです。成人病が生活習慣病と呼び方が変わったことも、個人の生活習慣の改善で病気が予防できるはずだということが前提になっています。三大生活習慣病、す

なわち高血圧症、高脂血症、糖尿病のすべてが生活習慣の是正である程度コントロール可能と断言していいと思います。悪いことにこの三つはすべて初期は無症状だということです。そのため自分の状態を軽くみてしまうことが多いということです。他人に対してきびしく、自分に対しては甘く、という精神構造が往々にして働いてしまうのは想像に難くありません。

職場での一般健康診断、地域での住民健診の結果をふまえて、それでは何をすべきか、あるいは何を改善すべきかを考えた時に初めて健診の意義が見えてくるのです。ここにも自己責任の概念が如実に示されています。従来、病気を見つけるための健診ではなく、今後はその状態によって必要な指導をうけることにより、その次の疾患を予防するという頭の切りかえが必要です。

そして単なる長生きではなく、高齢になっても健康で、心豊かな生活が送れるよう、生活習慣の改善に努めたいものです。

（社）竜ヶ崎労働基準協会からのお知らせ
 検診車による健康診断をご希望の事業場には、当協会で斡旋します。お申し込みは、
 電話 0297(62)7923

【編集後記】

今号は「健診後の事後措置の重要性について」宮本病院の宮本院長に寄稿をいただきました。

自己責任において頭の切りかえを行う、それには健診結果を見てどうすればよいかを、事業主も従業員も産業医の指導を受け、自分のものにして行くことだと思います。ご活用ください。 大木