

健診ではコレステロール値や血糖値の異常を発見することができ
ますが、これらの値が高くてもほとん
ど自覚症状がないので、よほど意識
が高くないと生活習慣を改める気には
なれないのが現実です。でも、そう
した状態を放っておくと、突然心筋
梗塞や脳卒中に襲われることになり
ます。

もらい、これ以上進行すると恐ろ
しい合併症が待っていることをじ
つくり説明しました。
そうすると、その人は「本当に怖
いね」と言っ、ウォーキングや健
康的な食事に目覚めてくれたん
です。
化膿した足を目の当たりにして、
実際に「痛い目」に遭ったことが
生活習慣改善のきっかけになった
のかもしれないね。



永原診療所 所長
西川 剛史先生

痛みを知る前に 手を打って

でも、皆さんには「痛い目」に
遭う前に、生活習慣を整えてもら
いたいですね。そのためにも私は、
患者さんたちの健康づくりを継続
してフォローしていきたいと思っ
ています。



私たち、健康推進員は「私たち
の健康は私たちの手で」を合言葉
に、市内15の地区で、子どもから
お年よりまでの料理講習や健康教
室、対話活動、自治会活動のお手
伝いなど、地域における健康づく
りリーダーとして活動を行なっ
ています。
年間を通しての健康推進活動が
うまくいっているかどうかを確か
めるという意味でも、自分が担当

健康づくりの お手伝い



長浜市健康推進員協議会 会長
平井 房子さん
(西浅井町横波)

わせ、自分の経験なども踏まえて
話すと伝わりやすいです。
健康づくり全般で気になるのは
「年だから仕方ない」と言う人が多
いことです。足腰が痛い、疲れや
すいといった症状は年齢のせい
にしがちですが、思わぬ病気が潜
んでいるかもしれませんし、一回の
受診ですぐに楽になることもあ
りますから、我慢しないでお医者
さんに相談すると思います。

う人もいますが、安易な考え方も
ありませんね。というのも、今
は脳卒中で倒れたからと言って死
に至るわけではありません。医療
技術を駆使して一命を取り留める
ことができます。しかし、麻痺な
ど何らかの障害が残り、本人や家
族に大きな負担がかかるのです。
過去に糖尿病の患者さんが、足
の水虫で受診されたことがありま
した。糖尿病の影響で足が化膿し
ていたので、一週間ほど入院して

私のような人にこそ 健診・検診の大切さを伝えてください

黒田 豊さん(68歳 三和町)

黒田さんのこれまで

6年前、かかりつけ医に「心音がおかしい」と言われ、検査した結果、心筋梗塞が発覚。ご自身には全く自覚症状はありませんでしたが、すぐに手術を受け、ほぼ完治。
ところが、昨年の検診で今度はポリプが見つかり…



私はもともと横着な性格なので、検診を勧められても「絶対行かない!」と断りました。心臓のことで定期的に病院にかかっているし、大丈夫だろうと思っていました。でも妻が心配し、勝手に申し込んでしまっ。仕方なく受けてみたら大腸ポリプが見つかりました。

それから半年後に手術を受けましたが、事前の診察で実はそれが大腸がんであることがわかり、その時はビックリしました。でも、ごく初期だったので、一週間程度の入院で済み、今はすっかり元気です。

がんという病気は再発もあるし、どこに転移するかもわからないので、身体に爆弾を抱えてしまったな、という思いはあります。でもそういった意識があるから、身体に気をつけながら、私の親の世話や、子育て世代の息子たちの手伝い、趣味のドライブなど、今のうちにやっておきたいことができる。毎日忙しく動いていられるのも、元気であればこそです。



私たちの年代になると、同級生やその配偶者が病気になるたとか、亡くなったという話を聞くようになります。気の毒だな、と思うと同時に自分は元気ではないことをありがたく思います。今、私がここにいられるのも、6年前の医師の助言や昨年の検診で大きな病気を早く見つけ、治療することができたから。人間の寿命は決まっていると言いますが、検診や治療を受けるかどうかで、その寿命も変わってくる。自分で決める寿命、とてもいいのではなか。

私の場合は、自分で決めた、というより医師や妻がくれた寿命ですね。自覚症状が全くないのに検診を受けようという気にはなれません。ほとんどの人が同じではないでしょうか。そこで家族や友人など身近な人、保健師さんや医師など専門家の存在は重要です。そういう人たちの後押しで健康寿命を延ばすことができると思います。

特定健診・がん検診を行っています

受診には予約が必要です。

日程や申込方法等、詳しくは『健康づくり日程表』または市ホームページをご覧ください。

健康推進課 (☎65-7779)

長浜赤十字病院新2号館が完成しました

かねてより建設が進められていました「長浜赤十字病院新2号館」がこの度、完成しました。

新2号館は、鉄骨造5階建(耐震構造)で、1階から3階は主に診療部門(精神科外来や精神科病棟、リハビリテーション科、腎・透析センター等)で、4・5階は管理部門となっています。

今後は、救命救急センターの拡張工事や、駐車場整備を進め、平成25年12月には、すべての工事が完了する予定です。



長浜赤十字病院 (☎63-2111) 健康推進課 (☎65-7779)