

結果は高血圧と糖尿

人間ドックでの結果は、「高血圧症と糖尿病」と診断され、体重を減らすことと食事療法をすることを勧められました。

わたしは体重を標準まで減らすことには抵抗を感じました。「先生にお言葉を返すようですが、わたしは30歳までは平均の体重でした。そのころはいつも作業中貧血で倒れ、夏負けしてご飯が食べられず困っていました。30歳過ぎて中年太りになってからは、貧血で倒れることもなく現在に至っています」と話しました。

先生は「それでは、1日1

800カロリーの食事、ご飯一杯と酒一杯は同じカロリーですから、このことを考えて調節してください。帰ったら地域の医療機関で食事指導を受けてください」と言われましたので、県立久慈病院に

妻と一緒に掛け、食事の指導を受けました。ところが1食600カロリーの食事は耐え難く、食べた衝動にじつと耐え、悪戦苦闘の末、3カ月ころから体重が減りはじめ空腹を感じなくなり、4カ月ほどで体重は53キロまで減ってきました。

血圧の上昇から頭痛が

しかし、それから血圧の上昇と併せて頭痛を伴うように

なりました。痛みがひどいのですぐに県立久慈病院に行つて脳の写真を撮ってもらいました。

そのとき先生は「あなたはよくこれまで生きてきた」と話しました。

わたしはびっくりして理由を聞くと「血管が薄く細くなっていて、いつ破れても不思議がない」と言われました。今思うと、このとき一気に

血管が破れず、少しずつ症状があったのは、これまでの食生活や生活の見直しのおかげだと感じています。



嵯峨さんが書いた食生活、生活様式改善のメモ。その1行目には「自分の健康は自分で守る」と記されています

自らの予防が大切

人間ドックを受けてから、生活習慣病と呼ばれる高血圧症と糖尿病になっていたことが分かり、保健婦さんのとこ

ろにしよっちゅう行って、指導していただきました。食事面では妻の協力もあり、これ以上悪くならないようにと強い気持ちで生活の見直しをしてきました。

この病気と付き合つて「自ら予防すること」が本当に大事だと感じました。それも若いころから。どんなに自分は健康だと思つても、中身(体)は分かりません。今の寒い時期は急激な寒さは避けるようにして、特に冬のトイレとお風呂には気を付けています。

今は体調も良く、趣味の庭造り、書道、短歌、ぼけ防止にとカラオケ通信教育を受けるなど、多趣味な生活の中で健康管理に十分気を付けています。

生活習慣に関する事など お気軽にご相談ください



村保健センター

金子泰子所長補佐

人は生まれたからには、健康で楽しい一生を送りたいと誰もが願っているのですが、親には丈夫に生んでくれたことを、感謝しつつも無鉄砲に無神経に生活をして、生活習慣病になる方が多いものです。

「健康21プラン」の普及版「健康ふだい21プラン」では、人生や生活の質の向上を目指した活動プランを計画しています。特に食習慣や運動不足からくる生活習慣病に対し、年代に応じた事業を行っています。

乳幼児の健診、食事指導、サークル活動など楽しい子育てプランや母親のための育児教室も開いています。

成人のための活動としては、検診や各種病状別教室、最近ではストレッチヨガやウォーキングなど運動を取り入れた活動の必要性が高くなっています。

保健センターでは、毎日相談や指導に応じていますので、どうぞ気軽にご相談ください。

●村保健センター (☎35-2211)

取材で感じたこと

生活習慣病は自覚症状がないまま進んでいきます。気が付くと病気に…という場合も少なくありません。自分の健康を人任せにする時代は終わりました。健康づくりは「治療」から「予防」の時代へ移り変わっています。強いてはそれが医療費の削減にもつながってきます。「いつまでも健康で暮らしたい」。忙しい日々の中でも、「自分の健康は自分で守る」を合言葉に、皆さんも健康について考えてみませんか。自分一人の体ではないのですから――。