

自分で健康守ってますか？

青年部が取り組む健診

当JA青年部では、毎年末に弘前市が実施している20代30代健診を行っている。これは、3年前に会議の中で出た「健康診断してみんな毎年受けてみる」という話から、た話がきっかけだ。受診している部員がほとんどいなかったことから、青年部活動として行う事を決めた。それから、回数を重ねる毎に部員の健康意識が強くなり、受診者数は毎年少しずつ増えている。

健診を受けたことで、コレステロール値や血圧、尿酸値など気になる数値が目に見えて分かる。その結果を基に、保健師が受診者へ個別に食事や運動について保健指導を行っている。健診を行った初年度、尿酸値や中性脂肪が要観察だった部員は指導を受けて次第に改善されていき、今では平常値を保っている。次世代の相馬ブランドを担う農業者として、安心して作業していくため、今後も健診と保健指導を続けていく事としている。

20代30代健診を受けている宮川貴彦青年部長に聞いた

健診を受けてどうでしたか？

青年部で行う事をきっかけに受診したところ、血圧やコレステロールなどの数値が高く、気を付けるべき事が沢山あることに気が付きました。保健師からの指導では、これからの生活について長い時間話し合いました。それから塩分濃度や野菜の摂取などの出来そうな事からはじめ、煙草も1日1箱程吸っていましたが、辞めることが出来ました。

その成果もあったのか、健診をはじめた頃から見ると注意されていた血圧なども少しずつ良好に推移しています。

まだまだ農業を元気にやっていく為にも、健診を受けて自分の体と向き合っていきたいです。

また、昨年から相馬地区健康作りサポーターとして、地区全体の健康作りのお手伝いもしています。



みんなも健診を受けて元気な体作ろう!!

～まずは健診で
早期発見!～

生活習慣病って知ってますか？

生活習慣病という言葉聞いたことはあるだろうか。生活習慣病とは、栄養の偏った食事や暴饮暴食、睡眠不足などの生活習慣が原因で引き起こされる病をいう。不規則な生活習慣を続ける事で、体重の増加や血圧、コレステロール値などが上昇する。これを生活習慣病予備群という。

そして、生活習慣病と言われて何を思い浮かべるだろうか。高血圧や糖尿病から心臓病まで幅広くあるが、生活習慣病は大きく2つに分けられている。

1つは、高血圧や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣の乱れにより、血管の詰まりや破裂などに繋がる『健康障害』がある。

例えば、脂質異常症や糖尿病は、血液に脂質や糖質が多く含まれることでドロドロな血液となり、血液の流れが悪くなって詰まる。また、高血圧は塩分の取り過ぎや肥満、ストレスが原因で、頭痛やめまいなどの症状が見られる他、血管の損傷や硬化を引き起こす事になる。このように、血管へ主に異常を及ぼす事を健康障害という。

健康障害は、血管や血液が徐々に悪化していくが、痛みや心身に異常が無く、気が付きにくいことから「サイレントキラー」とも呼ばれている。

2つ目は、血管の詰まりや破裂を起こした場所が心臓や脳、腎臓などの臓器で起こる『臓器障害』。

臓器障害は主に、健康障害を患った後から発症するケースが多い。血管が脳で詰まることで脳梗塞、心臓で詰まることで心筋梗塞となる。また、臓器障害はサイレントキラーとは異なり、活舌が悪くなったり、痛みが出るなどの予兆がある。しかし、予兆を感じる時点ですでに重篤な状態である可能性が高い。

毎日当たり前のように元気に生活しているものの、知らないうちに体は悪化の一途を辿っているかもしれない。

このように、知らないうちに健康を脅かしている生活習慣病。日々の農作業中に突然容体が悪化し、農業用機械やハシコから転落し、最悪の事態を招く可能性も



疾病が原因の農作業中傷害は共済適用外

有る。

家族経営が大部分を占める当管内で、誰か一人でも病で欠けることで損害は計り知れないものとなる。剪定や薬剤散布などの重労働を担う経営主、摘果摘葉などの主要作業から家事まで多くの事をこなす配偶者や家族が病に倒れる事で、作業が滞るばかりではなく、看病や通院などの家族の負担が増えることになる。

そこで、当管内の国保特定健診受診者を対象にした生活習慣の傾向や健診結果を基に、今一度健康について考えていきたい。

2020年弘前市全体の高齢化率は32.4%であるのに対し、相馬地区は36.8%で市全体を上回っており、年々上昇しています。さらに、地区の年間出生数は15人を切り、少子化も進んできています。そんな中、この地域を担う若い農業青年が、故郷と地域ブランドを守るために「健康な農産物は健康な生産者から」を目指し、健康づくりに取り組み始めています。

少子高齢化が進んでも、組合員みなさんの一人一人の意識により、一日でも長く農作業が続けられ、これまで大切に守ってきた園地を次の世代へ引き継ぎ、ひいてはこの故郷を守ることが期待できます。そのためには「健康でいること」が必須です。

ただ、健康とは、病気がないこととは言いきれません。病気などで治療を受けたり、お薬を飲んでいても、それで予防になっている場合があります。むしろ、適切な医療を受けないことにより重症化が進み、発見された時には大な医療費が一気にのしかかり、その後何年も介護を要する状況になることがあります。

そうならないためには、まず早

相馬地区の
健診担当保健師
安部千絵主査からの
コメント

めに対策を打つこと、日々の生活で何が自分に必要な対策なのかを知るために、各種健診を受けることがとても重要です。

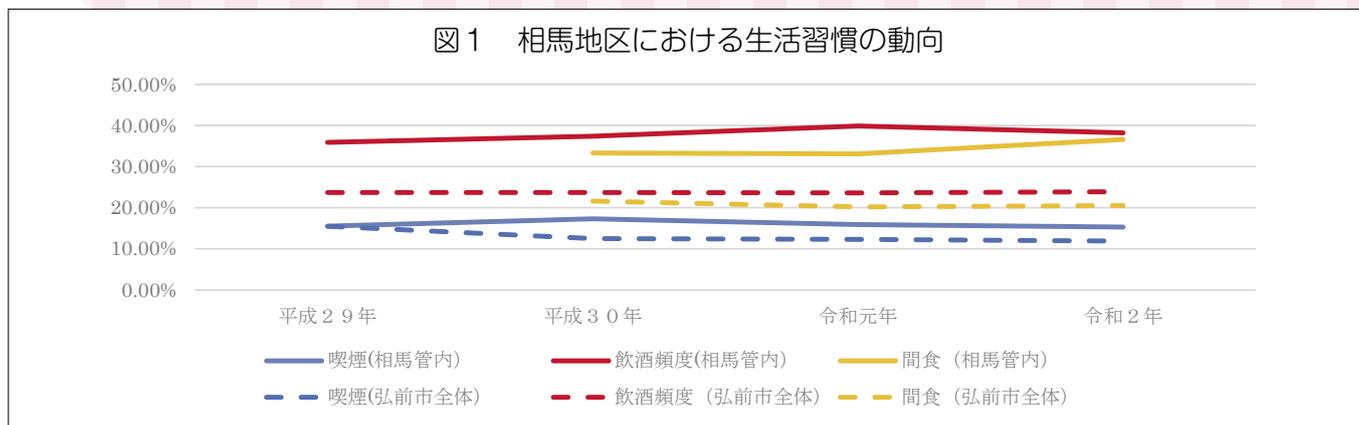
令和3年度、相馬地区では特定健診・がん検診ともに受診者数が大幅に減少しています。今からでも遅くはありません。1回の健診により、自分の健康維持には何か必要かを知り、一日でも長く農作業をしていただきたいと願っています。

なお、今年度の国保特定健診は3月15日まで、各種がん検診は3月31日まで受診ができます。

私たち保健師は、皆さんひとりひとりにとって、何が必要なのかを考えるお手伝いをしています。健診で気になるところや、健診の受け方、健康づくりに関することなど、お気軽にご相談ください。

● 問い合わせ
弘前市保健センター
Tel 371-3750
相馬地区担当保健師 安部千絵

図1 相馬地区における生活習慣の動向



当管内の現状と傾向

相馬地区に目を向けると、青年部の受診率が上がっているのに対し、相馬地区の40歳～74歳の国保特定健診受診者は、令和元年度まで350人前後の受診数を維持していたが、令和2年度は277人、令和3年11月現在で135人と、大幅に受診数が減っている。

そこで、弘前市の保健師で相馬地区の健診を担当している安部千絵さんが、毎年受診していたが、ここ2～3年受診しなくなった理由を対象者に伺ったところ「コロナウイルスの感染を考えると受診を控えている」「家族から大人数の中に行かないように言われている」「等のコロナ関連の理由から受診することを辞めた方が多いとのことであった。

相馬地区外でも受診者は減っているが、当管内のような大幅な減少はしていない。他管内は健康に対する意識が高いようだ。

過去の受診で要検査が指摘されつつもその状態を改善していないのであれば、病状の悪化を疑わなければならぬ。

図1のグラフは、弘前市全体と

相馬地区を比較した国保特定健診受診者の生活習慣の動向である。令和2年の相馬地区の特徴としては

- ・約15%にも及ぶ高い喫煙率
- ・約4割が毎日飲酒
- ・約4割が毎日間食

という傾向であった。いずれの生活習慣も弘前市全体よりも高い数値を示している。

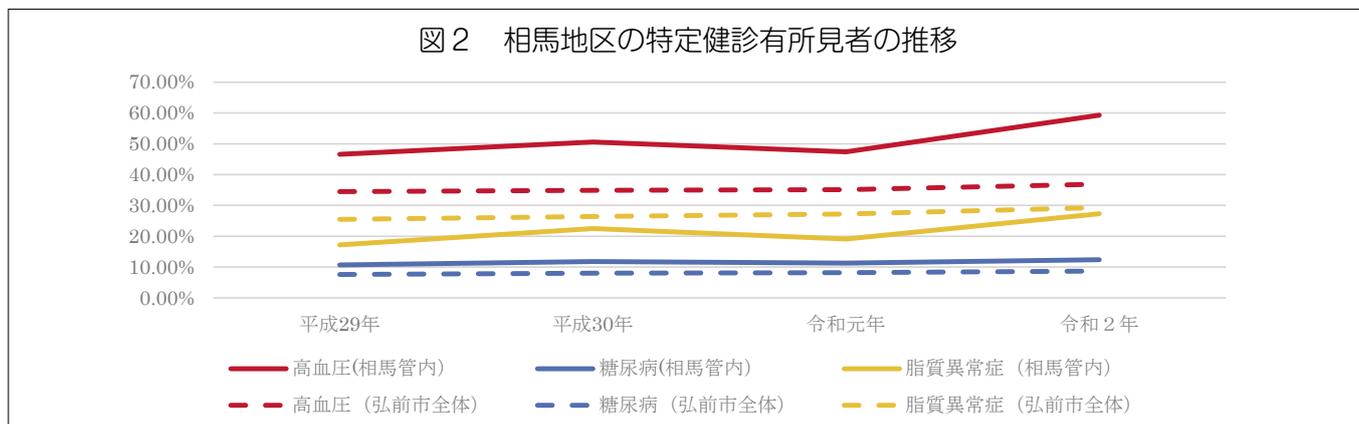
図2のグラフは、平成29年～令和2年にかけて相馬地区の特定健診を受診した人たちの所見データである。

グラフを見ると、高血圧と脂質異常症は年々上昇している事が分かる。さらに、弘前市全体と比較しても高血圧の割合が突出して高い。なぜなら、相馬地区は弘前市23地区の中でも高血圧が1番高く、BMIが高い人の割合も3番目に高い結果となっているからである。このように、生活習慣の乱れと病気は連動している事が分かる。

生活習慣の改善とは

生活習慣の乱れが原因となっている生活習慣病。その為、生活習慣を改善、加えて運動をする事で生

図2 相馬地区の特定健診有所見者の推移



活習慣病を予防することが出来る。
今すぐに出来る改善として、食事は塩分をいつもよりも抑えて料理を作る事や噛む回数を増やして満腹感を出す事等が挙げられる。これらは間食時と同様だ。

日常生活では、毎日体重計に乗って自分の体型の変化を把握する事や運動する事が効果的である。運動というところの事や筋肉トレーニングというワードが思い浮かび、なかなか取り掛かる事が難しいと思うが、日常生活の中で使う筋肉を意識することから始めても効果は得られる。日々の食事で摂取したエネルギーは、運動で基礎代謝を上げること消費エネルギーが増え、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが上手くとれる。生産者の中で「農作業で筋肉を使っているから運動しているのと同じだ」と思われている方。農作業は主に上半身の腕や肩などの小さい筋肉を主に使っている為、消費エネルギーはさほど生まれないという。消費エネルギーを上げるには太ももや背中にある大きな筋肉を動かす必要がある。

農作業における筋肉の使用部分

を意識して、間食の量を見直してみてはいかがでしょうか。



インストラクターを招いて体づくり講習会も開催する青年部

定期的に健診を受けよう

前述したことを生活に取り入れる事も健康への第一歩だが、自分の体調を知らずに取組むことは非効率である。最短で最高の効果を得るためには、健診を受けて自分の状態を把握することが必要となる。

弘前市で行っている健診には様々な種類があり、当管内で行っているのは20代30代健診と特定健

康検査である。検査メニューは、身体測定、血圧、血中脂肪、肝機能、血糖、尿、貧血、心電図検査の8種類を検査することが出来る。また、健診結果を元に生活習慣の改善が必要とされた方は、保健師又は栄養士による保健指導を受ける事が可能。青年部では、受診した人全員が保健指導を受けるようにしており、健康の事から、筋肉を付けたい、好きな食べ物は体などといった事まで質問して今後の生活に活かしている。



健診結果を基に細かくアドバイスする安部千絵主査

これらの健診は、約1万円の受診料がかかるが、国保の方は無料で受診することができる。効率よく生活習慣を改善する為にも多くの方に受診して頂きたい。

健康と農業

高品質で多収なリンゴ生産を行うためには、剪定作業が重要であるが、その剪定を行う為には元気な体が必要である。今では、簡単に枝が切れる道具や高い所も作業しやすい高所作業台などもあるが、それも体が健康でなければ使用する事ができない。リンゴ作りと生産者の健康管理は密接な関係となっている。「体が資本」は常に胸に留めて頂きたい。

コロナウイルス感染を懸念して受診数が減少しているが、毎年定期的な健診を行わなければ、小さな病が大きな病になっている可能性がある。健診を行う場所は、長慶閣や相馬ふれあい館をはじめ、市内各病院等でも行われている。「感染予防対策をしっかりと行った環境で実施しておりますので、積極的な受診をしてほしい」と安部主査はお願いしていた。