

からだを知る、からだをつくる

私も受けてみよっと♪

ひっそり近づく病は慢心から

「健康には自信があるから大丈夫」、「忙しいから受ける時間が無い」、「昨年受けて異常なかったからもういいよね」。家族や友人、会社などから健診を勧められた後に続きやすい言葉たちです。実は健康に自信があったり、忙しく働いている人ほど、身体の異常を見逃しがち。生活習慣病は自覚症状が出にくいいため、本人にはわからないことも多々あり、自覚症状が始めてからではすでに手遅れ、ということもしばしばあります。

「サイレントキラー」という言葉があります。これといった症状が現れないまま進行し、放っておくと脳卒中や心筋梗塞を発症する恐ろしいもので、油断は禁物です。

健診は自動車に例えるところの車検。もちろん異常があれば自動車は道路を走ることができません。人生という道を快適に走るためには、現在の身体の状態を把握しなければなりません。今回は町が行う健康への取り組みをご紹介します。

Interview

わずかな時間で生活習慣の見直しができる



とみた こうじ
富田 浩二 さん
(福富)

母 からの勧めもあり健診を受けてみました。頭では受診したほうがいいなという気持ちがあったんですが「時間が掛かるし面倒」というイメージが強かったので、重い腰はなかなか上がりませんでした。ですが、実際に健診に来てみたら意外にもスムーズに終わって、これなら毎年でも受けられると思いました。

受けた健診ではどこにも異常はありませんでしたが、もし悪い所が見つかったら、自分の生活上での反省点が数値で見分けるのがいいですね。今私は23歳ですが「まだ若いから」と慢心しがちです。自分が30代、40代になる前の準備のような感じで、あらかじめ悪い生活習慣を調整していたほうが後々の自分のためになるのでは、と思って毎年受けるようにしています。