

## 3月22日 ゲスト卓話



「命を大切に、健康管理を怠りなく」

医療法人宏愛会宏愛クリニック院長

野村 和成 様

(松伏ロータリークラブ)

皆さん今晚は。松伏ロータリークラブの野村です。本日は私が経験しました、命を失いかけた体験談と健康管理の問題をテーマにお話しさせていただきます。

まず命を失いかけた話ですが、4年前の1月の深夜11時過ぎ、飲酒をして入浴し、入浴中に脳卒中発作で倒れ、運よく家内に発見されて救急車で独協医大救急部に搬送され、脳神経外科医の迅速な判断のもと深夜に血栓除去術を受け、一方転倒による頸椎損傷も起こして数日後に頸椎形成術も受け、四肢麻痺寝たきり状態から、リハビリ病院での6か月に及ぶリハビリ治療の効果もあって奇跡的にカムバックすることができました。もし発見が遅れるか血栓除去術を受けることができなかつたとすれば、命を失うか重症の脳身体障害を後遺して寝たきりになったに違いありません。治療に当たられた医師、看護師、理学療法士、介護士の皆さんに感謝、感謝です。飲酒しての入浴は危険です。やめましょう。

次に健康管理についてお話させていただきます。日本は世界一の長寿国です。平均寿命は男80、98歳、女87.14歳。ですが生あるもの必ず死をむかえます。昨年一年間に日本では130万7765人が死んでいます。死因のトップはがん。続いて心疾患、肺炎、脳血管疾患です。もっともかかりやすいがんは男、胃、続いて大腸、肺、前立腺です。女は乳がん、続いて大腸、胃、肺です。がん治療は早期発見早期治療が何よりも大切ですので是非とも年一回はがん検診を受けられるようお勧めします。

今、高血圧症、脂質異常症、糖尿病は生活習慣病とされていて、その予防のために平成20年から特定健康診査が40歳から74歳までの健保加入者に義務付けられました。診査の結果メタボリックシンドロームと判定されると生活習慣改善のための保健指導を受けることになっています。

よい生活習慣を身に着けるために、「1無、2少、3多」という語呂があります。1無は煙草を吸わない。の一つ、2少は食べ過ぎない、飲みすぎない。の二つ、3多は休養多く、運動多く、ふれあい多く。の三つです。1無2少3多を是非実行していただきたく思います。超高齢社会に向かって健康寿命の延伸は大切です。寝たきりにならぬよう良い生活習慣を身につけましょう。