



## 西会津診療所

### 山内常男先生に聞く！

# あなたと大切な人のために健(検)診を

今回は「健(検)診の大切さ」について、今年4月に着任した西会津診療所の山内常男先生にインタビューしました。



西会津診療所  
やまうち つねお  
山内 常男 先生

健康増進課 健康支援係  
さいとう みか  
齋藤 美香 保健師長



なぜ健(検)診は大事なのですか？

年に1回自分の健康状況を把握し、食事・運動などの日常生活に問題がないか確認するためです。健(検)診を受けると、高血圧や糖尿病など**生活習慣病の早期発見**につながり、脳卒中や心筋梗塞などの**予防につながる可能性**があります。また、がんの早期発見につながり、がんになっても根治できる可能性が広がります。町では、胃がん、子宮頸がん、肺がん、乳がん、大腸がん検診などを受けることが可能です。

健(検)診を受けた方で、印象に残っている方はいますか？

健診を受け、高血圧や糖尿病を指摘されてから、食事・運動療法で生活改善を図り、体重を15kg以上減らして**血圧や糖尿病のコントロール状況が改善した方**がいました。多くの方がなかなか生活習慣を変えられない中で、別人のようにスマートになってデータも改善した方は、**健診を受けた意味が非常に大きかった**と感じられました。

検診では発見しにくいがんもありますが、検診を受けていれば早期に発見できるがんもありますので、心配な方は検診を受けることをおすすめします。

町民の皆さんにメッセージをお願いします。

医療者として、非常に病気が進んだ状況で見つかった疾患には対応手段が限られ、「早く受診されていればまだいろいろと手段があったのに」と感じる事が少なくありません。健診は自分の健康状況を知る機会であり、家族に心配をかけないための1つの方法でもあります。お孫さんのため、お子さんのため、パートナーのためにも**早く見つかったらいいという思いを残さないために健診を受けることが、家族への思いやりなのかもしれません。**さすけねえ人生を送るためにも、今年の健(検)診を検討してみてください。

75歳になった今でも治療している病気はなく、仲間と一緒に登山やグラウンドゴルフなどを楽しんでいきます。「仲間との屋外での活動は笑いにもつながっていて気持ちがいい」と話していました。

兄や姉、夫をかねで亡くした経験から、健診は間を置かず、毎年必ず受診している武藤さん。時々、血糖値が高めになる年があり、毎食野菜を摂るよう心掛け、甘いものを食べたときには体を余計に動かすなどして注意しているそうです。



武藤 みきさん (柴崎)

今月のさすけねえ輪っ 実践者