

宮崎大学みやざき健康キャラバン隊：目指せ健康寿命日本一

私と家族の元気な未来のために

宮崎大学医学部 機能制御学講座循環動態生理学分野教授 渡邊 望

【プロフィール】

宮崎医科大学卒業。宮崎大学医学部副学部長（教務担当）、機能制御学講座循環動態生理学分野教授、附属病院ハートセンター副センター長、宮崎大学みやざき健康街づくり構想オフィス代表、Circulation: Cardiovascular Imaging, Associate Editor。
資格：医学博士、日本内科学会総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医、日本超音波医学会認定超音波専門医・指導医、日本心エコー学会認定心エコー専門医・SHD心エコー図認証医、FAHA, FACC, FESC, FJCC, FJCS.



宮崎の皆さんこんにちは、みやざき健康キャラバン隊の隊長 渡邊 望(わたなべのぞみ)です。県内各地のイベントやラジオやテレビ・雑誌などでキャラバン隊を知って下さっている方が増えてきて嬉しく思っています。宮崎大学では医学部を中心に農学部・工学部・教育学部が連携し、令和5年度から本格的に「宮崎県の健康寿命日本一」を目指したプロジェクトを展開しています。みなさんの元気な未来をつくるために、とくに「循環器(心臓や脳血管)」と「運動器(足腰)」の病気の予防や早期発見のために色々な活動を展開しています。今年の脈の日(3月9日)に続く心房細動週間では、緑内障週間の啓発と併せて県庁がきれいな赤と緑にライトアップされました。宮崎の人気タレントである木村つづくさんと濱田詩朗さんによるキャラバン隊のラジオCMも流れていますよ。今は、啓発ソングの作成中です。今日は、キャラバン隊の活動中によく聞かれる質問に答える形で、元気な未来をつくっていくためのヒントを考えていきたいと思えます。



▲キャラバン隊ポスター



▲自己検脈ポスター

▶「なんで大学病院の先生が、予防とか早期発見とか一生懸命やってるんですか？」

皆さんのイメージの通り、大学病院は先進医療で命に係わる重病や救急患者さんを救う使命を担っています。私も、高度な知識と技術をもつ心臓専門医のひとりです。大学病院の医師は最先端の医療や研究に従事し、宮崎県の最後の砦として日々研鑽を積み、診療に当たっています。一方で私たちは、病気になる前の元気な時代に将来病気になりにくいように気を付けたり、大ごとになる前に早く気づいて治療するためのヒントも知っています。予防や早期発見の大切さは自治体や医師会含めて多くの呼びかけや活動が行われていますが、元気なうちはなかなか自分事として捉えられないものです。「いやいや自分は元気・大丈夫」とか、「病気が見つかったら怖いから」という漠然とした自信や不安で健康診断や各種検診をうけないままついつい年月が過ぎてしまいます。確かに病気といってもさまざま、見つかったらどうすることもできない病気もあり、私たち医療者はその中で最善を尽くすわけですが、心臓病をはじめ、多くのがんやその他の「怖い」と思わ

れている病気でも、予防できたり、早く気づけば大ごとにならずに治療できる場合がとても多いのです。私たちが高度先進医療に携わる専門家として大学病院の外に出て、まだ病気になっていない元気な県民のみなさんに直接お伝えすることで、漠然とした自信や不安がなくなり、皆さんひとりひとりが自分と家族のためにできることを見つけて行動してもらいたい、元気な未来をつくるお手伝いをしたい、というのが私たちキャラバン隊の活動使命です。

▶「ピンピンコロリ がいいから、健診にも病院にも行かないんです」

とても残念なお知らせですが…ピンピンコロリで亡くなる方はほとんどおられません。心臓発作や脳卒中で突然死される場合はある意味ピンピンコロリですが、亡くならず(変な言い方ですが)「助かってしまった」場合は重度の後遺症で残りの人生、介護が必要な年月を過ごすリスクがあります。それに、何の予兆もなく突然大切な家族が亡くなったり、重い障害になった場合の家族や周囲の痛みは計り知れません。人間だれしも人生の終わりがやってきます。そして人生の終わりにはほとんど

の方が何かしら医療・福祉の援助を受けることとなります。「終活」が話題のこの頃、人生を全うするときのような医療を受けるかなどは個人個人の生き方や哲学にもよりますのでここでは触れませんが、この世で過ごす日々の最後まで、できるだけ元気で、自分の力で生活ができる年月を過ごしたいというのが皆の願いではないでしょうか。キャラバン隊では、子どもから高齢者まで3世代を対象とした啓発活動を繰り返し広げています。それは、子どもの時から自分の体を知り、身近な大人や高齢者と共に元気でいるためのヒントを知ってほしいからです。



▲啓発活動である心電図モニターチェックの様子

体も心も丈夫で病気にならない体づくりと、もし病気になっても早めに気づいて治療できるための知識と行動力が大切です。健康診断はそのための一つの大切な機会です。元気だから受けない、のではなく、元気だからこそ健診を受けましょう。健診は、病気になりやすい体かどうか、生活習慣病が隠れていないか、将来の自分を守るための検査です。病気がかかりつけ医に通っておられる皆さんも、健診は是非受けてください。一年に一回の機会ですから、健康への気持ちを新たにすることも毎年同じ時期に健診に行く事をお勧めします。健診にはもうひとつ大切な役割があります。行政や健診機関による住民の健診結果はその地域の病気のリスクをみつけたり、健康行政のための予算を獲得したりするための重要なデータベースとなります。宮崎県の健診受診率は全国平均を下回っています。健診を受ける人の少ない地域は、「住民の健康に対するやる気がない」とみなされて、十分な予算が下りません。皆さんが健診に参加することは、自分や家族のためだけでなく、地域や県の健康のために貢献していることでもあります。県民のひとりとして、そのこともこの機会に知ってほしいと思います。そして、何か心配な症状があるときにはかかりつけ医に気軽に相談しましょう。かかりつけ医では、症状などから疑われた病気に対して「健康保険」を用いた検査や治療を受けることができます。病気が見つかることよりも、ほっておいて手遅れになる方がよっぽど怖いし自分も周囲も辛くなります。早めに気づいてよかった

となるように、ちょっと勇気を出して健診や受診に足を向けてほしいですね。

▶「かくれ心房細動ゼロ!! 作戦 何ですか」

みやざき健康キャラバン隊では今、寝たきりの原因第一位である脳卒中の原因となる不整脈「心房細動」に早く気づいてもらい、ひとりでも脳卒中の患者さんが減るように、「自己検脈」と「心電図検査」を進める啓発活動をしています。心房細動という不整脈は、歳をとると誰でも起こり得る不整脈で、特に65歳以上の高齢者で発症しやすい脈の乱れです。この不整脈は、動悸などの症状で気づく場合もありますが4割の患者さんが無症状で脈の乱れに気づいていないことがわかっています。心房細動は、心臓のポンプの一部である心房が不規則に震え、けいれんのような動きをするために心臓の血流がよどみ、血液がドロドロになった結果、心臓の中に「血栓」という血の塊ができてしまうリスクがあります。無症状の方は、脈の乱れに気づかないまま、ある日突然血栓が心臓を飛び出し、脳の血管に詰まって重症の脳卒中になってしまうのです。また心房細動が長く続くと、心臓のポンプが弱って息が苦しくなる「心不全」になってしまうリスクもあります。キャラバン隊では、自己検脈で不整脈に気づく方法を指導したり、イベントで医療用のモニター心電図を使って不整脈のスクリーニングをしたり、その他ステージショーや雑誌・ラジオ・新聞などを通して「自分で防ごう脳卒中」「脳卒中になるその前に!」という啓発活動を繰り返し広げています。

県民の皆さんの口コミの力も借りて、ひとりでも多くの脳卒中を予防し未来を変えることができれば、という気持ちで、イメージカラーのターコイズブルーのユニフォームで活動しています。

いよいよ令和7年度が始まりました。アシタ☆元気ミライ☆幸せ 私と家族の元気な未来のために、さあ、自分にできることを見つけて行動しましょう! 皆さんとどこかの街でお会いできるのを楽しみにしています。

