

突如訪れる「日常」が変わるとき

「風邪もひかないし自分は健康だ」「忙しくて時間が無い」「費用がかかるし、もったいない」などという理由で健診を受診していない人、本当にそのままで大丈夫でしょうか。今回の特集では、町内在住のある家族の闘病秘話とそれによる生活の変化を語ってもらいましたので、ぜひ自分ごととして考えてみてください。

■問い合わせ 健康対策係 ☎093・293・1253

病は暮らしを変えろ ある家族の手記

昨年春から我が家最大の危機を迎えました。まずは54歳の私。

4月下旬の土曜日夕刻、シャワーの後に喉の焼けるような突然の痛みに襲われ、大量の脂汗。たまたまりビングに居た妻に救急車を呼んでもらうようお願いしたものの、今までに味わったことのない猛烈な苦しみで、もがくことしかできない。救急車は5分ほどで到着したが、救急隊到着時にはもう視界はない。口も動かない。耳だけが聞こえ、病院に着いても医師が話す声が聞こえてはくる。その間、「なぜ自分なんだ!」「という怒り、「誰か早くなんとかしてくれ!」という焦り、それはやがて「子どもたちにも」

う一度会いたい」という願い、そして「もうダメかもしれない……」という絶望感。そして間もなく、検査に向かうそのとき、心臓が止まった。すぐに心臓マッサージと除細動器による蘇生が行われ、脈は復活した。急性心筋梗塞との診断で緊急のカテーテル手術が行われ、どうにか一命を取り留めたが、意識を取り戻したのは1週間後。肺炎を併発したため、薬で眠っていた。

手首や足首には点滴が刺さり、尿カテーテル、さまざまな計器類、口には気管チューブが付けられていた。数日して気管チューブは外れたが、全く声が出ない。しかし、10日ぶりに飲む水は最高においしかった。

令和5年度 住民健診結果

福岡県内でワースト入り 遠賀町の高血圧者割合

遠賀町の高血圧者(Ⅱ度)割合は県内ワースト7位! 血圧が高い状態が長期間続くと血管に負担がかかり、脳卒中や心臓病などの原因となります。

家庭で朝・寝る前など決まった時間に血圧を測定し、家庭血圧の把握に努め、さらに血圧が上がらないよう、運動不足や飲酒、喫煙など、生活習慣を見直しましょう。

福岡県内でワースト入り 遠賀町のメタボ予備軍割合

遠賀町のメタボ予備軍割合は県内ワースト6位! メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積と高血

圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった状態のことで、心臓病や脳卒中などになりやすいと言われています。

メタボ予防・改善のためにバランスの良い食事や有酸素運動を心がけましょう。

がんを早期発見! 早期治療につなげました

令和5年度集団健診により、10人のがんを発見。

がんは早期発見・早期治療で治すことのできる病気です。初期のがんは自覚症状がないことが多いため「病院に行っているから大丈夫」「何も症状が出ていないから大丈夫」と安心するのではなく、年に一度は健診を受けることが大切です。



わずか10日で筋力はあつけなく衰え、一人では立ち上がれず、立ち上がってもフワフワと足がついていないような感覚。目覚めてすぐにリハビリが始まった理由がわかる。数日後、一般病棟に移ったが、相変わらず心電図モニターと点滴がつながり、病室から出るのも看護師と一緒に。歩くことはできて長くは持たず、毎日毎日リハビリが続いた。1カ月が過ぎたころ退院。ようやく家族にも会え、我が家でゆっくりできると思いきや、そこからも闘いが続く。家で一人でいることが恐怖となった。

「もし一人のとき再発したら……」という不安が付きまとう。妻が働いている時間はスマートフォンオッチというお守りを着け、できるだけ一人にならないよう、大型ショッピングセンターでリハビリウォーキング。食事は血圧を抑えるため塩分摂取には特に気をつけ、買物をするときには必ず食品表示の塩分量を見るようになった。健康な人も気を付けたい一日の摂取目標である6グラムというのは非常に難しい数字で、コンビニでおにぎりを2つ買うと1食分の塩分量2グラムを超える。自ずから野菜中心の生活になった。

発病前は高血圧と脂質異常でも中肉中背だった体重は10キログラム減って、ズボンもぶかぶか。筋肉をつけるためにもトレーニングをしたいが、心臓マッサージの影響で胸骨、肋骨が痛み、喉の圧迫感などが続いていて、筋トレはおろか重いものも持てない始末。その後の定期通院では肋骨の骨折も判明。好きだったゴルフも、クラブをゆっくり振ることさえ苦痛で、ゴルフバッグは今も埃をかぶっている。

職場へは1カ月の自宅療養後に復帰したが、体調がすぐれず休みをいただくこともちよくちよくあり、申し訳ない気持ちでいっぱいだった。車の運転は制限されなかったが、やはり不安が残る。特に長時間の運転はできないので、妻の実家への帰省や旅行は半年以上行けなかった。

そして一番怖かったのは深夜のトイレ。何か起きたときに備え、スマートフォンを片手にできるだけゆっくり向かい、用を足していた。

家族の大きな支えもあつて、なんとか過ごしていた7月、次は妻が。

1年に1回受けている健康診断で乳がんが発覚。家族は不安のどん底に沈んだ。

腫瘍は大きかったが、ステージⅡ。抗がん剤で半年かけて小さくして切除する方針で、早速治療が始まった。

髪の毛はもちらん鼻毛や眉毛、まつ毛も抜けたが、妻は変わらず妻であった。副作用で吐き気も強く、お腹を下したり、爪が変色して剥がれたり、全身に湿疹が出たり。免疫も落ちていたので、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも怖い。半年乗り越えて挑んだ検査では、ほぼ腫瘍がなくなり、摘出手術を終え、転移もみられなかった。

早期発見が妻の命を救った。我々より苦しい人たちもいるだろうが、我が家にとっては壮絶な年となった。生活も変わり、上の娘には不安な受験生活を送らせてしまったが、家族を失うことより代償は小さい。

自分の体に正直に向き合い、健康でいることの大切さが本当に身に染みて感じられる今日この頃である。

令和6年度の健診がはじまります

健診は、自分で健康状態を理解して生活習慣を振り返る絶好の機会であり、生活習慣病を早期に発見し、突然起こる脳梗塞や心筋梗塞などの大きな病気を予防することが出来ます。

自分の将来の健康や家族のためにも、ぜひ受診してください。

住民健診(集団)

●申込方法

対象者に送付している「住民健診申込はがき」または電話、窓口で申し込み

●その他

▽各健診日の2〜4週間前に、健診票などが送られてきます。

▽対象地区で受診できない人は、対象地区以外でも受診することが出来ます。

▽遠賀町コミュニティバス無料乗車券(住民健診案内チラシに添付)が使用できます。

●問い合わせ 健康対策係

後期高齢者健診

●対象

後期高齢者医療制度に入っている人

●費用 500円

●申込方法

「集団健診」
健康対策係へ電話で申し込み
「個別健診」
健康診査の実施医療機関へ直接予約

※健診当日は、福岡県後期高齢者医療広域連合から送付される受診券(水色の封筒、4月中旬発送)が必要です。

●受診期限

令和7年3月31日(月)

●問い合わせ

▽福岡県後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター
☎092-651-3111

▽健康対策係

特定健診は約8千円かかるところを「500円」でお得に受けることができますよ！

