

健康アドバイス

コロナ禍でも健康診断やがん検診を受けましょう



岡山県南部健康づくりセンター 後藤礼子

皆さんは健康診断やがん検診を毎年一度は受けていますか？新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、特定健診などの健康診断やがん検診の受診控えをする方が多くいらっしゃいます。

日本対がん協会の支部調査では、令和3年に実施した5つのがん検診（肺、胃、大腸、乳、子宮頸）の受診者数は、感染拡大が始まった令和2年と比べて23.5%増と回復しましたが、コロナ流行前の令和元年を10.3%下回っており、がん検診の受診控えが続いているものと考えられました。

令和3年のがん対策推進協議会では、主にがん検診で見つかることの多い大腸がん、胃がんの手術症例が大きく減少したと報告しています。

国立がん研究センターは令和3年に、がんの診断・登録数が前年より大きく減少したと報告しています。これらの報告は、治療できる早期がんを受診控えにより見逃している可能性が懸念されました。

病気はある日突然発症するものではなく自覚症状がないまま進行しているケースがほとんどです。2人に1人はかかると言われている”がん”も、早期がんでは無症状であることがほとんどです。また、新型コロナウイルス感染症の拡大によるストレス増加や外出自粛にともなう運動不足が生活習慣病のリスクを高める恐れがあります。

健康診断の受診を控えてしまうと、感染後の重症化リスクが高いとされている生活習慣病の早期発見、早期治療につなげることができなくなります。**定期的に健康診断やがん検診を受けることが生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。**

また、日常生活に支障をきたしてから受診すると、病気がかなり進行していたというようなケー

スが出てくることがあります。せっかく受けた健康診断で指摘された高血圧や高血糖、脂質異常などを放置してしまったために、いきなり心筋梗塞や脳卒中といった、重大な病気に見舞われることもあります。特に感染後の重症化リスクが高いとされている生活習慣病の受診控えは深刻な問題です。自己判断での受診放置や受診控えによる重症化を防ぐため、**コロナ禍であっても通院開始・再開をしましょう。**そして今一度、年に一度の健康診断で健康への意識を高めて、生活習慣を見直す良い機会にしてください。

医療機関や検診機関では感染症対策をしていますが、受診前に体温計測、マスク着用、消毒をするなどご自身でも感染予防対策を行い、安心して受診してくださいね。

雑記帳

酒飲みの一人言

コロナ禍で様々な不自由を強いられ、ストレスもたまりがちである。中でも気の合う仲間と一杯やるのがめっきり少なくなり寂しい限りだ。こうした意味からもコロナの一日も早い収束を願うばかりだ。

昔から、「酒は百薬の長」、「酒は愁を掃う玉箒」等と酒の効能を賛美したことわざが数多くある。一方で、「酒は飲むべし、飲まれるべからず。」と言うように、飲み過ぎを戒めることわざも無いわけではない。酒飲みから言わせれば、「お神酒上がらぬ神はない」とか「下戸(げこ)の建てた蔵はない」と自己弁護しながらでも飲みたいものだ。

女房は「飲むな、飲むな」とやかましいが、精一杯の理屈を持ち出し抵抗している。ただ、家での一人飲みでは満たされない。おいしく酒を飲むにはおいしい酒、おいしい料理、気の合う仲間と3つの条件が整っているのが最高だ。これだけ整えば、少々の悩み、ストレスは直ちに解消する。中でも最も欠かせないのが信頼できる仲間である。注(さ)したり、注(さ)されたり酌み交わすとともに話が弾む。こうした会話が連帯感をうみ、勇気や希望をもたらす。幸せ感に浸ることが出来る。至福の時だ。いつもそんな良い酒になるわけではないが、酒飲みでよかったと思える瞬間である。

改めて、早くコロナ禍が収まって欲しい。何よりおいしい酒が飲みたいと思っている。