



# 卓話

## 卓話 / 健やかに加齢③ 「定期健診の励行とその意義」 牛尾 益行会員

### 成人健康診査

現在、6月から9月にかけて全国の至る所で、多少内容は異なるようですが、定期健康診査が行われています。健康診査の通知は、年齢を考慮して各区役所等から送られてくるわけです。



しかし、高齢者であるにもかかわらず、通知を無視している方もいますが、これはいけません。

健康診査は、大体 70 歳以上は無料です。地区によっては財政事情から 69 歳までは 800 円の診査料を取るところもあります。この健診をはじめから 10 年になりますけれども、評判はよいようです。

### 健診の内容

検査は、血圧・検尿・胸部レントゲン・心電図・血液検査・眼底検査等を、女性の希望者には乳ガンの検査を行います。

何らの自覚症状もない方で、胸部レントゲンを撮ったら肺ガンの小さいのが見つかって、大きな病院へ送って精密検査して、助かったという方が2~3人います。そのときは、医者になっていいことをしたなと思いました。

### 医者への指示に従う

高齢になると、自覚症状がなくても、成人病が発見されることが多いのです。

成人病が発見されたときは、医師の指示に従って、大学病院・国立病院等で精密検査を受けることをお勧めします。

人間は、誰でも健康で長生きしたいわけですから、本人の考え次第でその成果は違ってきます。個人差もあり、運命もあります。

体調がすぐれないといいながら、自分でちょっと気をつけて、医師と連絡を取っているため、70 歳、80 歳と長生きしている方も結構います。

### 人間の歳のいたずら

人間は歳を取ると、人の名前がすぐにでてこなかったり、顔は知っているけど名前を思い出せないなど、物忘れがよく起きます。

これは、人間の歳のいたずらで、どんな健康な人でも、50 歳代後半から加齢とともにでてくるものです。

### 自分のために心掛ける

健康で長生きするという事は、家族のためもありますが、まずは自分のためです。仕事が楽しくできる、うまいものを食べる、というような生活を送れるのは、結局はご本人の気持ち次第です。心がけて随分違ってきます。

ですから、体の調子が悪いとか、疑いがあるといったときは、近くの医者に行って診てもらおうというようにすれば、成人病から最小限度守ることが出来ます。

この機会に、再認識していただければと思います。

本日は、どうもありがとうございました。

## ヴィクトリア・マクレディさんの挨拶

ヴィクトリア・マクレディ（東京お茶の水RC・ロータリー財団奨学生）さんとバナーを交換しました。



マクレディさんは「初めまして、ヴィクトリアです。出身は、アメリカのテネシー州です。今年4月に来日して、今は上智大学で日本語と国際関係の勉強をしています。実は、静岡に3年間住んでいました。東京住まいは半年くらいになります。日本語の勉強は切りがありませんが、努力しています。いろいろ経験もしましたから、できればお手伝いがしたいと思っています。よろしくおねがいます」と挨拶。

ヴィクトリアさんには、9月29日の「留学生の集い」を手伝っていただく予定です。