

## 「Let's 健康おきなわ21」



### 「出来ることから始めませんか～健康の一步～」

八重山地区薬剤師会やえやま薬局 宮 良 長 博

あなたの健康状態はどうですか？  
最近では血圧も測ってないし、体重も増えたような…という声が聞こえてきます。TVをつけると病気や健康に関する番組が増え、健康に良い食事や栄養に関する知識が身近になり、体に良い食材が紹介されると翌日にはスーパーから品物がなくなるなどの現象が起こりTVの影響はすごいなと感じます。しかし、一時的なブームで終わらず普段からバランスの良い食事や運動などを心がけ、自分自身の健康状態を知ることが大切だと思います。そのためには、住民健診や職場健診等で、定期的にご自身の健康状態を把握することが必要になってきます。

私たち八重山地区薬剤師会は、年1回地域を訪問し健康に関する「お薬相談会」を開催しております。内容は、骨密度測定、動脈硬化度測定、血糖値・HbA1c測定、体成分分析（体脂肪等）を行い、生活習慣や現在服用中の薬剤（お薬手帳で確認）などを確認し、ご相談への対応や指導などを行っております。

相談会へ参加される皆さまは健康への意識が高く、「日頃から気をつけていることはありますか？」と尋ねると、「毎日、野菜を食べている」「塩分を控えるようにしている」「グラウンドゴルフが楽しみ」など、日常生活の中で健康を意識している様子がうかがえます。

今後も多くの方が参加されることを期待し、薬剤師会も皆さまの健康をサポートしていきたいと思っております。

「人生100年時代、日々をいかに健康に生きるか」

皆さん、セルフメディケーションと

いう言葉をご存じですか？

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」と世界保健機能（WHO）は定義しています。

病気やくすりについて正しい知識を身に付け、自分自身の健康状態を管理し、正しい知識があれば軽い症状の時に早めに改善することができます。症状にあったくすりを適切に使用することが必要です。日頃から「かかりつけ薬剤師・かかりつけ薬局」を決めておくことで良いでしょう。

市内の薬局では血圧測定器などを設置しているところもあります。気軽にご利用いただけたらと思います。

これから迎える2025年問題、超高齢化社会を迎え、地域では「いきいき百歳体操」や健康相談などの取り組みが行われています。

「令和元年」気持ちも新たに健康維持のために出来ることから始めませんか？ 歩数やカロリーなど表示するスマホアプリなどを利用し、毎日の健康状態をチェックすることも一つの方法です。

また、ウォーキングすることで街の移り変わりや、公園での木々や季節の花など自然に触れることもできるかと思えます。

一人一人が健康意識を高め健康長寿を取り戻しましょう！

「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。

八重山毎日新聞

令和元年 5月23日(木)