

Dr. 中路の健やか通信 (其の76)

健やか協力隊長



中路重之

第76回 QOL 健診 (その9)

❖QOL 健診の特徴と強み

QOL 健診の特徴というか強みについて触れます。

【総合的健康チェック】

メタボ（リックシンドローム）、ロコモ（ティブシンドローム）、口腔、心という4項目を総合的に調べることができます。

【食生活の把握】

食生活の重要なポイントを知ることができます。そのポイントとは、食塩摂取量、肥満度そして野菜の摂取量です。この三つは食生活でとても大切な要素です。

まず食塩。ご存知のように食塩の過剰摂取は高血圧など多くの病気につながります。特に高血圧は、万病のもととさえ言えます。

次に肥満度です。食べ過ぎは肥満に直結し、メタボやその後の生活習慣病（糖尿病など）につながります。



三つ目は野菜の摂取量です。これまでの世界の多くの研究を見ると、野菜中心の食生活をしている人に健康な人、長生きしている人が多いようです。



これまで、野菜（緑黄色野菜）の摂取量を数字で示すことはできませんでした。ベジチェックでは緑黄色野菜（カロテノイド）ではありますが客観的な数字で野菜摂取量を推定でき

ます。

このような食生活の重要ポイントを押さえていることが QOL 健診の強みです。

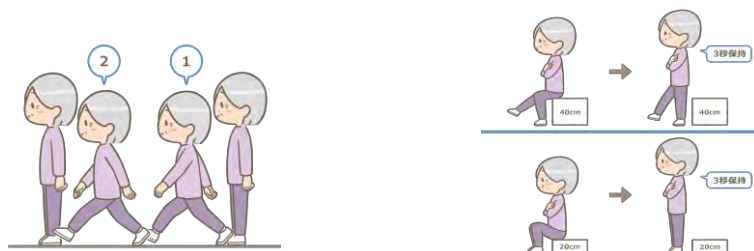
【ロコモが分かる】

もう一つの強みは、ロコモの判定をすることです。

まずは筋肉量です。体組成計で分かります。しかもこの体組成計では上肢、下肢、体幹部、左右別々に筋肉の量を測定できます。特に下肢筋肉量は注目です。加齢によりまず衰えるのが下肢の筋肉だからです。転倒、骨折、寝たきりにつながります。

ロコモの一つの大きな要素である骨密度の測定も行います。

実際の体力・運動能力の測定も行います。つまり 2 ステップテスト、立ち上がりテストです。これらのテストで、実際の筋力に加えて、バランス感覚や、柔軟性、そして運動をつかさどる脳の働きなどの総合力が分かります。実生活レベルでの動きとも言えます。



鉄は熱いうちに打ての例え通り、受診者には測定直後に検査結果が渡され、その場で健康の知識を身につけることができます。また、毎月配布されるビラで新しいチャレンジができます。



このように QOL 健診を受けることで、今の生活習慣の状況や健康状態を総合的に知ることができ、また検査結果をその場で知り、それをもとに正しい知識をつけることができます。そのことで、受診者は具体的な目標、特に生活習慣の分かりやすい目標を持つことができます。



ここで強調したいのは、QOL 健診は楽しいということです。立ち上がりテストで何とか立ち上がった瞬間の笑顔、そして周りから起こる拍手。普通の健診ではみられない光景です。

