Ｄｒ.中路の健やか通信（其の 88）



健やか協力隊長　中路　重之

第８８回　私が今関わっている健康づくり活動（その３）

❖青森県医学会 

来たる 12 月 5 日（土）に青森県医学会が開催されます。この催しは 2016 年から始まったもので青森県医師会が主催します。

内容は市民公開講座的な専門医の講演に加えて、私が副センター長を務めている健やか力推進センターの“出し物”があります。同封した医学会のチラシをご覧ください。

内容は、QOL 健診でいつもの年と違うのは、新しい形の QOL 健診を行うことにあります。簡易型の QOL 健診に、いくつかの新しい項目が加わります。具体的には以下のようです。

① AGES（終末糖化産物）測定（雪印メグミルク株式会社）：老化物質の量を調べます。多ければ、生活習慣の改善や生活習慣病の管理が必要になります。

② 自律神経検査（江崎グリコ株式会社提供）：自律神経は、生きるために必要な体のいろいろな働きをコントロールしています。心身のストレスや生活習慣の乱れでこの機能が乱れると、体のあちらこちらに不快な症状（自律神経症状）が現れて、その結果心にも影響を与えます。自律神経には、交感神経と副交感神経の２つがあります。交感神経は、身体を活動、緊張、攻撃などの方向に向かわせる神経で、手に汗を握ったようなときにより働いている神経です。副交感神経は内蔵の働きを高めたり、身体を休ませる方向に向かわせる神経です。人体はそのバランスを取っています。それが崩れるといわゆる自律神経症状が出てくるわけです。

③ 皮膚年齢の検査（株式会社資生堂提供）：皮膚の“キメ”で皮膚の状態を調べます。皮膚は全身健康の窓口です。

④ 毛細血管測定（クラシエ株式会社提供）：指先の毛細血管の形を写真で撮影することにより体の調子を“見える化”します。



⑤ 安全運転の適性（マツダ株式会社と日本電気株式会社提供）：運転時の判断力などを評価します。自分の“運転力”や適性を知るチャンスです。

このようにいつもより格段に楽しい内容となっていますので、皆様にはぜひご参加ください。また受診してみてのご意見をいいただきたいです。



今、人工知能（AI）やデジタル技術の急激な進歩があります。QOL 健診でもどんどんその技術や測定項目を取り上げて、より精度が高くかつ楽しい内容にしたいと考えています。例えば、全身の動脈硬化の測定、血圧の 24 時間持続測定、三次元の体型測定などなど夢は大きく広がります。近い将来、QOL 健診を受ければ、今の通常健診は要らなくなる日が来るのではないでしょうか。そのような大きな目標を立てています。





健やか協力隊員の皆さま
明日からの毎日がちょっと良くなる、そんな気づきを集めました。
青森県医学会へのお申込みをお待ちしております。

※QOL 健診は正確なデータ測定のため、一部「はだし」での測定がございます。