

Dr. 中路の健やか通信 (其の69)



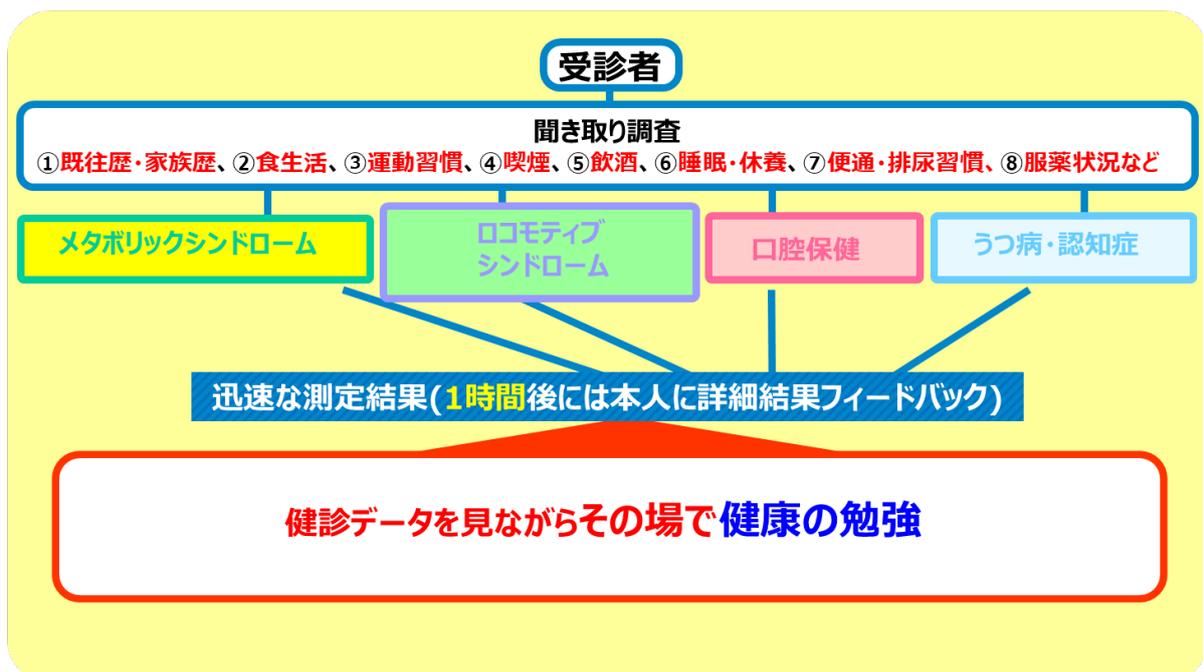
第69回 QOL 健診 (その2)

❖QOL 健診とは

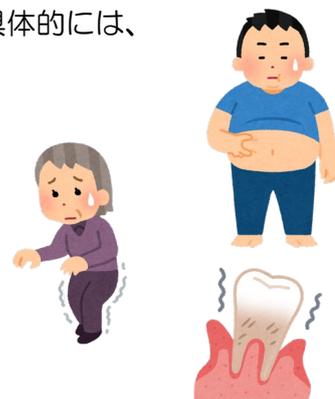
通常の健診は病気を見つけるための健診です。QOL 健診は QOL (生活の質) に近い日常生活レベルの状態を把握するための健診です。例えば、通常の健診では、野菜の摂取量は調べません。なぜなら野菜の摂取量をいくら調べても病気は見つからないからです。QOL 健診ではそれを調べます。

QOL 健診では 4 つの分野の検査を行います (図参照)。

QOL(Quality Of Life、生活の質)健診



まずメタボ（リックシンドローム）、つまり内科の病気です。具体的には、肥満度、血圧、糖質代謝（糖尿病）、脂質代謝（コレステロール、中性脂肪など）です。



次にロコモ（ティブシンドローム）、つまり整形外科の病気、または体力です。骨密度検査も入ります。

3つ目が口腔衛生、特に歯周病の検査です。4つ目はメンタル（うつ状態）の検査。



これら4つを約1時間かけて調べます。測定が終わったと同時に結果表が渡されます。受診者はその結果を手にとってその場で約1時間健康の勉強をします。全体で2時間のコースです。その後、毎月健康チャレンジのためのチラシが送られてきます。それを使って具体的な健康づくりを行います。



そういうことで、ひとりひとりの健康に対する力をつけていきます。健康教養（ヘルスリテラシー）を身につけて健康づくりに対するやる気を喚起して、実行に移す。QOL 健診の目的はそこにあります。短命県返上を本気でねらうためにはとても大切なことです。最後に強調したいのは“楽しい健診”だということです。現場では笑い声や拍手が絶えません。

ただし、メタボの項目の中に、普通の健診（内科の健診）の中心的な結果である血液検査（肝臓の機能、腎臓の機能、糖尿病の検査、脂質代謝（コレステロールなど）の検査、貧血の検査など）の値をそのまま借用します（本人の承諾後）。つまり QOL 健診は、普通の健診と一緒にした“万全な健診”ということもできます。

次回からは QOL 健診の測定内容について説明します。