

胃と眼の健康管理学ぶ

宮城労基協会 古川で健康セミナー

健康診断実施機関「杜の都産業保健会」(仙台市)主催の健康セミナーが6日、大崎市古川のインパルラ浦島で開かれた。宮城労働基準協会の会員約120人が講演を通じて、胃と眼を健康に保つ秘けつを学んだ。写真



真。

社会保険診療報酬支払基金宮城審査委員会事務局審査調査役で医師の渋谷大助さんが、胃がんについて「5年生存率は8割弱で、早期発見、治療で助かるため、検診が極めて有効」と指摘。「血液検査だけでは7%前後の胃がんを見逃す恐れがあり、X線検診を併用してほしい」と呼び掛けた。

原因となるピロリ菌に関し「7歳以下の感染者が多いが、除菌することで胃がん発生率を3分の1に抑えられる」と言及。「若年層の感染率低下に伴い将来的に胃がん発生率も

下がる」とされ、胃がんは高齢者の病気になるつつあるが、高齢になつてから除菌しても遅い」と強調した。

東北大学院医工学研究科准教授の檜森紀子さんは、眼の健康について講演した。近視について「網膜剥離のリスクが22倍、白内障は4倍に高まり、失明につながる」と考えられている。スマホから目までの距離が30センチ以下、特に20センチ以下で危険が高まる。就寝直前まで長時間スマホを見ると、体の不調やドライアイ、斜視につながる」と指摘。スマホのトフォンの普及で近視が小学生で増えているといい、「12歳ごろまでは目の成長が活発なので、小学生のうちに近視を抑えるべきだ」と訴えた。

さらに、失明原因の43%を占める緑内障について「怖いのは自覚症状の少なさ。70歳以上は10人に1人、40歳以上は50人に1人がかかる」とされ、家族歴のほか、冷え性やメタボなど生活習慣の影響が大きい」と分析。一方で「進行は遅く、早期発見できれば治療を通じて高齢になつてもある程度の視野が維持できる」と述べた。

その上で「40歳を過ぎたら眼底検査を受けて早期発見につなげてほしい。近年はAI(人工知能)で眼底写真から判定することができ、糖尿病や血圧、肥満度合も分かる」と強調。「人生100年時代だが、目の寿命は60年。目の健康を意識し生活してほしい」と締めくくった。