

# 知床の窓から見えるもの

2022年9月8日（木曜日）

出会い?! の夏 ～ご存知ですか? 「ヘルスリテラシー」～

今回は、気がつけば羅臼で5度目の夏を迎えた看護師が担当でございます。

さて先日、羅臼町が行っているがん検診に行っていました。

羅臼に来る前は毎年、人間ドックを受けるのが夏の恒例行事だったのですが、新型コロナの流行も影響してか、おそらく2~3年ぶりの検診となってしまいました。

あー、結果がこわい（苦笑）

仕事柄、日々、さまざまな疾患をお持ちの方々と接しておりますが、病気の予防ってつくづく大事だなあ…と思うことが増えました。

自分自身も人生の後半戦に入り、なんだかんだあちらこちら、身体にガタがきていると実感することも、まあまあ? しばしば? だからでしょうか…

とはいえ、一応、看護師なので、病気になったら、どんな治療をするのか、どんな療養生活をすればよいのか、そういうことはいっぱい勉強してきた気はするのですが、じゃあ、どうやって病気にならないようにするかについては、ちゃんと学ぶ機会はなかったような…

なので、病気の予防のため、何が正しくて、どんなことをすれば良いのか、よくわからないのが正直なところ。医療従事者でもこうなので、そうではない方々にとっては尚更ですよねぇ?

ましてや、病気にならないようにする労力の方が、病気になってから必要となる労力よりも少ないんだろうとはわかっているけど、自分が病気になるなんて、リアルにイメージしづらいですよねぇ?

なにはともあれ、一日でも長く、今の自分なりの健康を維持して、楽しく過ごしたい…

んー、何から手をつければ良いのだろう?

そんなこんなで悶々としながら、巷にあふれる健康や予防医学に関する情報を物色していたところ、「ヘルスリテラシー」という言葉に出会いました。

ヘルスリテラシーとは、「健康や医療に関する情報を探し、理解し、活用する力」だそうで、その能力は世界的に見ても日本人は低いのだとか。

おー、やっぱり!

それは決して喜ばしい現状ではありませんが、私の中のモヤモヤとした疑問? 恐怖心? の解決のためのキーワードが見つかったようで、なんだか気持ちが前向きになった私。

羅臼もすっかり暑い日が増え、少々夏バテ気味ではありますが、誰のものでもない自分の心身の健康のために、ヘルスリテラシーとやらを高めていこう!!

…と YouTube で地元の花火大会を見ながら、ひっそり決意した 2022 年の夏でした。

うー、来年は本物の花火、見るぞー!!!