

Puheenvuoro

Metsästämällä terveeksi?

Jani Pellikka



Photo: Veli-Matti Väänänen

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden kokonaisvaltaiseksi fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tilaksi. Sitä ei käsitetä vain sairauden puutteena, vaikka esimerkiksi metsästäjä tai riistanhoitaja saattaa kiinnittää huomiota asiaan vasta siinä vaiheessa, kun jokin vaiva tai sairastelu vähentää osallistumista metsästykseseen tai estää sen kokonaan. Maailmalla ja Suomessakin on tehty jonkin verran tutkimusta metsästämiseen osallistumisen rajoitteista tai esteistä. Eläkeikäisillä riistanhoitomaksun suorittaneilla metsästäjillä terveyssyytiä tuo Suomessa esteinä esille noin 20–30 prosenttia. Tämän ikäluokan metsästäjiä on kaikista runsas neljännes.

Terveyden ja toimintakyvyn säilymiseen eläkeiässä ja arjessa jaksamiseen työiässä vaikuttavat tunnetusti elintavat, kuten arkinen liikunnan määrä, ruokailutottumukset, alkoholin käyttö ja tupakointi. Metsästämisellä, metsästyskoiran ulkoiluttamisella ja aktiivisella riistanhoitamisella voi olla elämäntapana oma osansa. Luontoaktiiviteeteillä voi olla kaikkien metsästyksen harjoittajille terveyden ylläpidossa merkittävä rooli, koska heillä on erityisen usein monia muitakin vuodenkiertoon sitoutuvia luontoaktiiviteetteja. Runsaalla viidenneksellä metsästäjistä myös ammatin harjoittamiseen liittyy luontoliikuntaa.

Suomen Riistan julkaisuissa on takavuosina sivuttu tapoja, joilla metsästäjä voi edistää omaa terveyttään. Niiltä osin, kun kyse on liikunnan määrästä, metsästystavalla ja liikkumaan houkuttelevalla ympäristöllä riistavaroiineen on väliä. Pohjois-Suomen metsäkanalinnustajat kävelevät tutkitusti jahtipäivän aikana kaikkein eniten, valtion mailla kilometrejä kertyy siellä keskimäärin kymmenkunta. Mutta harva on Suomessa erikoistunut vain metsäkanalinnustukseen – valtaosalle metsäkanalinnustaneista myös muut metsästyskohteet ja -muodot liikuttavat heitä kauden mittaan. Hirvieläinten metsästämiseen erikoistuneet henkilöt saavat kävelyn kautta liikuntaa muita metsästäjäsegmenttejä vähemmän, mutta esimerkiksi kaadettuja hirviä metsästä ihmisvoimin vetävissä hirviporukoissa voi saada aika ajoin kovaa fyysistä rasitusta. Tämä voi olla riskiryhmään kuuluvan metsästäjän terveydelle myös merkittävä riskitekijä. Toinen riskitekijä liittyy ampumatilanteisiin: Tiedetään, että suojaamaton kuulo voi joskus vaurioitua jo pienillä laukausmäärillä, mutta esimerkiksi kuulon suojaamisen yleisyydestä ja menetelmistä metsästyksen yhteydessä ei Suomessa ole olemassa tutkimusta.

Metsästäjien ruokailutottumuksista on olemassa maailmalta jonkin verran tutkimusta. Niistä useissa huomio on ollut (punaisen) riistanlihan sisältämissä altisteissa. Yksi eniten huomiota saanut tekijä on lyijyaltistus. Mikäli riistaeläimiä kaataneissa ammuksissa on käytetty lyijyä, sitä voi päätyä riistanlihaan ja riistaruoan mukana elimistöön. Lyijyttömiin patruunoihin siirtyminen on tapahtunut Suomessa viime vuosikymmeninä vähitellen, ja kehitystä on tarpeen tukea ja seurata. Muutama vuosi sitten tässä julkaisusarjassa esitellyn tutkimuksen mukaan jo runsaat puolet sorkkaeläimistä kaadetaan lyijyttömillä luodeilla Suomessa.

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia selvittävässä tutkimuksessa on kiinnitetty huomiota immuunivasteen mahdolliseen vahvistumiseen, joka tapahtuu ympäristön tavallisille mikrobeille altistumisen kautta. Metsästäminenkin tällaista altistumista tuottaa, vaikka erityistä tutkimusnäyttöä immuunivasteesta ei ole. Kaikkinainen altistuminen ei kuitenkaan ole hyvästä. Zoonootit eli eläimistä ihmisiin leviävät taudit ovat onneksi Suomessa harvinaisia. Jänisruttotapauksia on noin satakunta vuodessa, mutta tavallisesti muuta kautta kuin suoraan riistan käsittelystä saatuna. Niin ikään Suomessa tavattavalle hirviekinokille metsästäjä voi hyvin satunnaisesti altistua esimerkiksi hirvikoiran maastossa saaman altistuksen kautta.

Metsästäjän itsensä kokema terveydentila ei kuitenkaan näytä eroavan sen suhteen, miten paljon tai miten metsästää. Eroja ei myöskään näytä olevan eri tavoin metsästävien välillä alkoholin riskikäytössä. Tupakoinnin suhteen eroja kuitenkin jonkin verran on. Vähintään lievää lihavuutta on 60–70 prosentilla metsästäjistä.

Jotta metsästäminen tai riistanhoito olisi kokonaisvaltaisesti terveyttä edistävää, olisi sen hyvä olla harjoittajalleen motivoivaa. Mielekäästä toimintaa harjoittaa useammin ja säännöllisemmin. Suomen Riistassa takavuosina julkaistun tutkimuksen mukaan hyvin monenlaiset tekijät motivoivat metsästäjiä vähintään kohtalaisesti, paljolti metsästystavasta ja aktiivisuudesta riippumatta. Erityisesti hirvieläinten metsästäjät arvostivat yhdessäoloa, pienriistametsästäjät luontoelämyksiä, metsäkanalinnustukseen keskittyvät metsästäjät luonnon rauhaa ja hiljaisuutta, ja eniten ja monipuolisesti kaikenlaista riistaa metsästävät arvostavat edellisten tekijöiden rinnalla erityisen usein myös stressistä palautumista ja rentoutumista.

Vaikka monenlaisista muistakin aktiviteeteista kuin metsästyksestä ja riistanhoidosta voi vapaa-ajallaan saada samantapaisia terveyttä edistäviä vaikutuksia, osalle juuri nämä aktiviteetit tuntuvat omaan elämäntapaan sopivilta ja itselle tärkeiltä – ja liikuttavat.