



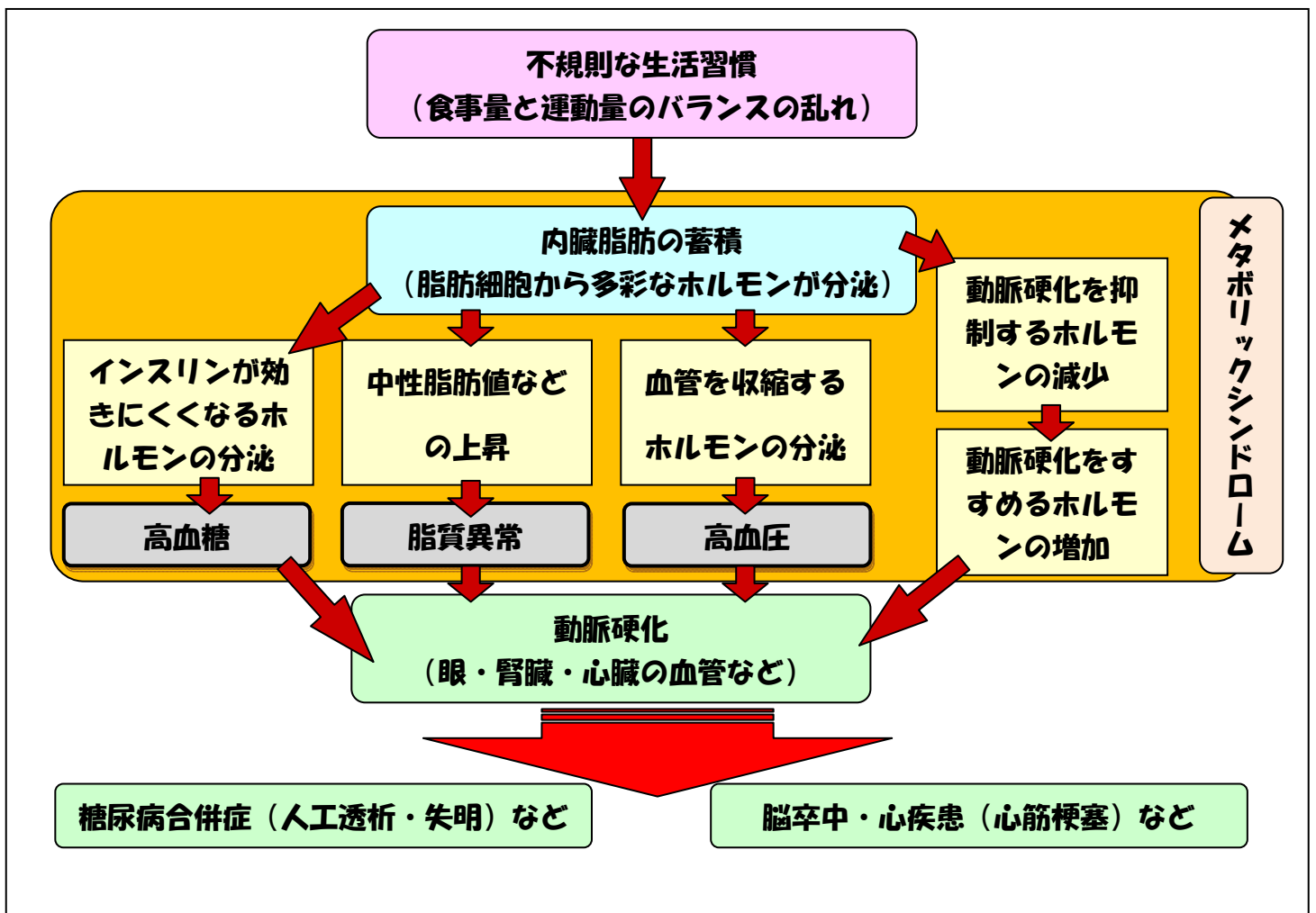
## 第5回 生活習慣病と特定健診

2014年3月

最近ではTV等でも健康志向の番組や医療情報の番組が増えてきているように思います。その為か、「生活習慣病」という言葉もよく聞くようになりました。今回はその生活習慣病についてお話ししたいと思います。

### ○生活習慣病とは？

不適切な食生活や運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣の積み重ねによって、メタボリックシンドロームが引き起こされます。メタボリックシンドロームは脂質異常症や高血圧、糖尿病などの原因になります。高血圧や糖尿病は血管に負担がかかるため血管が硬くなる動脈硬化の状態になります。動脈硬化がさらに進むと脳卒中（脳梗塞や脳出血）や心疾患（心筋梗塞や狭心症）を発症します。



※生活習慣病やメタボリックシンドロームを放置すると、重篤な合併症に進展する危険性が高くなります！！

## ○生活習慣病の現状

12~14人に1人

が生活習慣病

厚生労働省 患者調査 より

この調査は患者数での数値のため、医療機関を受けていない人や予備群を入れるともっと多くの方が生活習慣病を持っていると考えられます。

## ○私は大丈夫だと思っていないませんか？

### ①身内に脳卒中や心筋梗塞、糖尿病がないから大丈夫！

⇒身内に病気を持っている人がいなくても、突然発症する事があるので、定期的に健診を受け自分の身体をしっかりと知りましょう！

### ②ずっと大きな病気にかかったことがないから大丈夫！

⇒元気な人でも知らないうちに進行し、突然発症することがあります！そのため、定期的に健診を受け自分の身体をしっかりと知りましょう！

故、小渕恵三総理大臣が脳梗塞で突然亡くなったように突然発症します！

### ③自分は太っていないから大丈夫！

⇒太っていない人でも、高血圧や糖尿病などの生活習慣病があると、心筋梗塞や脳卒中にもなります！

### ④毎年（毎月）、かかりつけの先生に診てもらっているから大丈夫！

⇒病院では、持病に関わる検査をしますが、その他の検査をしないのが多いのが現状です。そのため、特定健診などを受け自分の身体をしっかりと知りましょう！



## ○生活習慣病を予防するには？

生活習慣病を予防するには生活習慣の見直しが早道です！また、生活習慣が乱れている人の多くは内臓脂肪が多く、メタボリックシンドロームになっていることが少なくありません。そして、メタボは自覚症状がないことがほとんどです！

自覚症状のない段階で早期に危険因子や病気を発見するには、毎年の健康診断が重要です。会社にお勤めの方は毎年行われる健康診断の時にチェックができますが、国民健康保険の方は自分で健康診断に行かない限り自分の体のチェックができません。お住まいの市町村が行っている特定健診を受けることで自分の体のチェックができます。市町村からのお知らせをチェックして、**特定健診は毎年1回受けましょう！**

## ○特定健診の項目とメリット

特定健診は生活習慣病の有病者・予備群の減少を目的とした健診です。特定健診は毎年受診することで、個人の経年変化や生活習慣を振り返る絶好の機会となります！



### ○項目

- ・問診
  - ・計測（身長・体重・腹囲・肥満度）
  - ・身体診察、血圧
  - ・脂質（中性脂肪・HDL、LDLコレステロール）
  - ・肝機能（AST・ALT・ $\gamma$ -GTP）
  - ・代謝系（血糖値関係・尿糖）
  - ・尿・腎機能
- など



・自分の体の今の状態を見ることができる



運動不足…

・健診結果から自分の問題に「気づく」ことができる

食べすぎ…



・過去の状態と比べることができる【過去に特定健診を受けている人】

※特定健診の検査結果により、自分の身体の状態や生活習慣の改善方法等のアドバイスを受けられる特定保健指導がありますので、是非ご利用ください！



特定保健指導



栄養指導