健康チェックしていますか? 今月の焦点 🗸

健診

自分の身体を チェック!!

保健指導

【発症予防の取組】 食事・運動・喫煙 などの生活習慣の 改善指導

保健指導+医療

【重症化予防の取組】

適切な治療と 食事・運動・喫煙 などの生活習慣の 改善指導

予備軍の方は・・・

該当者の方は・

健康な身体

メタボリック シンドローム 予備軍

- 肥満
- 高血圧
- 脂質異常
- 高血糖

メタボリック シンドローム 該当者

- 肥満症
- 高血圧症
- 高脂血症
- 糖尿病

重症化 合併症の発症

- 心疾患
- · 脳血管疾患
- ・糖尿病によ る人工透析
- 網膜症(失明)

不適切な食生活・運動不足・ストレス過剰・飲酒・喫煙などの 不適切な生活習慣は、少しずつ身体をむしばみます

では 気を

気になりそうな症状を早期 こさんが健っ ありませ 康で過ごせるため

検 発見する は、 ることだけ 治 療 が 必 要 が 目 な

的

「有所見」は 早めに改善!!

見することも大切な目的です

か

きるだけ早く医 態に戻すことは簡単です られ کے 「有所見」 と「少し厳しいので文診された皆さんは のズレ るかも のため、 つはず、 とお伝えしています がし れている状態で 受診 項 小れし させいので 目があったとき 療機関を受診し、 結果が正 ほんが、 は、 で は? 、 も 健 正 常 ŧ と思 常値 か 値 有 す

本人の3大死因は、がん、心疾患(心筋梗塞や心不全)、脳血管 ┛疾患(特に脳梗塞)です。

な生活習慣の見直しをしましょう。

病気にはそれぞれ要因があります。例えば、肺がんは喫煙が、肝臓 がんや子宮頸がんはウイルス感染が、大腸がんは肉食などの食生活の 欧米化が要因になっています。

また、心疾患や脳血管疾患は動脈硬化が大きな要因です。動脈硬化は、 加齢や女性ホルモンの減少で進みます。そのほか、喫煙、糖尿病、高血圧、 血中の悪玉コレステロール・中性脂肪の増加や善玉コレステロールの 減少による脂質異常も動脈硬化を進めます。

最近では、メタボリック症候群や慢性的な腎臓病も動脈硬化を進め る要因とされています。

糖尿病の患者は、毎年30万人ずつ増えていますが、特にメタボリッ ク症候群の方は糖尿病になる可能性が高く、その率は健康な方の3倍 にもなります。

健診は、長年の生活習慣によって引き起こされる「生活習慣病」を早 期に発見し、がん・心筋梗塞・脳梗塞にならないための「予防医学」です。

健診を受診した方の中には、結果や指導内容をよく見ないで、受診 したことで安心してしまう方がいます。結果に異常があったときに、 保健師や栄養士の相談を受けなかったり、病院を受診しないのでは意 味がありません。健診結果から、さらに詳しい検査を受け、生活習慣 の改善に結びつけることが大切です。

健康で豊かな生活をおくるため、皆さんも進んで健診を受けましょう。

interview

堀本 和志 総合保健センター長

「治療医学」から「予防医学」へ 健診を受けて、健康で豊かな生活を

