

# 市民病院だより

## 健康診断を受けましょう

保健師 岩永 美紀

皆さんは毎年健康診断を受けていますか。健康を受けて自分の健康状態を確認してみましよう。

### 生活習慣病と動脈硬化

生活習慣病と動脈硬化は密接に関係しています。通常、動脈は弾力があり血液を体中に送っていますが、高血圧や高血糖、高コレステロールなどにより血管の壁が厚く硬くなります。また、コレステロールなどが固まって血管が狭くなったり、血栓ができて細い血管が詰まります。

肥満、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症などのリスクが複数なると動脈硬化が急速に進みます。リスクが1つの場合、異常がない方の5倍、リスクが3〜4ある場合には35倍と高くなります。動脈硬化になると、上記で説明したように心疾患や脳血管疾患などの命に関わる病気に進行します。

### 健診を受ける意味

現在、日本人の死因は、

#### 第1位

悪性新生物（がん） 28.8%

#### 第2位

心疾患（心筋梗塞や狭心症など） 15.5%

#### 第3位

肺炎 9.7%

#### 第4位

脳血管疾患（脳出血や脳梗塞など） 9.3%

となつています。上位には生活習慣病が原因となる病気が占め、寝たきり状態で過ごす方が増加しています。健康で元気に過ごすために生活習慣病を予防することが重要です。初期の生活習慣病はつきりとした自覚症状がありません。そのため、健診

### 生活習慣をチェック！

□ 男性45歳以上、女性55歳以上である

□ 血圧が高めである

□ タバコを吸う

□ 太り気味である

□ BMIが25以上、または腹囲が

男性85cm以上、女性90cm以上

□ 過労や寝不足である

□ お酒を週3日以上飲む

□ 運動不足だと感じる

□ いつもお腹いっぱい食べる

□ 濃い味付けを好んで食べる

□ ストレスを感じることが多い

チェック項目が多く当てはまるほど、動脈硬化のリスクが高くなります。生活習慣を見直してみましよう。

### 健康診断の受け方

健診前日や当日はいろいろと注意事項がありますので確認しましょう。病院によって夜8時ないし9時以降は飲食を控えま

食べ過ぎや消化不良により胃の内容物が残り、胃検査できちんと観察できなかった事例がありますので、消化のいいものを適量にとりましよう。また、いつも飲んでる薬（血圧や心臓病など）は主治医の指示に従ってください。

健康診断を受け、その後そのまま放っておく方も意外と多いです。

肝心なのは健診を受けたその後です。健診結果から自分の状態を把握し、改善するよう行動に移すことが重要です。精密検査が必要な方は早めに医療機関を受診することをお勧めします。



### お知らせ

#### 内科外来担当医変更のお知らせ

4月から水曜日午後の内科外来担当医が、佐藤彬名誉院長から福山浩二医師へと変更となります。よろしくお願ひします。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161

ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>