

# 市民病院だより

## 健康診断を受けましょう

保健師 川副 ひかり

皆さんは毎年健康診断を受けていますか。健診を受けることで、自分の体の状態を知ることができ、病気の予防や健康管理ができます。また、病気の早期発見にもつながります。年に1回は必ず、健診を受けるようにしましょう。

**生活習慣病**  
2017年、日本人の死因は、

**第1位** 悪性新生物(がん) 27・8%  
**第2位** 心疾患(心筋梗塞や狭心症など) 15・2%

**第3位** 脳血管疾患(脳梗塞や脳出血など) 8・2%  
です。これらの死因は生活習慣病が原因で発症することが多

く、普段の生活習慣が深く関係しているといえます。生活習慣病とは、食事や運動、喫煙や飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関与し発症の原因となる疾患の総称です。生活習慣病には肥満、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症などが挙げられます。誰にでも起こる身近な病気であり、重症化すると寝たきりや、介護が必要となることもあります。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大切です。



### メタボリックシンドローム

#### 必須項目

・ 腹囲 男性 85cm以上  
女性 90cm以上

**選択項目**  
(2項目のうち2項目以上)  
・ 高トリグリセライド血症 150mg/dl以上 かつ/または 低HDLコレステロール血症 40mg/dl未満  
・ 収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧85mmHg以上  
・ 空腹時血糖 110mg/dl以上  
メタボリックシンドロームの診断には内臓脂肪の蓄積が必須条件で、それに加え、脂質異常、血圧、血糖のうち2つ以上が基準値を超えていることが条件となります。  
メタボリックシンドロームになると、たまった内臓脂肪から脂質がたくさん放出されます。その結果、中性脂肪の増加やHDL(善玉)コレステロールの減少を招き、動脈硬化が進行します。動脈硬化が進行すると、血管が狭くなったり、血栓ができて血管が詰まり、心疾患や脳血管疾患などの病気の発症のリスクが高くなります。メタボリックシンドロームは、ほと

んど自覚症状がありません。しかし、内臓に脂肪が蓄積した状態が続くと、生活習慣病を発症しやすくなります。また、気付いたときには病気が進行していることもあります。

生活習慣病は生活習慣を改善することで予防できる病気です。健診を受けることで生活習慣病を早期に発見することができ、予防や治療をすることで病気の進行や重症化を防ぐことができます。

### 肝心なのは健診を受けた後

健診を受けたから安心と思ってしまうですが、肝心なのは健診を受けた後です。健診の結果から生活習慣を見直し、改善することが大切です。食事や運動などの生活習慣を振り返るきっかけにし、行動に移していきましょう。

また、再検査や治療が必要という結果が出た場合には、そのまま放っておかずに、必ず、医療機関を受診するようにしましょう。

## 時間外受診について

急病などでの時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科を問い合わせください。専門外の疾病の場合は、診察できない場合がございますのでご了承ください。

【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/>