

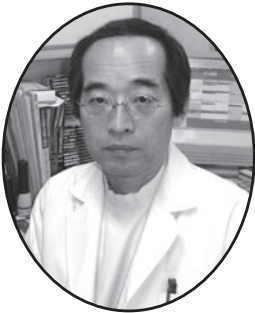
# 健診結果を活用しよう！

9月は健康増進普及月間です！

『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～健康寿命を延ばしましょう～』をスローガンに、生活習慣病の特性や個人の生活習慣（運動・食事・禁煙など）の改善ポイントを理解し、健康づくりの実践

を促進するための月間です。

羽曳野市国保では、今月から3回にわたり健康情報を連載いたします。第1回目は、皆様が受けておられる「特定健診」について羽曳野市医師会 坂本 貴昭 先生にお話を伺いました。



坂本医院 坂本 貴昭 医師  
(羽曳野市医師会 副会長)

特定健診も4年目を迎えています。多くの方に受診していただき、かつ有効に利用していただけるようなポイントを書きました。来年度はさらに充実した健診が実施できる予定です。ご期待ください。

特定健診はメタボ健診とも呼ばれ「メタボ＝肥満＝耐糖能異常＝動脈硬化」に着目した健診で、腹囲、肥満度、血中脂質、血糖、血圧等が含まれています。

広報等でも健診を受ける事の大切さが言われていますが、何故でしょうか？ それは、日常的な病気において、特に生活習慣病と呼ばれている動脈硬化を主たる原因とする病気では、病初期には自覚症状を伴わない事が多いからです。例えば、動脈硬化で血管が狭くなっている程度までは何も自覚症状は有りません。痛くも痒くもありません。ある程度以上になって初めて症状がでてきて（心臓の冠動脈であれば胸痛、胸部圧迫感等＝狭心症）、しばらく後に致死的な病気（心筋梗塞）を引き起こします。また、狭くなった血管

は薬ではほんのわずかししか拡がらず、動脈硬化部分を削り取る手術しか治療方法がないのです。すなわち、症状の無い内に手を打たないと取り返しのつかない状態になってしまい、後悔しても後の祭りです。恐ろしい糖尿病でも初期には自覚症状（口渇感や体重減少）が無い事がほとんどです。健診では、現在自覚症状の無い方にも病気が隠れている可能性がゼロでは無い事から、それらを早期発見する事により早期治療に結びつけられる様に工夫しています。健診におけるわずかな異常値にも重要な情報が含まれています。

ところで、健診を受けられた方はその結果をどうされていますか？ 多くの方は机の引出しにしまったままにしておられると思いますが、もっと活用しましょう。病

気を考える際に「経年変化」は非常に重要な意味を持ちます。今年の結果を昨年、一昨年と比べる事で病気の可能性が出てきたり、逆に心配が無くなっている事が解ります。また、病気の重症度も解り、日頃の生活習慣を変えるだけで良いのか、今すぐ精密検査や治療を必要とするのかという事も解ります。毎年続けて健診を受けて頂く事で更にその値打ちも上がります。

まわりの方が受けておられるから、友達に誘われたから、ちょっとその気になったから等理由は何でも良いのです。日頃何もしんどいとは思われない方にこそ毎年続けて健診を受けて頂く事に大きな意義が有ると考えています。

メタボ健診は肥満に注目する余り少し偏った内容になっている事是否めません。そこで、羽曳野市では市民の方により良い健診を受けて頂くため健診項目の追加を行っています。動脈硬化とも関係の深い腎機能や炎症反応、栄養状態の指標、血液疾患関連項目等を追加し、受診された方の健康状態をより詳しく把握出来る様に努力している事を申し添えます。

## 平成 23 年 9 月下旬に特定健診未受診の方へご案内を送ります！

平成 20 年より本制度がスタートしていますが、これまで一度も特定健診を受診したことがない方にご案内通知をお送りします。（ご案内のお電話もいたします。）健診についての疑問やご意見などをお聞かせください。ご協力よろしくお願ひします。

保険年金課保健事業担当 内線 1761