・特・定・健・診・

羽曳野市国保では、40 歳以上の方に 1 年に 1 回特定健康診査（特定健診）を実施しています。
特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で、近年増えている糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化を予防するための健診です。
健康増進普及月間にあわせ、羽曳野市医師会　額田　勝先生　にお話を伺いました。

内科・循環器内科・脳神経内科
ぬかた内科クリニック
院長　額田　勝

～今年からウケル人になろう～

特定健診について

昨年は令和という新しい元号が制定される歴史的な年でした。西暦では既に 21 世紀「鉄腕アトムの時代」に入り 20 年経過しました。
デジタル化された科学の進歩は医療に顕著に現れていました。これまで助からなかった命が助かるようになってきました。また、予防医学も発展し、約 1.2 億人の国民を有する我が国は、平均年齢が 50 歳を超える超高齢国家となりました。
高齢化社会での問題は、健康寿命です。
健康寿命を延ばすため、年に一度無料で受けることのできる健康診断が特定健診で、その目的は生活習慣病の予防と早期発見・早期治療です。

「生活習慣病って何？」

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が関与する疾患群とされ、がん、循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患など 21 疾患があり、私たちの医療費の約 3 割、死亡者数の約 6 割を占めています。最も関連性があるのは食習慣で、我が国では戦後の食習慣の欧米化が生活習慣病の代表「高血圧症、糖尿病、脂質異常症」の増加をもたらしました。

●どのような習慣が影響するのでしょうか

塩辛いものが好きな人は高血圧症、甘いものが好きな人は糖尿病、脂っこいものが好きな人は脂質異常症になるといえば分かりやすいと思います。遺伝性のものもありますが、女性は女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が減少する閉経後あたりから、それまでと同じ食習慣でも発症リスクが高くなるため注意が必要です。

●予防方法と治療法について

まず予防が大切です。「一無、二少、三多」といわれ、**「無煙＝禁煙、少食・少飲（適切な食事量、控えめの飲酒）、多く動き・多く休み・多く話す」**ことが基本です。健診などで生活習慣病を指摘された方は、食事療法と運動療法から始めましょう。継続することが大事なので、運動習慣がなかった方は、無理せずに「まずは 5 分多く歩くこと」から始め、徐々に距離と時間を伸ばすようにしてください。また、薬を服用し始めても良くなった生活習慣は継続してください。**生活の質や人生の豊かさを損なわないよう治療を続ける**ようにしましょう。

●放置した場合、どんな病気になりますか？

生活習慣病は進行すると、**心臓病（心筋梗塞、心不全、不整脈）、脳卒中（脳梗塞、脳出血）、慢性腎疾患、血管病（閉塞性動脈硬化症）**をはじめとする重篤な合併症を引き起こしてしまいます。**初期段階では自覚症状がほとんどない**ため、気付かないうちに進行し、**突然、命の危険にさらされるので、早期発見が重要**です。**動脈硬化の進行度は、血管伸展性検査、超音波検査で知る**ことができます。定期検査での変化は治療効果の判定や今後の方針決定に有用です。

ご自身の健康状態を把握するためにも、特定健診を活用し是非役立ててください。かかりつけの先生や近隣の先生に相談し、40 歳を過ぎたら特定健診を受けましょう。

＜問合せ＞ 保険年金課 総務保健事業担当　☎ 072-958-1111　内線1761