

健康第一！きっかけは

先月より3回にわたり、皆さんの身近な お医者さん、羽曳野市医師会の先生に、健診について、お話をお願いしています。

特定健診

立山 博一 先生からのメッセージ

「医者の不養生」・・・耳に痛い言葉です。太めの私もメタボと格闘中です。生活習慣の改善を始めて約半年。メタボの腹囲基準 85cm (男) にもう少しとなりました。お酒も休肝日を作ってます。さあ、皆さんも一歩踏み出しましょう！食事や運動などメタボ対策は羽曳野市がサポートしてくれますよ。今回の話は全て実話ベース。ちょっと怖い話もあります。では、どうぞお読みください！



たてやまクリニック
立山 博一 先生

CASE1 福田 増太 (ふくい ふえた：仮名) さん 61歳の場合

福田さんは、最近ズボンのサイズが合わなくなり、奥さんに言われて渋々健診を受けることにしました。

「〇〇医院さん？市民健診受たいんやけど。」「特定健診ですわ、前日の夕飯は早めにすませて、当日はお茶・お水を飲んで来院ください。」「コーヒーはいいんかい？」「どうしても飲みたいなら少量ブラックをお願いします。」

健診はあっけないほど簡単に終わり、数日後の説明です。診察室で福田さんは緊張気味です。

Dr 「結論から申しますと肥満気味ですが、検査値は異常ありませんよ。良かったですね。」

福田 「意外やなあ。コレステロールとかドカンと高いと思てたわ。」

Dr 「善玉、悪玉コレステロール、中性脂肪も正常値。奥さんは食事に気を使っておられるようですね。でも、メタボの診断基準の腹囲 85 cm が近づいています。(注：女性は 90cm) 心電図や聴診でも心臓は問題ないし、安心して有酸素運動から始めてください。」

福田 「そうか、運動するにしても診てもらった方が安心やな・・・」

福田さんは、安心してウォーキングから始めました。

CASE2 片来 有蔵 (かたこり あるぞう：仮名) さん 42歳の場合

片来さんは糖尿病と高血圧でお薬を毎月処方されてます。ここ一週間ほど肩凝りとしんどさに悩んでます。過労かなあ？と考えてました。特定健診は毎年受けているので今年も予約しました。問診票で「肩こり」「しんどい」と書きました。それを読んだ〇〇先生、顔色が変わり心電図から調べ出しました。

Dr 「片来さん、今から〇〇病院に電話するからすぐ行ってください！」

片来 「へっ？何ですか！？」

Dr 「心臓の血管にトラブルがおきてる可能性があります。」

病名で言うと狭心症、心筋梗塞の疑いです。」

片来さんは頭が真っ白になりながらも、〇〇病院へ。緊急心臓カテーテル検査で冠動脈という心臓の血管3本のうち、右の1本が99%閉塞と判明しました。このため血管を拡げるステント治療を追加して受けました。処置後、病室で説明がありました。主治医の先生は、「糖尿病の方は心臓にトラブルがあっても胸の痛みを感じず、肩凝りや息切れで症状が現れる」と話されました。特定健診の受診が心筋梗塞を未然に防いだのでした。

CASE3 八瀬 照代 (やせ てるよ：仮名) さん 40歳の場合

八瀬さんスリムになったと友人に評判です。ダイエットしたわけではありません。家族からは急に痩せ過ぎだと血の検査を勧められ、特定健診を受けることにしました。

まあ、1,000円やし・・・1回ランチしんぼうやなあ・・・。

検査はあっという間に終わり、数日後、〇〇医院の診察室です。

Dr 「尿検査で糖+++。おトイレは臭くなかったですか？」

八瀬 「ああ、そういえば昨年からトイレが臭いと子供が言うてましたわ。気になるので神経質に掃除していたんですわ」

Dr 「血液検査でHbA1cが8.0%です。(注HbA1cは過去1,2カ月の血糖状態を示します) 5.5%から予備軍、6.5%以上は糖尿病です。」

八瀬 「実は母も糖尿で透析だったんです。怖かったので

考えないようにしてました。」

八瀬さんは△△病院に紹介され、3泊4日の入院で食事療法の説明や糖尿病の合併症が隠れてないか精密検査を受けました。幸い大きな異常はなく、〇〇医院で治療することとなりました。お薬と有酸素運動・筋トレ・食事療法を頑張り、糖尿病は改善しました。

Dr 「成績優秀ですよ！お薬を一種類減らしましょうね。」

八瀬 「ありがと。母のように透析したくないです。早めに見つかって良かったわ。」

Dr 「引き続き頑張りましょうね。継続こそ治療の根幹です。」

八瀬 「顔色が良くなって、友人からますます美人になったと言われます (笑)」

いかがでしたか？ 実話を元に個人情報に配慮してお話しました。特定健診を利用してメタボの検索を！メタボは病気の前段階。生活習慣の改善で健康に戻ります。病気が見つかっていても幸いです。悪くなる前に治療しましょう。