

こんにちは
保健師です

健診結果を活かして健康増進を！

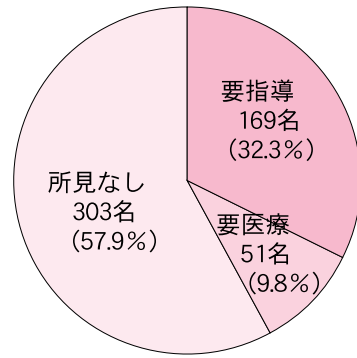
保健福祉課
保健指導係
☎ 52-2144

今年も5月末から6月上旬にかけて、南プミニドックを実施し、523名の方が受診されました。既に結果がお手元に届き、ご自分で確認されていることと思いますが、要医療だった方でもまだ受診していない方は、早めに受診しましょう。

さて、今年の春の健診はどのような傾向があったのでしょうか？南富良野町の健康指標の一つにもなる健診結果について、お知らせします。

左のグラフ1に示すように、全受診者523名のうち、要指導が169名（男性52名、女性117

グラフ1 有所見者の割合



います。

肥満があつて、肝機能異常を指摘され、内臓に脂肪がついていると医師から説明を受けた方は、これらの危険を既にもっていると考えられるため要注意です。特に年々体重が増加してきている人は、食事のとり方、活動量など、生活習慣を見直す必要があります。

要医療の方は

一方、右下のグラフ3で示した要医療では、男女ともに肝臓病、腎臓病が上位であり、男性は糖尿病、高血圧と続き、女性は尿路系疾患、貧血の順に多くなっていました。去年に続き、肝臓病は上位でしたが、健診で指摘される肝障害は、肥満に合併しての脂肪肝やアルコール性肝障害、薬による肝障害などが大半を占め、いずれも



名)、要医療は51名（男性28名、女性23名）で、これらを合わせた有所見者の数は220名と全体の42.1%を占めました。

要指導の方は

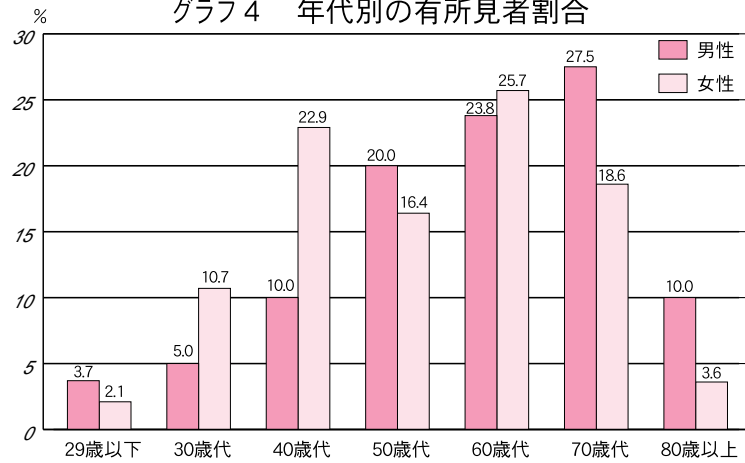
下の2つのグラフでは、要指導、要医療の疾病内訳を表しています。グラフ2の要指導では、実人数169名に対し、延べ疾病数は616個であり、1人あたり3.6個の疾病を持つている計算になります。単独の疾病で指摘される方は少なく、複数の疾病を持つている方が多いと言え、中でも要指導で毎年上位にある肥満は、他の疾病を併せ持っている場合がほとんどです。

最近注目されている病態に、「マルチプルリスクファクター症候群」というのがあります。これは、内臓脂肪型肥満、糖尿病、高コレステロール血症、高血圧のいくつが同時に集まった状態を言います。これらの病気は偶然に重なったのではなく、過栄養や運動

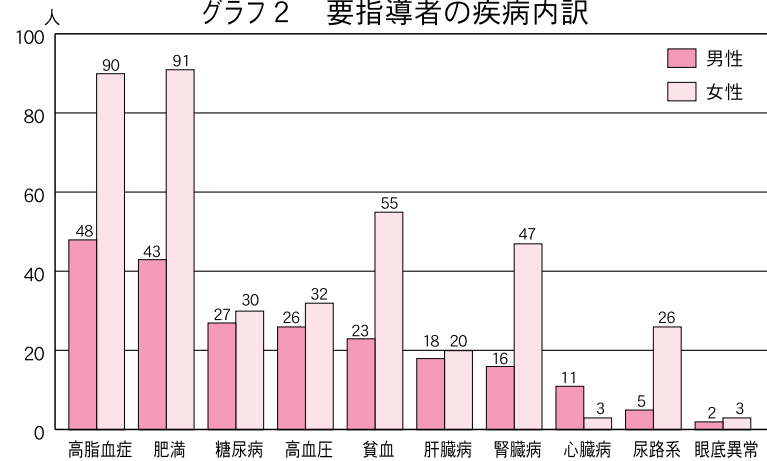
自分で防げるものです。

特に、アルコールの摂取に関しては、南富良野町は全国や全道に比べ、多量飲酒する人の割合が高いということが、平成14年に実施した生活習慣実態アンケートの中から分かっています。飲酒は適量を守り、週に1回は休肝日を設けましょう。また、薬の飲み方は、必ず主治医の指示を守り、自分で勝手に増やしたりするのはやめましょう。

グラフ4 年代別の有所見者割合



グラフ2 要指導者の疾病内訳



不足により内臓脂肪が蓄積し、それが発症の基盤となっているといふものです。これらの危険因子の数が増えるほど、心筋梗塞や狭心症といった冠動脈疾患の発症が、危険因子のない場合に比べ、約31倍も高くなるという研究結果も報告されており、大変重要視されて

40歳代からの健康

ところで、「40歳からの健康週間」というのをご存知でしょうか？毎年10月の第2週目を壮年期の方々の健康増進を目的として、厚生労働省や都道府県、市町村が共催で設定し、市町村で実施している保健事業を積極的に活用してもらうことも目的としています。

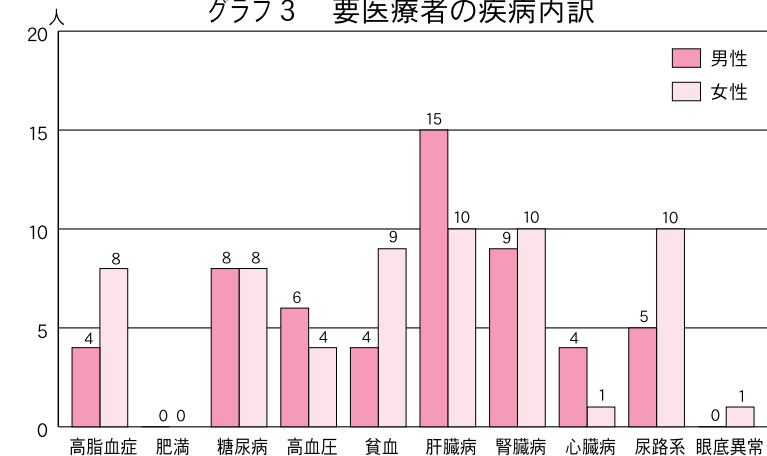
左上のグラフ4で示すように、健診での要指導、要医療といった所見は、40歳代を境に増える傾向があります。今年春の健診の有所見者を見て、女性ではその傾向が顕著に現われています。

40歳代は仕事でも責任ある立場になり、ストレスがたまりやすく、今までの運動不足、過栄養といった好ましくない生活習慣が病氣として現れやすい年代です。

また、女性は更年期にさしかかってくるため、ホルモンバランスの乱れから、高脂血症や血圧変動などの自律神経症状が現れやすくなり、がん検診においても子宮筋腫などが発見されることが多くなっています。

このように、40歳代は身体変化を自覚しやすい年代と言えます。つい仕事や育児のことが中心となり、自分の体のことがおろそかに

グラフ3 要医療者の疾病内訳



なりがちですが、自分の健康管理も忘れずに心がけましょう。

健康的な生活習慣を

いずれにしても、若い年代からの健康的な生活習慣が重要です。40歳を過ぎたら特に健康管理に留意していく必要があります。将来を、健康で生き生きとした老後とするためにも、この機会に食事や運動など日常の生活習慣を見直していきましょう。

