



ケース2 1年間でメタボリックシンドロームから脱出成功したKさん 男性

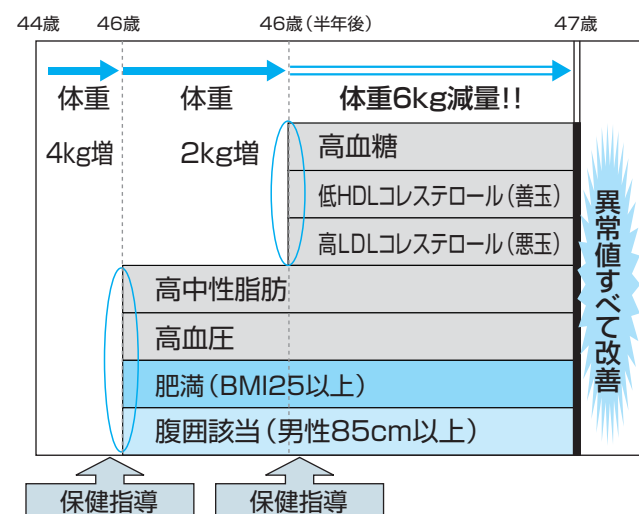


Kさんは、46歳の健診で体重増加（2年間で4kg）や4項目（腹囲、血圧、肥満、中性脂肪）の異常が表れました。そこで、保健師がKさんに話を聞いてみると「帰宅時間が遅く夕食は23時頃食べている」等の生活状況が明らかとなり、改善に向けて一緒に考えました。

しかし、半年後の健診結果はさらに悪化し体重も増加。再度Kさんは保健師と話し、仕事での缶コーヒーをお茶に変えるなど、食生活を見直し、プールに通い始め、体重記録表を毎日記録することになりました。

すると、1年後の健診結果では、なんと異常値がすべて改善！体重も6kg減量しました。その後も運動等を楽しみながら、元気に過ごしています。

なぜ、Kさんはメタボリックシンドローム脱出に成功出来たのでしょうか？



KさんもMさんと同様、肥満に始まり、後にさまざまな異常値が表れています。これらが改善したのは、Kさんが最初に異常値が出た時点で保健師と話し、生活改善の必要性を感じて今までの生活を見直したからでしょう。

自分の健康を守るためには自らが『気付いて』『見直す』事が大切です。来年度からはKさんの例のように、健診結果に基づき、対象者へ保健師等の健康の専門家が皆さんの健康づくりをお手伝いします(特定保健指導)。

生活習慣病は、大半が「何も症状がない」まま進行するから怖いのです！

健診結果に異常が表れても、「まだ若いし何も症状がないから」とそのままにしているいませんか？『何も症状がない＝大丈夫』という事は決してありません。

健診は、目に見えない体の中の状態を知る絶好のチャンスであり、体の中の小さな変化をキャッチする事で生活習慣病を食い止めるための手段でもあります。

ぜひ健診を受け、専門家をうまく利用して生活習慣病を予防しましょう！！

平成20年4月から新しい健康診断・保健指導がスタートします！

問い合わせ先 健康づくり推進課(西合志庁舎) ☎242-1183

特定健診・特定保健指導 part 4

生活習慣病が起こる前には、体はちゃんと病気の前段階である予兆(サイン)を出しています。大きな病気を未然に防ぐためには、このサインにいち早く気づき、対策をとることが重要です。今回、MさんとKさんの例をみながら、なぜ2人にこんな差が出たのか検証していきましょう。

ケース1 56歳で心筋梗塞を発症してしまったMさん 男性

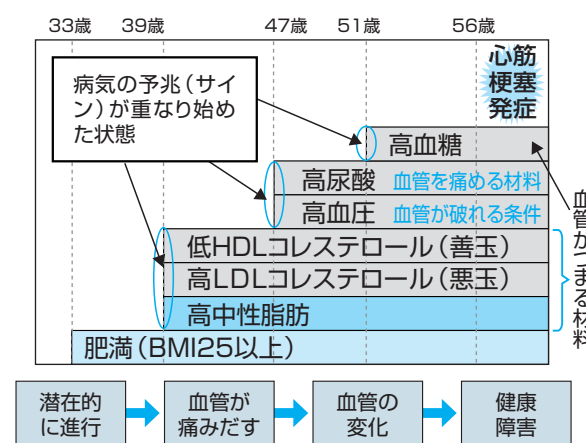


Mさんは、33歳の時に健診で「肥満」と指摘されました。しかし、何も症状がなかったためそのまま生活の改善をしませんでした。

6年後、今度は肥満に加え3項目(中性脂肪・LDL・HDL)の値が基準値を超えました。そして、8年後には血圧と尿酸、さらに4年後には血糖、と次々に健診で異常値がみられました。

Mさんは、56歳の時、ついに心筋梗塞を起こしてしまったのです。命は助かりましたが…。

Mさんは、いつから、どんなところに気をつければ良かったでしょう？



脳や心臓などの病気を起こしている人の多くは、Mさんのように時間をかけて大きな病気になっています。そして、これらの異常値は内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)が原因であることが分かってきました。Mさんの場合も、病気への道は「肥満」から始まっています。遅くとも、47歳～51歳の間に生活を改善していたら、心筋梗塞を発症するまでには至らなかったかもしれません。