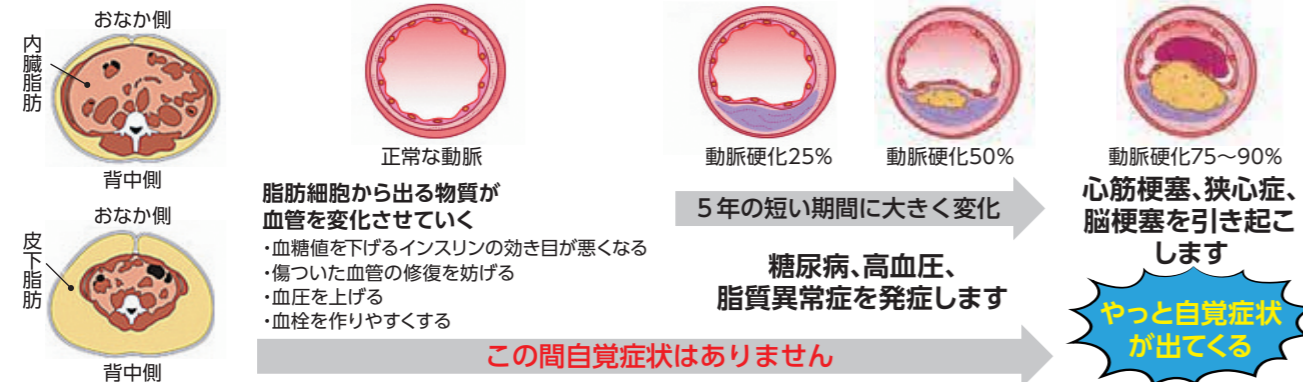




# 年に1回の健康チェック特定健診を受診しましょう

検査項目	わかること	検査項目	わかること
身長・体重・ 腹囲・BMI	肥満度や内臓脂肪の蓄積のリスクを調べます	血糖	血液中のブドウ糖の量のことで、血糖値が高い場合糖尿病が疑われます
血圧	血圧が高いと血管が傷つき動脈硬化が進行します	ヘモグロビン A1c	過去1~2カ月間の平均的な血糖の状態を表します。糖尿病診断の指標となります
尿酸	尿酸値が高いと、尿酸の結晶が血管壁を傷つけます	尿糖	糖尿病などで血糖が高くなりすぎると尿に糖が出ます
中性脂肪	増えすぎると肥満や脂肪肝の原因になる他、HDLコレステロールが減少します	血清クレアチニン	数値が高くなると腎機能の低下が疑われます
LDLコレステロール	増えすぎると血管壁にたまり、動脈硬化が進行します。別名悪玉コレステロール	尿蛋白	腎臓に異常があると、尿に蛋白が出てきます
HDLコレステロール	血液中の余ったコレステロールを肝臓へ戻します。別名善玉コレステロール	尿潜血	腎臓や膀胱などに異常があると、尿に血液の成分である赤血球が出てきます
AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP	肝臓の異常が発見できます	血色素量	少ないほど貧血が疑われます

特定健診は、運動不足や偏った食事などが原因となる生活習慣病の発症・重症化の予防を目的とし、腹囲や血圧の測定、血液検査などを行なう健康診断です。生活習慣病は進行するまで自覚症状が現れにくいいため、年に1回は特定健診を受けて身体の状態を確認しましょう。



健康  
やかで、  
幸せな生活のために

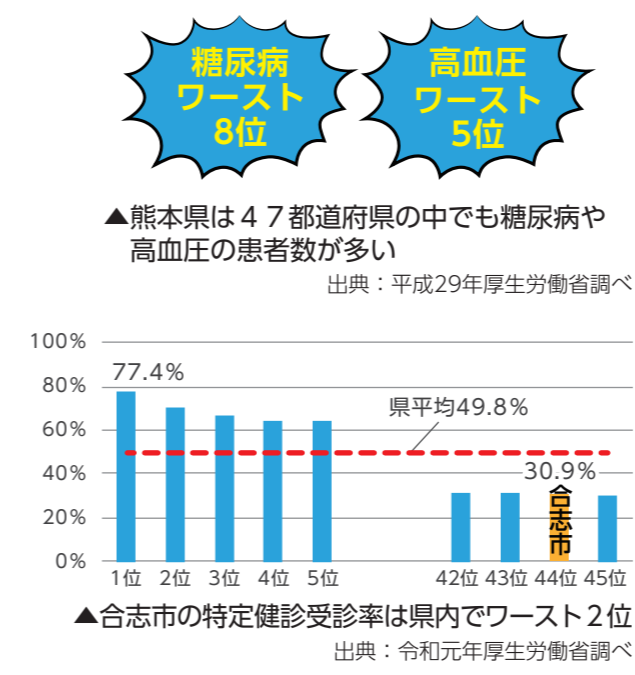
**特集**  
健康を守る  
第一歩  
特定健診

今月号では、生活習慣病に備えるための、特定健診について特集します。健康やかで幸せな生活を続けるために大切なことをこの機会に考えてみましょう。

市ではすべての市民の皆さんが健康と併せて幸福を感じることができる「健康都市こうし」を目指しています。そのために、健康寿命の延伸および生活習慣病の予防を主な目的とし、特定健診の受診率向上に向けた取り組みを行なっています。

熊本県は全国的に見ても、生活習慣病である糖尿病や高血圧の患者数が多い県です。さらに、本市は国民健康保険加入者の特定健診の受診率が、県下45市町村中44位と非常に低い値となっています。

新型コロナウイルス感染症の拡大による外出自粛の影響もあり、飲酒量が増えたり、運動不足になったりと生活習慣が乱れがちです。特定健診を受けて健康を守る第一歩にしましょう。



### インタビュー

#### 菊池養生園 芹川園長

生活習慣病は無症状、後遺症が怖い病気です

ほとんどの人は、何か症状が現れないと病院には行かないと思いますが、生活習慣病は自覚症状がないものが多い上に、発症すると、後遺症が残ってしまうことがあります。収縮期血圧が150/160でもほとんどの人が無症状ですが、血管は損傷しています。無自覚のまま放置し脳卒中を発症すると、麻痺などの後遺症が残ることがあります。また、後遺症がなかったとしても血管は損傷しており、再発する可能性は高くなってしまいます。

健診は健康への気づきを与えてくれます

特定健診は生活習慣病の有無を調べ、治療に繋げることができ、それが役割ではありません。生活習慣病は毎日の生活の積み重ねの結果として起こるものですので、定期的に健診を受け、結果の変化を見ていくことが大切です。例えば、病気は見つからなかったけれども、コレステロール値が昨年より高くなっていったから、運動をしてみよう、揚げ物を控えてみよう

このような、気づきを与えてくれることが非常に良い点です。

また、特定健診は、自分で気が付かない生活習慣病を見つけるため、もしくは自分が健康であることの確認のために、誰もが受けてほしいものですが、私の思いとしては、今まで一度も受けたことがない人には、特に受けてほしいです。

自覚症状が出る前の未病の人も健診を受けてもらえれば、予防や治療に繋げることができます。ただ、健康に興味がなく、健診をそもそも受けに來ない人が病気に気付くのは重症化したときかもしれません。

今、予防を始めれば病気を未然に防げる場合があります。治療が必要な状態でも、発見が早ければ早いほど、治療にかかる身体的負担や経済的負担は少なく済みます。体に異変を感じてからでは病気が進行していきませんので、まだ健診を受けたことがない人は是非この機会に健診を受けましょう。

菊池養生園保険組合  
せりかわ かずし  
芹川 和志 園長

