



川井田 誠さん
(川西町・39歳)

気軽に受診できる健診を広めてほしい

29歳で会社を退職され約5年前に田崎町で「れすとらん アゲハ」を始めた川井田さん。健康維持のため、昨年、30代健診を受診され、今年は特定健診と肺がん検診を受診されました。「以前は職場で健康診断を受けていましたが、店を始めてからは機会

が無くなりました。昨年、市の広報誌で30代健診があることを知り早速受診しましたが、結果は「血液中の水分が少ない」と診断されました。日頃から感じていた足の痛みの原因が、血液中の水分不足によるものであると健診で判明しました。それからは、水分を頻りに摂

るようにし、痛みも無くなりました。自営業となって思うことは、特定健診のことを多くの人たちに知ってもらえるよう、目につく方法で周知してもらえれば良いですね。また、もっと気軽に受診できる環境づくりを行って欲しいと思います。」

INTERVIEW 01

皆さんは新しい生活習慣病=NCDという言葉をご存じですか？

11月に熊本市で日本禁煙学会学術総会がNCDをテーマとして開催されたので紹介します。

NCDとは、成人病、生活習慣病に続く、新しい生活習慣病のキーワードです。不健康な食事、過度の飲酒、運動不足の習慣を原因とする心筋梗塞、脳卒中、癌、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病などの非感染性疾患の総称です。

死亡の原因として、タバコ(13万人/年)と高血圧(10万人/年)が突出していますが、これは生活習慣の改善により予防可能な疾患です。

飲酒量も大切で、発がん率は毎日2合以上のお酒を飲む喫煙者は、酒もたばこも摂らない人の2倍に高まる一方で、非喫煙者で飲酒量が2合未満なら0.8倍へ下がり、健康寿命の延伸につながります。喫煙と過度の飲酒は内臓のがんを上昇させます。また、喫煙は糖尿病の危険性を1.4倍高めますので、糖尿病の家族歴がある人は毎年検診を受診するとともに、子どもにも将来喫煙しないように伝えることが大切です。

ドクターから学ぶ

市では、毎年健康診査を実施しています。今回は、最新の生活習慣病の情報について、
福田病院院長である
福田恒典先生にお話を伺いました。

生活習慣病と禁煙について



福田病院
つねのり
福田 恒典 医師

平成7年帝京大学医学部卒、鹿児島大学消化器疾患・生活習慣病学(旧第二内科)入局(循環器グループ所属)。平成11年10月福田病院院長就任。外来では高血圧、糖尿病などのNCD疾患の診療に当たっている。鹿屋市医師会産業医・禁煙対策理事を担当

喫煙率では、若い女性が減少できていません。女性はニコチンよりもストレス解消で喫煙する傾向が指摘されています。喫煙によって、女性ホルモンの寿命の延伸効果は相殺されるため早めの禁煙が必要です。保険診療の禁煙治療で約6割の成功率がありますが、体重増加や再喫煙も半数みられるため、医療者の支援も必要です。禁煙は1月が成功しやすい季節との報告もあります。禁煙治療に関心を持っていただけたら、かかりつけ医、近くの医療機関に相談してください。

壁や車に染みついた3次喫煙を含む受動喫煙は、家庭・公共の人の命を削ると問題視されており、今年、労働安全衛生法で「職場の受動禁煙防止対策が事業者の努力義務」となりました。米国モンタナ州ヘレナ市で、条例により職場と公共施設を禁煙したところ40%心筋梗塞の入院が減少し、予想以上の成果がみられました。このようなデータがもととなって、禁煙飲食店マップの作成の活動など地域社会の健康の担い手を守るよう取り組みが各地で始められています。(「都市をスモークフリーに」[タバコフリーキッズジャパン 国立がん研究センター]で検索)

INTERVIEW 02

若い頃から血糖値が高めの蛭川さん。昨年の特定健診で血糖値が基準値を超えたので「糖尿病予防教室」を受けられました。

「今は健康維持のため、食事と運動に気をつけています。私は出されたものを全て食べる性格の

健康は何ごとにも継続することが大切です

ため、つい食べ過ぎてしまいます。そこで、妻にお願いして、野菜中心のカロリーも計算した食事を出してもらっています。また、食べる順番も緑黄色野菜からです。

運動は、立ちくらの防止に効果がある、寝床ストレッチを起き上がる前にします。そして、約25

分間のウォーキングと、体重チェックは毎日欠かさず、体重が増えた時は、2日で元に戻すよう頑張っています。この生活を続けながら数値を維持しています。継続が大切なことです。目標は、いつまでも自分のことは自分でできるよう「足腰を強く維持すること」です。」



ひるかわ
蛭川 常男 さん
(東原町・74歳)

特定保健指導 チェックリスト

腹囲が男性 85cm以上、女性 90cm以上ある人はチェックをしてみましょう。

次の判定値のうち、いくつ当てはまりますか？

- 血糖** 空腹時血糖 100mg/dl以上 又は ヘモグロビンA1c 5.6%以上
- 脂質** 中性脂肪 150mg/dl以上 又は HDLコレステロール 40mg/dl未満
- 血圧** 収縮期血圧 130mmHg以上 又は 拡張期血圧 85mmHg以上

2つ以上該当 → 積極的支援 基準該当
1つ該当 → 動機づけ支援 予備群該当



40歳以上の方へ
その生活習慣を続けて
本当に大丈夫？

エネルギーです。ただ現代の社会では、食事摂取量は過剰気味であり、また運動も不足しがちであるため、脂肪を消費するような非常事態はなかなか起こりません。そこで、余った脂肪は非常時に備え、体内にため込まれることになりません。脂肪は、付着する臓器やため込む場所を選ばないため、肝臓以外にも内臓や皮膚の間など、さまざまな場所に入り込んで蓄積されます。また、内臓脂肪に加え、高血圧や糖尿病、血中脂質の数値が高

特定保健指導を受けましょう

市では、特定健康診査の結果を踏まえ、メタボリックシンドロームの予備群や該当者に健康状態を伝え、生活習慣の改善に向けて医師や保健師・管理栄養士が、自主的な取り組みをサポートしています。

また、教室を開催することで対象者を支援し、生活習慣病を予防することを目的とした、特定保健指導を実施し、個人にあった改善目標のアドバイスを実施しています。

10年後も健康で元気な自分でありたいため、この機会に特定保健指導を受けましょう！

ダイエットマスター教室

体重減少や検査値改善のための教室を鹿屋・串良・輝北・吾平の4地区で月1回開催しています。



糖尿病予防教室

「今なら間に合う！糖尿病にならないための健康教室」を保健相談センター等で年10回開催しています。

