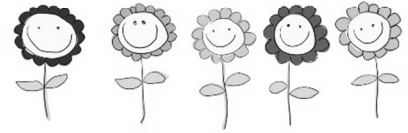


保健師・栄養士からの へるす さぼーと 130



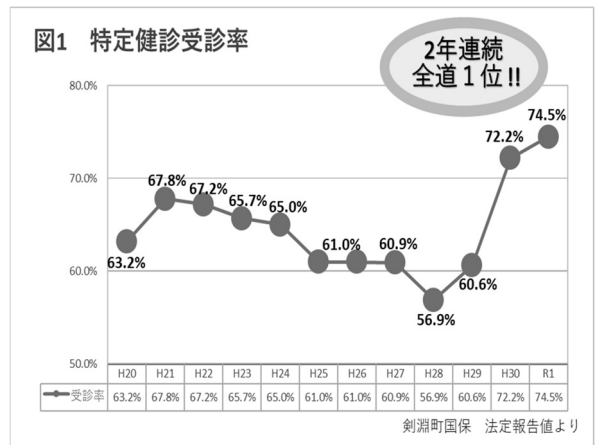
特定健診受診率2年連続全道1位!! 剣淵町では7割以上の方が受けています

令和2年12月、令和元年度の受診率が発表されました(図1)。剣淵町は74.5%。昨年より受診率を伸ばし、2年連続、「第1位」を獲得しました。

この数字、本当にすばらしい値で、剣淵町の取組みを伺いたいと先日北海道国保連合会の方々が来訪されました。

顔の見える関係性、医療機関との連携体制

剣淵町の取組みを聞き、担当者の方々は受診率を支えている要因として、住民同士のつながりが深



く、住民同士で健康意識を高め合っていることや、保健師や栄養士の認知度が高く関係性が築けていること、さらに剣淵町唯一の医療機関である剣淵町立診療所との連携が図れ、協力が得られていること等を挙げられ、全道の受診率向上に生かしたいと話されていました。

令和2年度の受診率は、過去最低に...

しかし、今年度の受診率は、コロナ禍の影響もあり、現在は60%にも届いていません。

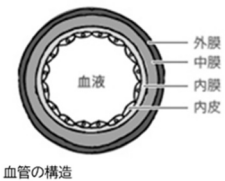
受診率が低いということは、いつも健診を受けて確認できていた自分の健康状態を把握できないため、これが何より問題なのです。

新型コロナウイルスと血管内皮

テレビ等で、糖尿病などの生活習慣病があると、新型コロナウイルスが重症化しやすいと言われているのを聞いたことがありますか？なぜ、重症化しやすいのでしょうか？それは、血管内皮細胞の障がいに関係しています。

血管は外膜、中膜、内膜の3層構造になっています。その中の内膜は血管内皮でおおわれ、そこから(1)炎症を防ぐ、(2)血液が固まらないようにする、(3)血管を広げるなど、血管を守るための物質が出ています。そのため、血管内皮が傷むことによって、動脈硬化は進行していきます。

新型コロナウイルスは肺を通じて血管内に入り込み、血管内皮に付着して血管炎を引き起こします。血管炎により血管内皮が傷つくことで、血栓(血の塊)ができると言わ



れています。新型コロナウイルスが血管内皮を攻撃すると、その炎症が次の攻撃を生み、大量の血栓が生じて重症化する可能性があるのです。

新型コロナウイルスによる重症化はこのような血管内皮の問題がリスクになつていると考えられています。加齢や肥満、糖尿病などの生活習慣病のある方は、血管内皮がもともと傷ついている場合があるため、より注意が必要です。

血管内皮を傷つける原因となる肥満を予防することや、血糖、中性脂肪やコレステロール、血圧や尿酸の値を安定させることがとても大切なのです。

「血管内皮を守る」新型コロナウイルスの重症化を予防する「たぬ」にできること

年に1回健康診断を受診し、自分の身体について知ること、また健診結果で基準値を外れる項目があった場合には、それぞれに応じた生活習慣の見直しや、適切な医療機関の受診により、コントロールすることが大切です。