



◆特定健診を受けましょう

特定健診は、45歳以上75歳未満の方が対象で、メタボに着目した健診内容を実施します。おなかのまわりに脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態をメタボリックシンドロームといいます。この危険因子を2つ持つ人は、持たない人に比べて心臓病の発症リスクが10倍、3〜4つ持つ人は36倍になると言われています。

ひとつひとつの異常は軽くても、複数の危険因子が重複すると動脈硬化が起きやすい状態になります。また、高血糖、高血圧、脂質異常は、自覚症状がほとんどないため放置してしまいがちです。しか

し、静かに血管の変化は進み20〜30年かけて動脈硬化がおこります。(図1)

(図1)

動脈硬化の影響	
心臓	狭心症、心筋梗塞
脳	脳出血、くも膜下出血
腎臓	腎不全、人工透析

血管の障害まで進んでしまうと元には戻らず、生活の質を著しく下げ、医療費がとんでも高額にかかるので、自覚症状のないうちに健診で見つけましょう。

剣淵町では若いうちから予防してもらいたいとの願いで独自に20〜39歳の健診も行っています。また、健診結果から生活習慣病のリスクが高い人には重症化を予防するため生活習慣の改善に向けたサポート(特定保健指導)も実施しています。

*よくある質問

Q. 病院に通院していて検査しているから健診を受けなくてもいいですか？

A. 特定健診には病院では行っていない項目、判定があります。病院では服薬するかしないか、病気の状態になったかならない

かで見ていることが多く、メタボの危険性や生活習慣改善という点では「異常なし」で過ぎてしまう可能性があります。そのため通院中の方も是非、健診を受けてください。

Q. 人間ドックを受けていたら不要では？

A. 人間ドックは特定健診項目として国の基準を満たしている所がほとんどです。ただ、国に報告しなければ受けたとみなされないで、結果のコピーを保健師にいただくようお願いをしています。町のデータベースに登録することで、個人の経年的なデータや町の傾向を知るのに生かすことができます。また健診や保健指導の受診率によって国から保険者に対し支援金の増減があり、率が上がれば支援金も増となり税の負担も減るというメリットがあります。

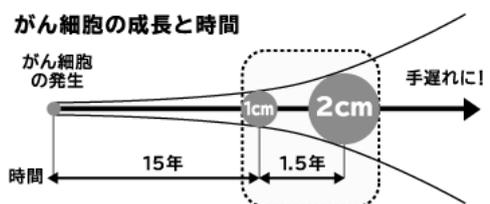
◆がん検診を受けましょう

図2のように、検診を1〜2年ごとに受けなければ、がんを早期に見できないことが分かります。また、がんがまだ1〜2センチ

の早期に見えれば、治癒率はぐんと良くなります。

早期のがんでは、症状はまず出ませんから、早期にがんを発見するのが検診の役割です。早期発見は、症状が出たらすぐ検査を受けることではありません。症状がないうちに、定期的に検査することが大事なのです。

(図2)



わが国の場合、がん検診は、子宮頸がん、乳がん、大腸がん、肺がん、胃がんで有効と言われています。できるだけ、がんにならない、そして、仮になっても、早期発見・早期治療で完治させる、この「二段構え」が一番大事です。

*平成28年度の特定健診、がん検診の日程は3月末の戸別配布文書をご参照下さい。日程が近くなりましたら改めて町内回覧などでお知らせします。