

今年も始まります！特定健診

警戒すべきはコロナだけではない

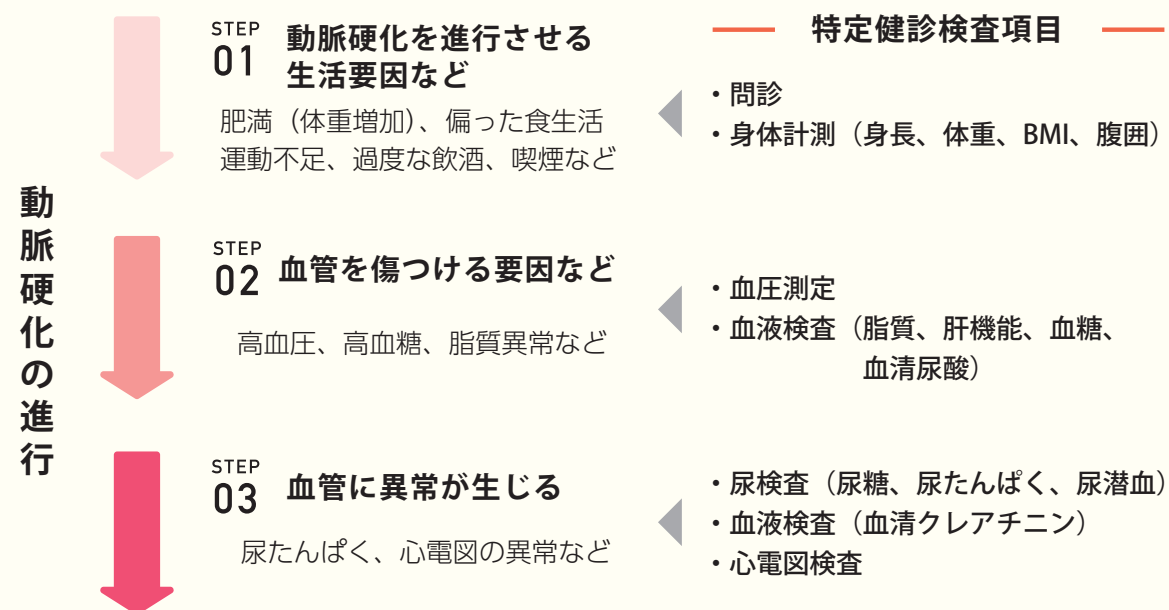
日本人の死因は、がん、心臓病、脳卒中など、その半数以上が生活習慣病によるものです。生活習慣病とは、偏った食生活や運動不足、過度な飲酒、喫煙など好ましくない生活習慣によって発症する病気の総称です。なかでも心臓病や脳卒中、失明や人工透析などの糖尿病の合併症は、突然死や介護が必要な状態を招き、自身や家族の生活を一変させてしまいます。

メタボは生活習慣病の前兆

心臓病や脳卒中の発症の原因は、血管の老化である動脈硬化です。歳をとれば誰でも起こりうるものですが、この動脈硬化を急激に進めてしまうのがメタボリックシンドローム（メタボ）です。メタボは、肥満、高血糖、高血圧、脂質異常が重なった状態です。これらに3、4つ該当する人は全く該当しない人に比べ、心臓病発症の危険度は31倍以上とされています。

特定健診で血管の状態が分かる

特定健診では、直接見ることができない血管の変化、動脈硬化の進行度を知ることができます。



心臓病・脳卒中・腎不全（人工透析）

健診日程や会場は4月7日に配布するチラシをご確認ください

特定健診は治療中でも受けられる

治療中の病気に関する検査と特定健診の検査内容は異なる場合があります。生活習慣病を早期に発見する機会を逃してしまう可能性があるため、特定健診を受診することをおすすめします。

職場健診や自費で人間ドックを受診した方は、結果票を保健福祉課に提出してください。

30代健診や長寿健診もあります

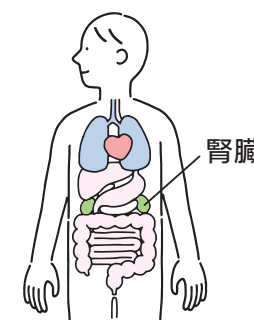
30歳～39歳の国民健康被保険者や後期高齢者医療保険加入者は、特定健診と同じ検査内容で無料の健康診断を受けられます。この機会に自分の体の状態を確認してみませんか。

問 保健福祉課 保険係（内線 2135）

こんにちは
保健師です

学んで、腎臓を守ろう！

腎臓は、お腹の後ろ側に2つある、ソラマメの形をした臓器です。体に「必要なもの」と「不要なもの」を仕分ける働きなどがあります。腎臓に血液が入ると、血液の成分を見分け、必要なものは体に返し、不要なものは水分と一緒に尿として体の外に出します。体に必要である血液やたんぱくが尿に混じっていると、腎臓の働きが低下している可能性があります。腎臓について学び、病気を予防しましょう。



腎臓の働き

- ▶ 尿をつくる 老廃物や毒素を排出する
- ▶ 血圧を調整する 水分や塩分などのバランスを保つ
- ▶ 血液をつくる働きを助ける 赤血球をつくるホルモンを出す
- ▶ 骨を強くする ビタミンDを活性化させる

CKD（慢性腎臓病）

CKD（慢性腎臓病）とは、腎臓の働きが徐々に低下していく様々な腎臓病の総称です。日本国内に約1,330万人の患者がいるとされており、成人の8人に1人がかかっている病気です。

初期症状

初期症状はほとんどありません。腎臓の機能が弱り、CKDが進行すると、疲労感の増加やむくみ、貧血、高血圧などの症状が現れますが、症状が現れる頃には、かなり進行している場合が多いです。症状が無いから大丈夫と考えてはいけません。

予防する

生活習慣を見直して病気を予防する

- ▶ 塩分と脂質の摂り過ぎに気を付ける
- ▶ 脱水を防ぐために水分を十分に摂る
- ▶ 肥満と運動不足を解消する
- ▶ たばことアルコールを控える

薬で病気の進行を遅らせ改善する

医師に相談し、糖尿病や高血圧、高脂血症、高尿酸血症などを適切にコントロールして、処方された薬を飲みましょう。市販のサプリメントは、腎臓に悪影響を与えるものもあります。

病気が進行すると

心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの心血管疾患になる場合があります。腎機能が長期にわたり低下して慢性腎不全になると、体から老廃物を出せなくなり、悪化すると回復は難しいとされています。最終的に人工透析や腎移植が必要となります。

兆候を見逃さない

血液検査（eGFR）や尿検査（尿たんぱく）などは、CKDの早期発見につながる重要な手掛かりです。毎年、特定健診を受け、CKDの兆候を見逃さないようにしましょう。40歳～74歳までの国民健康保険に加入している方は、自己負担無料で町の特定健診を受けられます。対象の方には、4月中旬頃に受診券が届きます。



問 保健福祉課 保険係（内線2135）