

生活習慣病は他人事ではない、自分のこと？！

「自分は大丈夫！」とと思っていませんか。生活習慣病は、体の負担になるような生活習慣を続けることで自覚症状がないまま静かに進行します。30年、40年経って、ある日突然襲ってくる病気です。

◆「死の四重奏」を奏でていませんか？

特に「肥満」「高血圧」「高脂血」「糖尿病」は『死の四重奏』と言われ、互いに合併しやすく、合併するとより加速度的に動脈硬化や心筋梗塞などを引き起こしかねません。

また、「サイレントキラー」とも呼ばれ、自覚症状がないまま密かに病状が進行し、重大な病気を引き起こしてしまう可能性があります。

特定健診は、このような自分の体の変化にいち早く気づくことができるものです。

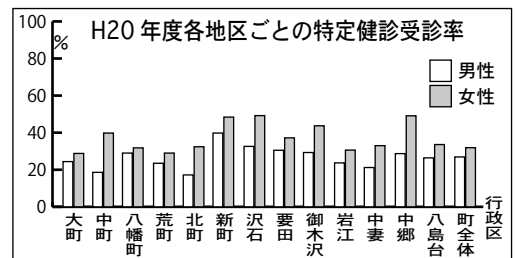
では、今年度の特定健診結果から、三春町のみなさんの健康状態を見てみましょう。



■健診を受けた方は30%という現実

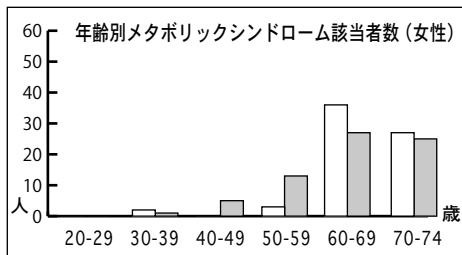
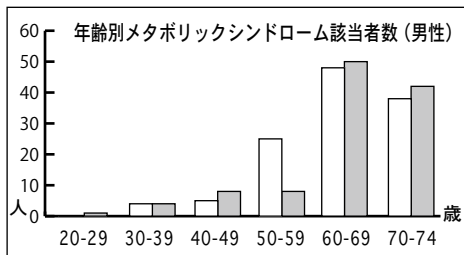
今年、特定健診を受診した方の割合は、右のグラフにあるように、受診率が高い地区でも50%台と低く、特に男性は10%台という地区もあります。

では、健診を受けることはみなさんにとって、どんな意味があるのでしょうか。



■メタボリックシンドローム該当を軽視していませんか？

メタボリックシンドロームは、脂肪が内臓のまわりに蓄積することから始まり、血管が硬く・もろくなり、脳卒中など命に関わる病気を引き起こします。今年の健診結果では、すでに20歳代から予備群と判定された方がいます。また、下のグラフからは、年齢とともに増加していることがわかります。



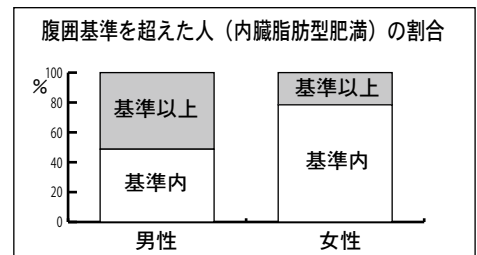
■内臓脂肪型肥満は男性50%、女性20%強！

内臓脂肪型肥満の目安は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上です。

肥満になると身体に負担がかかり、様々な生活習慣病を起す温床になります。

では、町の健診結果ではどうでしょうか？

次に、リスク項目に関する結果を見てみましょう。



■腹囲が男性85cm、女性90cmをこえると、リスク項目の重複数が増加！！

先に述べた『死の四重奏』と呼ばれる「肥満」「高血圧」「高脂血」「高血糖」の重複を見ると、内臓脂肪型肥満の目安である腹囲男性85cm、女性90cmをこえるといずれも高く、重複項目が4つすべてという方も増加しています。

