

健康講座

Healthy course

高森町はLDL（悪玉）コレステロールの高い人の割合が県内町村でワースト第3位！！ とっても多いんです！！

高森町では7月、10月に住民健診を実施し、788人が特定健診を受診しました。

特定健診の受診結果は【表1】のとおりで、全く異常がなかった人は42人、病院受診が必要な値（受診勧奨値）が1項目以上ある人は406人でした。

病院受診が必要な段階に該当したとしても、すぐに薬を飲むことになるとは限りません。お薬を飲まない場合でも主治医の指導のもと、悪くならないように食事・日常生活等を見直しなが様子を見ていくことが大切な段階です。病院で先生から「様子を見ましょう」と言われたからといって、「自分は大丈夫なんだ」というわけではないので、受診を中断しないようにしましょう。

【表1】25年度特定健診の受診結果

特定健診結果	全ての項目が正常値		治療は必要ないが、生活習慣改善が必要な段階		健診項目のうち1つでも治療が必要な項目がある人	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体 788 人	42 人	5.3%	340 人	43.1%	406 人	51.5%

【表2】治療が必要な項目

治療が必要な人			初めて受けた人	毎年受けている人
	項目	割合	割合	割合
1	LDL コレステロール (140) 以上	26.1%	33.3%	31.4%
2	血圧 (140 / 90) 以上	17.0%	19.8%	15.5%
3	HbA1c 血糖 (6.5) 以上	7.9%	14.3%	15.3%

LDL（悪玉）コレステロール
特に高い人（180以上の割合）
県内 31 町村中 **ワースト第3位**
そのうち
治療あり **3%**
治療なし **97%**
H24 年度健診結果より

治療が必要な人の中で特に多かった健診項目はLDL（悪玉）コレステロール、血圧、血糖でした。特にLDLコレステロールはせっかく健診を受けても治療をしていない人が多い状況です。また、初めて健診を受けた人は継続して受けている人よりも、健診結果に異常がある人が多いようです。

健診結果を説明するなかで、「治療が必要な段階です」と話しても「どがんもないけん（自覚症状がない）」とよく言われます。しかし、自覚症状は緊急事態になるまで出ません。

高血圧、高血糖の段階ではまだ自覚症状はありませんが、そのまま放っておくと動脈硬化はどんどん進みます。動脈硬化が進むと、最終的には血管を傷め、脳血管疾患・心臓病・糖尿病合併症などの重篤な健康障害を引き起こします。

自覚症状をあてにせず、毎年特定健診を受け、自分の体を確認することが大切です。新年のこの機会にもう一度健診結果を見直し、生活習慣の改善に役立てましょう!! 健診結果を将来の健康に活かしていただけるように保健師・栄養士がお手伝いしています。健診結果について分からないことがあればご相談ください。

★特定健診はまだ受けられます!!

高森町国民健康保険の加入者は下記の医療機関で特定健診が受けられます。特定健診受診券と保険証を持参し受診してください。

＜高森町特定健診実施医療機関＞

○町内医療機関 ＜東医院 平田医院 馬原内科医院 南郷谷整形外科医院＞

○町外医療機関 ＜藤本医院 渡邊内科 後藤医院 阿蘇立野病院 熊本セントラル病院＞

■お問い合わせ先 高森町役場 健康推進課 健康推進係 ☎ (62) 1111 (内線 123)