

健康講座

住民健診について

受けて安心 住民健診

6月20日から高森町の住民健診が始まりました。健診は自分で気づかない体の状態を知ることができる良い機会です。

健診結果で、「要注意」や「経過観察」と、診断を受けた場合は特に体調にその症状がなくとも放置せず、生活の改善を図ることが大切です。

今回はこれまでの高森町の住民健診結果から、健康の実態と個人の健康課題について考えていくたいと思います。

とにかく多い糖尿病予備軍

図1は、住民健診で正常値（上限）を超えている人の割合をグラフ化したもので、高森町と全国を比較したもので、特に注目してもらいたいのが、「HbA1c」（エイチビーエーワンシー）とその隣の糖代謝を示す「血糖」のグラフ。「HbA1c」とは血糖値の過去1ヶ月から2ヶ月の平均値を表しており、高森町ではこの糖代謝の項目に異常がある人が特に多い、ということがグラフから見てわかります。

図1: 平成27年度住民健診の有所見者の比較（全国・高森町）

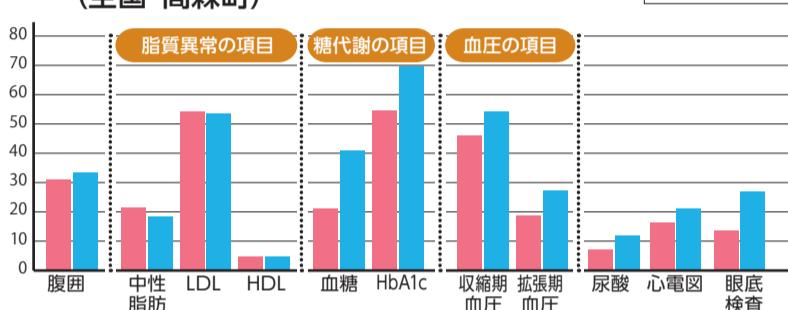
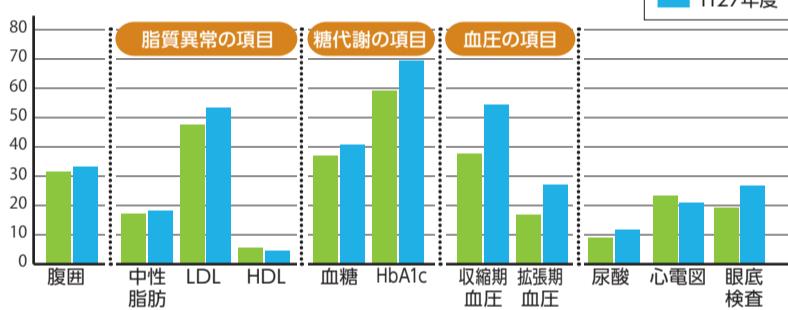


図2: 高森町の状況比較



基準値から外れている人の割合が多くなっています。では、糖代謝の異常が続く場合、どのような影響があるのでしょうか。

有名なところでは、下肢の切断や失明が挙げられます。その他、心臓発作や脳卒中になる危険性が2倍から4倍ほど高くなると言わわれています。

また、脳への影響も深刻で、認知症にかかるリスクが普通の人の2倍高くなります。認知症になる確率が約20倍も高くなるというデータがあります。

実際に、高森町では介護保険利用者の病気で一番多いのが認知症であり、高血糖の影響がでていると考えられます。

次回は「血管内皮障害」についてお届けします。

検査結果に応じて「血管の傷み」を最小限に抑える取り組みが重要です。特に高森町の場合は既に「血管が傷んでいる」状態にいる人も多いため、個人個人で自分の状態に沿った取り組みを始める必要があります。

そこで、これから健康講座では各種健診結果と血管の関係性や、健診結果を正常値にしていくために気をつけるべき生活習慣についてシリーズでお伝えしていくことがあります。

次回は「血管内皮障害」についてお届けします。

学校の先生にできること

何ができるのか、前号で私たちは保護者ができることを挙げましたが、他にも重要な役割を担う方がいます。

そこで、これから健康講座では各種健診結果と血管の関係性や、健診結果を正常値にしていくために気

をつけるべき生活習慣についてシリーズでお伝えしていくことがあります。

次回は「血管内皮障害」についてお届けします。

学校の先生にできること</