

健康でいるために知っておきたいこと！

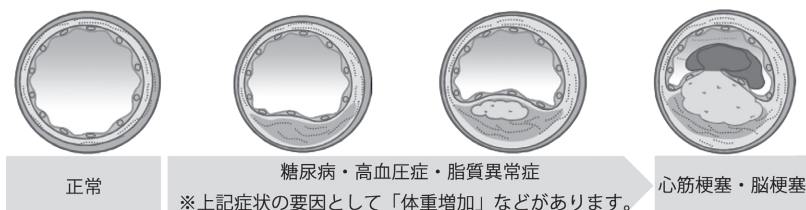
元気に働いて自分らしく過ごすために日々の健康を大切にしましょう。

今回は『生活習慣病』についてのお話です！

体は血液によって細胞の新陳代謝や修復が行われますが、血液やその通り道となる血管の質は毎日の生活習慣によって変わります。

生活習慣病＝血管の病気を引き起こすリスクが高まります。

生活習慣病の発症に伴い、血液の質の悪化や高血圧によって血管が劣化し、右の図のように狭窄や硬化が進行していきます。



生活習慣病は検査で分かります！

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、自覚症状がほとんどありません。

自覚症状が現れた時は、脳梗塞や脳出血（脳血管疾患）、狭心症や心筋梗塞（虚血性心疾患）といった合併症を発症します。

生活習慣病を早期に見つけるためには、定期的な検査が大切です。

【生活習慣病の有病状況】

(%)

R 4	0～74歳（国保）		75歳以上（後期）	
	坂城町	長野県	坂城町	長野県
脳血管疾患	11.6	9.7	34.2	21.9
虚血性心疾患	10.3	8.6	24	17.6

↑ 影響あり

高血圧	55.8	52.9	75.8	73.4
糖尿病	44.3	27.4	52.5	32.3
脂質異常症	55.8	48.0	60.7	50.9

※KDB データ（R5・7診療分）

町の国保・後期加入者の状況を見ると、全ての数値が県よりも高いのが分かるね…

子どもだからといって油断禁物！？

町内の小学5年生、中学2年生を対象に実施している生活習慣病予防健診では、高血糖、中性脂肪、LDL コレステロールにおいて、右図のように長野県を超える結果でした。

【小中学生健診結果】

(%)

R 6		高血糖 HbA1c5.6%以上	中性脂肪 150mg/dl以上	LDLコレステロール 120mg/dl以上
小学 5年生	坂城町	36.5	17.7	9.4
	長野県 ※実施市町村分	33.6	10.5	12.4
中学 2年生	坂城町	24.8	6.7	10.5
	長野県 ※実施市町村分	27.8	5.7	8.6

生活習慣病の予防は毎年の健診から！

若いから体（血管）が良好な状態（健康）とは限りません。

健診を受けると検査結果から見えない体の中の状態を予想できます。

健診や検査結果の見方、疑問などについて、保健センター保健師や管理栄養士が対応しています。お気軽にご相談ください。

健診QR

