

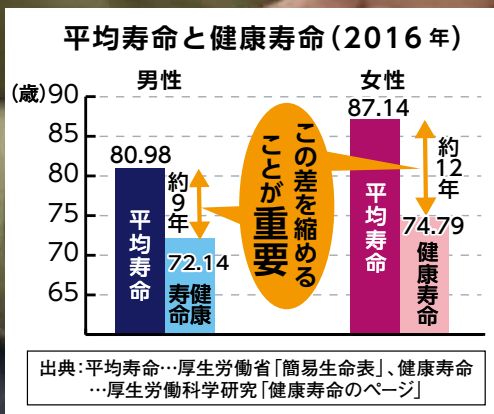
特集

元気な体で長生きを

見直そう生活習慣、延ばそう健康寿命

図 健康推進室（2012・2002）

日本人の平均寿命の長さは世界トップクラスですが、健康寿命（※）との差は男性で約9年、女性で約12年あります。せつかく長生きするなら、元気に楽しい時間を過ごしたいですね。健康な体を維持するため、生活習慣を見直してみませんか。



※健康寿命…日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間。



死亡者数割合は6割 実は、とても「怖い」生活習慣病



生活習慣病とは、食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が発症、進行に關与する病気のことです。脳梗塞、脳出血、心筋梗塞などは、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が重症化したことで、引き起こされる病気です。しかし、生活習慣病は自覚症状がないため、気付かないうちに進行してしまい、大きな病気を患うこととなります。生活習慣病は、中年・高齢者の間で増加しており、死亡者数割合では約6割を占めています。

自分の体を知って、生活習慣を見直そう

元気な体で長生きするために、まずは特定健診などを受けて、自分の健康状態を知る

ことが大切です。特定健診とは、「血管の変化」や「内臓脂肪」に着目した健康診断で、40歳～74歳の全ての人を対象に医療保険者が実施しています。市は、国民健康保険の保険者として特定健診を行っています。

特定健診 受診していますか？

「血管の変化」は、40歳頃から始まります。毎日の生活習慣により、血糖・血圧・脂質などの数値が上昇し、血管が傷付きます。数値の高い状態が続くと、糖尿病、高血圧、脂質異常症という生活習慣病につながります。自覚症状がないまま進行し、全身の血管が傷み、特に繊細な毛細血管が集まっている心臓・

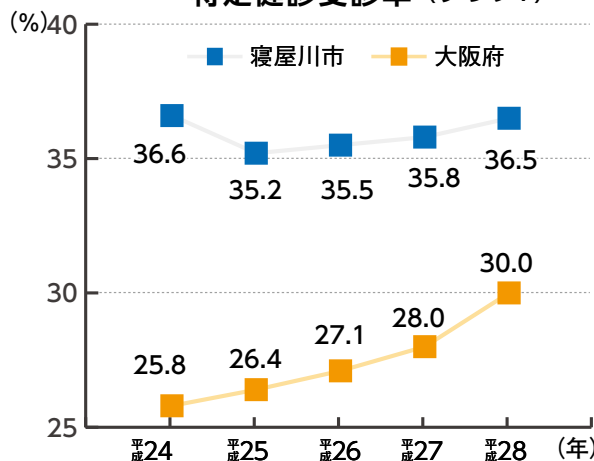
脳・腎臓に影響が始め、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。「今は健康だ」「健診に行くのが面倒」と思っている人も、自分のため、家族のために年に1回特定健診を受診しましょう。

市では、健診の結果、保健指導が必要な人に特定保健指導を行っています。「これならできる」という生活習慣の改善について一緒に考えていきます。平成29年度は1000人を超える人に保健指導を行い、多くの人が生活習慣を見直すきっかけとなりました。

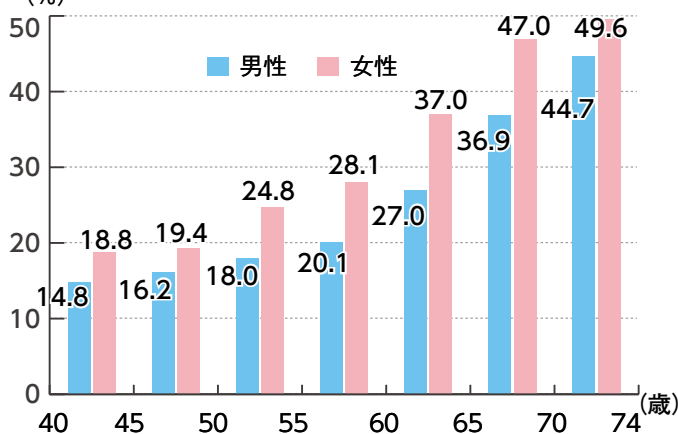
まだ低い 特定健診受診率

市の特定健診受診率は36.5パーセント（府平均30パーセント）。府平均は上回っていますが、まだまだ受診率が低いのが現状です（グラフ1）。年齢別受診率をみると、40代、50代の人の受診率が低いことが分かります（グラフ2）。生活習慣病は10年20年と長い期間をかけて進行するため、若いときから受診して予防することが大切です。自分の健康状態を把握するために必ず受診しましょう。

特定健診受診率（グラフ1）



平成28年度年齢別特定健診受診率（グラフ2）



人工透析は

ある日突然に？



杉山愛香さん（健康推進室）

腎機能は元に戻らない

いきなりですが、市（国民健康保険加入者）で府や全国よりも多い病気は次の中で何だと思えますか？

- ①心臓の病気（心筋梗塞など）
 - ②脳の病気（脳梗塞など）
 - ③腎不全（人工透析治療）
- 正解は③です。

腎不全は腎臓が働けなくなった状態で、人工透析治療

が必要となります。透析治療は、機械を使って血液から毒素を取り除く治療で、週に3回、5時間程度、治療に通わなければならず、それ以外にも生活の中で多くの留意事項があります。

腎機能が低下している間はほとんど自覚症状がなく、透析前まで普段と同じ生活を過ごしている人が大半です。特定健診には、「e-GFR」

という項目があります。これは腎機能がどのぐらい機能しているかを見る項目で、数値が50だった人は、腎機能が半分くらいで、45を切ると専門医の受診が必要になります。腎機能は1回の測定では診断できないので、数値が気になる人は、かかりつけ医に相談することをお勧めします。

では、腎不全に至る原因として、市（国民健康保険加入者）で一番多い病気は何でしょう？

- ①糖尿病 ②高血圧 ③脂質異常（高コレステロール）

正解は①です。人工透析治療を受けている患者さんの原因疾患を調べたところ、40歳代、70歳代のどの年代も、糖尿病の人が50パーセント以上いました。これは全国よりも高い数値です。

生活習慣病は血管を傷つけますが、特に糖尿病は10年以上の長い時間をかけて全身の血管を傷つけ、網膜症、神経障害、糖尿病性腎症などの合併症を起こします。糖尿病性腎症は、尿中に微量のたんぱくが出始め、やがて大量に出るのと同時に腎機能が一気に低下します。腎機能は元に戻

すことができないため、まずは今の腎機能の確認が大切です。

進行は止められる 諦めずに治療することが大切

糖尿病や高血圧になってしまったから、「もう遅い」ということはありません。人工透析患者に話を聞いたところ、「健診で指摘を受けていたけれど、忙しくて病院に行

かなかった」「1回は薬を飲んだけど、自覚症状もないし、やめてしまった」という人が多くいました。かかりつけ医のもとで、しっかりと治療し、食事や運動でコントロールしていれば、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全は進行しません。また、専門医の受診が必要な人は、かかりつけ医と専門医の2人を主治医とする2人主治医制を市ではお勧めしています。

市民の皆さんにお願いしたいこと

- 1 健診で自分の数値を毎年チェック!
- 2 市国保で特定健診を受けた後、特定保健指導・重症化予防事業教室の案内が届いたら、是非参加を!
- 3 生活習慣病になっても諦めない!かかりつけ医、必要なときは専門医に相談を!



私たち、健康推進室の保健師が支援します。市民の皆さんに、健診結果の数値の見方や一人一人に合った効果的な生活改善の提案をします。



市民インタビュー

保健指導で体質改善、若々しくなったと言われるように

伊永英子さん 69 歳 (石津東町)



**健康管理には無頓着だった
その結果…**

伊永（これなが）英子さん
は、健康管理に気を付けるこ
とで、体調が良くなり、毎日
生き生きと生活していると自
信を持っているそうです。そ
のきっかけは、昨年の6月に
受診した特定健診でした。

50代前半から特定健診を受
診していたという伊永さん
は、検査の結果が良好だった
こともあり、日常生活で健康
のために気を付けていること
はありませんでした。「毎日
好きなものを食べ、栄養など
気にしたことは一切なかった
です。甘いものが好きなので
大好きなケーキもよく食べて
いました。運動もほとんどし
ていませんでした」といいま
す。自覚症状はありませんで
したが、昨年の特定健診の結
果で血糖値などの数値が悪
かったのに驚き、保健指導に
参加することを決めました。

**信頼できる保健師だから
頑張ることができた**

「どんな人が指導してくれ
るのか少し不安でしたが、そ
んな思いはすぐになくなりま
した。食事・運動など日常生
活で大切なことを私たち目線
で丁寧に教えてくれます。何

より保健師さんの人柄に惚れ
ました（笑）」と笑顔で振り
返ります。

半年後には体重が6〜7キ
ログラム減り、体調が良くな
っているのを実感し、友人
からも若々しくなったねと
言われるようになりました。
「まず気を付けたことが食事
です。野菜から食べ始めるこ
と、そして糖質を制限するた
めにごはんの量を少なくする
こと。運動も保健師さんに教



みんなで簡単にできるストレッチ（講座：「知って得する血管の話」）

えてもらった簡単にできるス
トレッチを継続しました。保
健指導を通じて友だちもでき
て、同じ目標を持った仲間が
いることも心強かった。保健
指導に行くのが楽しみでし
た」と振り返ります。

病気になつてからでは遅い

伊永さんは今年も特定健診
を受診し、結果は良好でした。
現在も食事に気を付け、スト
レッチも欠かしません。今で
は友だちや地域の人に特定
健診の受診を進めています。
「皆さん、『自分は大丈夫』と
思いがちですよ。特に若い
人ほどそうではないでしょう
か。他人事と考えず、まずは
自分の健康状態を知ることが
大切です。私の場合は、たま
たま大事になる前に気付くこ
とができましたが、取り返し
がつかなくなつてからでは
きつと後悔します。自分も
ちろん家族も悲しませること
になります」

80歳まで働きたい

伊永さんは現在も美容関係
の仕事を続けています。「私
にとつて仕事は生きがいだ
す。毎日がとても楽しい。80
歳まで働くことが目標です」
と笑顔で話しました。

ワガヤネヤガワ

健康ポイント

事業

健康になれる！
景品がもらえる！

健康についての教室・イベ
ント、健（検）診に参加し、
ポイントシールを貯めると
QUOカードやRELATTO利
用券がもらえます。
※ポイントシールは対象教
室・イベントなどに参加す
ると枚もらえます。

A コース
ポイントシール
3枚で

1000円分のQUO
カード又はRELATTO
利用券3枚（1500円分）

B コース
ポイントシール
2枚で

500円分のQUOカード
又はRELATTO利
用券2枚（1000円分）

※応募方法など詳しくは「ワ
ガヤネヤガワ健康ポイント
リーフレット」又は市ホーム
ページ「健康推進室」を見
てください。