

# こんにちは 保健師です

(文・杉田良子保健師)

平成28年度も継続して「こんにちはは保健師です」を掲載していきます。

今年度は、安平町の最重要課題である『生活習慣病』をテーマに、保健師が母子・成人・介護の担当分野から市民の皆さんにお伝えしたいことを1年間掲載していきますのでお付き合いください。

## 生活習慣病とは

偏食、運動不足、喫煙、ストレス…。生活習慣病はその名の通り、ふだんの生活習慣が、発症や進行に深く関わっています。生活習慣病とよばれている主な疾患に「肥満症」「高血圧」「糖尿病」「脂血症」などがあります。

これらの疾患が発症する危険因子として、肥満(内臓に脂肪が蓄積した肥満)があり、

高血圧・高血糖・脂質代謝異常のうち2つ以上が重複している状態を『メタボリックシンドローム』といいます。



男性に多いリンゴ型と  
女性に多い洋ナシ型

平成26年度の特定健診の結果において、安平町では、BMI(肥満度) 有所見者の割合が全道に比して高い割合を示しています。

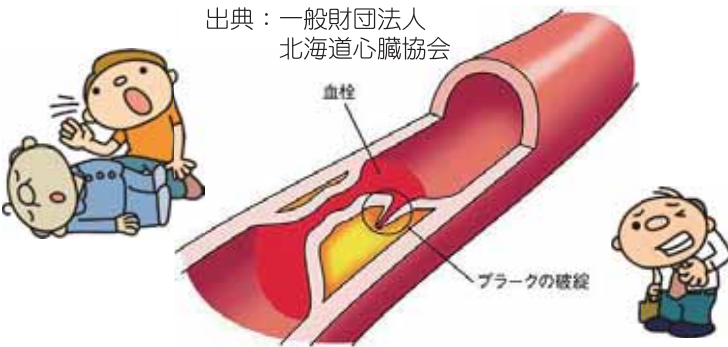
平成26年度特定健診有所見者 BMI25以上の人の割合

	男性	女性
全 国	29.5	20.2
北 海 道	35.1	23.0
安 平 町	37.1	28.8
40歳代	63.0	34.6
50歳代	42.9	47.4
60歳代	36.0	28.0
70歳代	29.6	23.9

## 放っておくと、 どうなる?

どうなる?

メタボリックシンドローム(以下「メタボ」と表記)は、自覚症状がほとんどないまま、体の中で血管の内側に変化させていきます。メタボは、血圧・血糖・脂質の値が治療を要するほど高くなっても要因が重複することで動脈硬化性の疾患が進行しやすい状態です。



出典：一般財団法人  
北海道心臓協会

### 動脈硬化症が進行すると

- 心臓に大きな負担がかかる → 心肥大、心不全、高血圧
- 臓器、組織が正しく機能しなくなる → 心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症
- 臓器、組織が壊死する → 脳出血
- 血管が破れやすくなる → くも膜下出血などの脳出血

生活改善を心がけて、動脈硬化の進行にブレーキをかけ、生活習慣病を未然に防ぎたいものです。「自分は大丈夫」と生活習慣改善や治療をせずに放っておくと、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞などが起こり、取り返しのないことになりかねません。

生活習慣病予防は、生活習慣の見直しが第一歩です。



安平町では特定健康診査や各種のがん検診、乳幼児健診等を実施しています。22、23ページに平成28年度の健診事業年間日程表を掲載していますので、自分の身体状況を確認するためにも、ぜひ受診してください。次号からは、子どもから高齢者までの各年代における食事や運動などの健康情報についてお知らせしていきます。(健康福祉課健康推進グループ ☎2425)