



5月もゴールデンウィークを過ぎると、日差しも強くなり暑い日も増えてきますね。早めの紫外線対策をお勧めします。コロナ感染者数も少しは少なくなっていますが、なかなか下がりがらないようです。そろそろ経済活動も考慮した、より現実的な対策が必要になってきています。個人的な対策は継続しながら、日常生活を送りましょう

★トピックス～特定健診 受けてますか？

特定健診（特定健康診査）は、法律に基づき医療保険者（国民健康保険・社会保険および共済・健康保険組合など）が40～74歳の方を対象に行う、内臓脂肪型肥満に着目した健康診査です。

毎年5月ごろに受診券が送付されて、同年の年度末までに受診するようになっています。会社などでは規則により健診が義務付けされていますが、会社を退職した後は、健診を受ける機会がなくなります。すでに生活習慣病など基礎疾患がおありの方以外は、なかなか病院で検査を受ける機会が少なくなってしまうます。

50歳を過ぎるころから、基礎代謝が減って今までと同じ食生活を続けていると、それだけで体重が増加してきて、気が付いたらいわゆるメタボリックシンドロームになっていたということも起こってきます。

またこの特定健診の良いところは、検査結果を市が管理していますので、毎回同じ病院に行かなくても、過去2回分の検査結果が分かり、前回までの比較が簡単にできます。

メタボリックシンドロームとは

1999年に世界保健機構（WHO）が、動脈硬化の危険因子が組み合わさった病態をメタボリックシンドロームと定義しました。この定義は各国によってさまざまな解釈があり、日本では肥満のなかでも、**おなかの内臓脂肪**を基盤とした考え方を採用しています。

すなわち、内臓に脂肪がたまり腹囲が大きくなる「内臓脂肪型肥満」が、高血圧や糖尿病、脂質異常などを引き起こしやすく、これらが重なることによって、**動脈硬化を進行させる危険が高まる**と考えています。

日本での**診断基準は、ウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上**でかつ

高脂質：中性脂肪150mg/dℓ以上、かつ/またはHDLコレステロール40 mg/dℓ未満

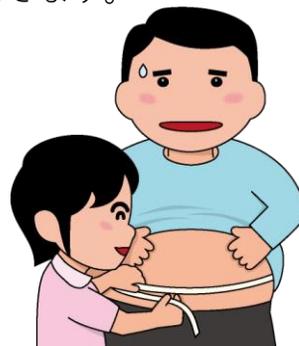
高血圧：収縮期血圧130mmHg以上、かつ/または拡張期血圧85 mmHg以上

高血糖：空腹時血糖110 mg/dℓ以上 またはHbA1c 6.0以上

上記2項目以上で診断基準を満たす事になります。

本人の死因の第一位は**がん**ですが、**第二位は心臓病**（心筋梗塞や心不全など）、**第三位は脳卒中**です。この2つの病気は、いずれも**動脈硬化が原因**となることが多くなっています。**動脈硬化の危険因子は、高血圧・喫煙・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）・肥満など**があります。これらの危険因子が重なれば、それぞれの程度が軽くても動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中の危険が高まります。

まずは疾病の早期発見、早期に治療を開始することが大切です。そのためには定期的な検査をぜひ受けてください。



青山中学校の健診による休診のお知らせ

5月16日（月）・5月24日（火）・6月7日（火）は学校健診のため午前中は12時までの短縮診療、午後は休診となります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力の程お願い申し上げます。