

## 生活習慣病のお話

深浦診療所 医員 川代 玲穂



こんにちは。深浦診療所の川代です。今年受けた健康診断の結果は届きましたか？  
新しく異常を指摘された方も、これまでと変わらなかった方も、ぜひ、診療所やかかりつけの先生にも教えてくださいね。

さて今回は、健康診断とも関連の深い生活習慣病のお話をしようと思います。

生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」（厚生労働省）のことで、高血圧・糖尿病・脂質異常症のほか、実は心臓病、脳卒中やがん、肝硬変なども含んだ概念です。今回はそのうち、高血圧・糖尿病・脂質異常症についてのお話です。これらの病気の患者さんは、症状がない方がほとんどですが、なぜ病院に行っても指導を受けたり薬をもらったりしなければならないのか、考えたことはありますか。

高血圧・糖尿病・脂質異常症は、「動脈硬化」に関連します。糖尿病を例にとると、眼の血管が痛んだり（網膜症）、腎臓の血管が痛んだり（腎症）、手足の先の血管が痛んで傷が治りにくくなったり感覚が低下したり（神経障害）、大きな血管にまで及ぶと心筋梗塞などの心臓病や脳卒中を起こしやすくなります。このように高血圧・糖尿病・脂質異常症は、全身の臓器の血管に影響を与え、致命的な病気を起こすリスクを高めていきます。症状なくゆっくりと身体の中で進行していくのです。恐ろしいですね。

しかし、これらの多くは、食事や運動習慣などの生活習慣の改善によって進行を抑制することができます。

今年の6月から診療所では、一部の患者様に「生活習慣病療養計画書」という書類を作成してサインをいただいています。高血圧・糖尿病・脂質異常症のお薬を飲んでいる方のうち、脳卒中や心臓病などを起こしたことがない方が対象で、具体的な目標値を設定して生活習慣の見直しをしてもらっています。「塩分を減らしましょう」「運動をしましょう」「お酒やタバコを控えましょう」など、分かってはいてもなかなか変えられなかった習慣はないでしょうか。私たちと一緒に生活を見直していきましょう。ちなみにすでに心臓病や脳卒中を発症して治療中の方は書類作成の対象外ですが、そのような方に生活習慣の改善が必要ないかという、当たり前ですがそんなことはありません。もう一度大きな病気を起こしてしまわないように、より一層生活を見直す必要があります。

## 現金買取 鉄・非鉄・農機具類

株式会社 高橋商事 五所川原営業所

引取りもご相談ください。



つがる市柏鷺坂清見71-16 TEL 0173-26-7576



## ご存じですか？ウイルス性肝炎のこと

肝臓は、人間の体内で最大の臓器です。栄養分を利用しやすい形に変えたり、毒物を分解したり、体内の物質のバランスを維持したりなど、生命を支えるために重要な多くの働きを担っています。この肝臓の細胞が、肝炎ウイルスの感染によって壊れていく病気で、国内最大級の感染症です。



### Q ウイルス性肝炎とは？

肝臓病のなかで最も多いのが、肝炎ウイルスの感染が原因で発症する「ウイルス性肝炎」です。肝炎ウイルスにはA～E型がありますが、ほとんどがB型肝炎ウイルス（HBV）とC型肝炎ウイルス（HCV）の感染による肝炎です。

ウイルス性肝炎のなかで、特に注意が必要なのがB型肝炎とC型肝炎です。ウイルスに感染している人の血液や体液に接触することで感染します。感染しても初期には特に症状がなく、感染に気付かないケースがほとんどです。

### Q 肝炎ウイルスの感染は、どんな検査でわかる？

血液検査でわかります。深浦町では、特定健診・がん検診の際に肝炎ウイルス検診を行っています。対象は40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方です。検査は無料です。

また、青森県でも県が指定する医療機関で、無料でB型及びC型肝炎ウイルス検査を実施しています。詳しくは下記をご参照ください。

[青森県ホームページ](#)>がん生活習慣病対策課>医療機関における無料肝炎ウイルス検査のお知らせ

### Q もしも検査で陽性の結果が出たら？

検査で感染が疑われる場合は必ず精密検査を受けて、肝臓の状態を確認してください。今は様々な治療が研究・開発されているので、肝炎を治療したり、肝硬変や肝がんへの悪化を予防することができます。検査費用や医療費の助成制度もありますので、医療機関、主治医、保健所などに確認してみましょう。

## 肝炎の早期発見・早期治療のため、1度は肝炎ウイルス検査を受けましょう

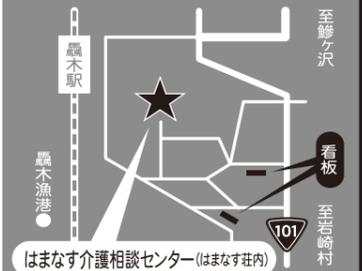
問合せ 健康推進課 ☎0173-82-0288

## 居宅介護支援事業所 介護でお困りの方、ご相談下さい！ はまなす介護相談センター

深浦町は今  
高齢化率50%超!!  
(もはやみんなの課題)

働きながら  
子育てしながらの  
介護って??

様々な介護の  
悩みに  
本気で向き合う!



まずはお電話を TEL0173-82-0515 <http://www.hamanasuso.com>

社会福祉法人 西寿会 はまなす荘