



第3次健康ひらた21計画

生活習慣病の発生予防・重症化予防 ～がん・循環器疾患・糖尿病～

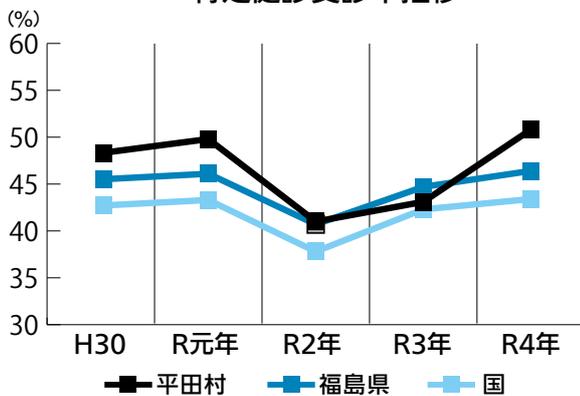
以前の第2次健康ひらた21計画を各種健診結果に基づいて評価すると、次のような課題がありました。この結果を踏まえて、現在の第3次計画の目標や取組を見ていきましょう。

課題

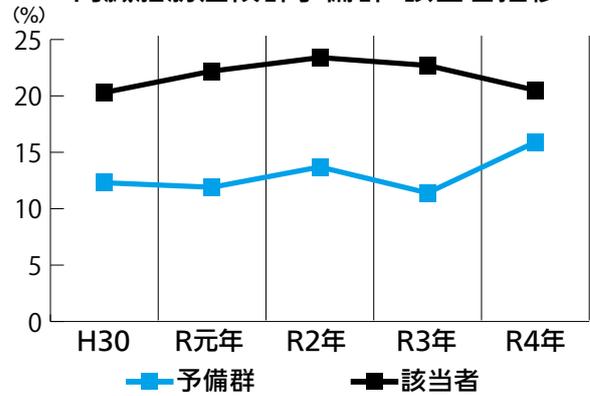
- ・特定健診、がん検診では、40～50歳代の受診率が低い
- ・糖尿病、高血圧、虚血性心疾患の割合が多い
- ・健診有所見者(血管を傷つける項目)は、男女とも血糖値、HbA1c、血圧、尿酸値が高い
- ・内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予備群、該当者とも増加傾向にある



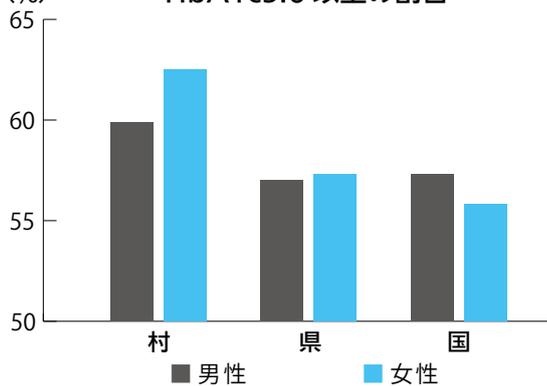
特定健診受診率推移



内臓脂肪症候群予備群・該当者推移



HbA1c5.6以上の割合



目 標

- ・生活習慣病予防健診(特定健診、職場健診等)、がん検診受診率向上
- ・内臓脂肪症候群予備群該当者の減少
- ・高血圧症、糖尿病、脂質異常症の減少

具体的な取組

- ・バランスよく食べ塩分、過食を控えましょう
- ・定期的な運動をしましょう
(目標1日8,000歩、65歳以上6,000歩)
- ・健診、がん検診を受け、精密検査になったら必ず受診しましょう

乳幼児期

1日3食バランスよく、うす味で甘味摂取量を減らしましょう

学童思春期

生活リズムを整え「早寝 早起き 朝ごはん」を心掛けましょう 運動習慣を身につけましょう

青壮年期

バランスの良い食事で糖分、脂肪分、塩分を控えましょう 運動、意識して身体を動かしましょう 禁煙・分煙・適正飲酒

高齢期

バランスよく食べましょう

年に1回、健診、がん検診を受けましょう

出張「がん相談」&「特別講演会」in 平田村

出張「がん相談」&「特別講演会」in 平田村が10月12日(土)、福島県がん診療連携協議会相談支援部会主催で開催されました。

当日は、本多つよし医師(福島県立医科大学 地域産婦人科支援講座教授)が「がん医療の現状と取り組みについて」〜がんと上手につきあうために〜をテーマに講演をしました。

また、がん検診と精密検査受診の重要性やセカンドオピニオン(※)について、寸劇を通してお伝えしました。

がんは、日本人の死因第1位であり、日本人の2人に1人が一生の間にかんにかかり、3人に1人ががんによって亡くなるといわれています。検診受診や精密検査で早期発見・早期治療をすることで完治する場合がありますので、検診は忘れず受診してください。

※セカンドオピニオンとは、本人や家族が納得して治療を受けるために現在診療を受けている担当医とは別に、違う医療機関の医師に「第2の意見」を求めること。



講演する本多つよし医師



寸劇の様子

まだ間に合います！

〜早期発見・治療のために忘れず受診してください〜

乳がん検診は2年に1回！

子宮がん検診は毎年！

※乳がん・子宮がん検診は、施設検診(病院検診)を実施しています。今年度、受診を希望する方は、健康福祉課にお問い合わせください。

ひらた中央病院



ひらた中央病院
坂本 和太 医師

これからの時期に是非とも気を付けていただきたいのが、「**低体温症**」です。

低体温症とは、体の深部体温が35℃以下に低下した状態を指します。一般的に32～35℃を軽症、28～32℃を中等症、20～28℃を重症と分類し、**中等症以上の死亡率は約40%**といわれています。

原因としては外的な要因の冬が多いですがその他に、感染症、中枢神経系の異常、甲状腺機能異常、糖尿病、特定の薬(抗うつ薬など)、アルコールなどが原因となって低体温症が起りやすくなる場合があります。これらの原因が重くなると、実は**13～16℃程度の気温でも低体温症になる**場合があるため注意が必要です。

体温が低下すると、初期症状として体の激しい震え(シバリング)が生じます。これは筋肉を小刻みに動かし熱を発生させて体温を維持しようとする生理現象です。その場合はまず暖かい場所へ移動し、毛布などで体を覆いましょう。なるべく体温を下げないようにすることが大切です。頭や首からも熱が多く放散されるため、帽子やマフラーを着用することも重要です。そのうえで温かい食べ物や飲み物を摂取して、積極的に体を温めましょう。ただし、アルコールは血管を広げて体の熱を多く放散させるため、いけません。

低体温症は時として命に関わります。予防として、特に高齢者のお部屋の暖房管理をきちんとすることが大切です。中でも**一人暮らしは危険度が非常に高い**です。ご家族の観察・支援をお願いします。去年の冬からは1年が経ち、身体機能も変化します。気持ちを若く持つことは大切ですが、決して過信の無いようお願いします。

さて、私の担当する今年のこのコラムは最後になります。次回は1月の広報になるかと思えます。少し早いですが皆様、低体温症になることなく、佳いお年をお迎えください。

お問い合わせ:ひらた中央病院 ☎55-3333