



# 6月から始まっています 健(検)診

～健診は、健康づくりのスタートライン～

## 生活習慣病

日本人の死亡原因で多いのは、「がん」「心臓病」「脳卒中」などの生活習慣病です。この生活習慣病は、病気が発見されるまでは、これといった自覚症状がないままに、静かに状態が悪化していきまします。そして、気が付いた時には、相当にひどい状態になっていることがあります。

## メタボ

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などの生活習慣が続くと、内臓の周りに脂肪がどんどん蓄積されていきます。目安として、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満と推定されます。この内臓脂肪型の肥満に加え、高血圧、高血糖、血中脂質異常といった危険因子を2つ以上持つ状態を内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）といいます。よく、メタボと呼ばれているものです。

## もう放置すると

メタボを放置すると、血液の流れが悪くなったり、血液中の糖分が多い状態が続いたりして、やがて生活習慣病と診断される状態になります。心臓病や脳卒中では、脳梗塞などによる半身麻痺などの後遺症や、場合によっては突然死の危険性があります。また糖尿病になると、手足の壊死や失明、腎臓を悪くした場合の人工透析など、大変な闘病生活を強いられます。



## メタボ健診（特定健診）

### どうすれば防げるの？

何よりもまず定期的に健診を受けて、自分の状態を知ることが大切です。なかなか気付かないメタボ状態も、健診で知ることができます。メタボ予防の第一歩は健診です。

### メタボ健診を受けること

メタボ健診（特定健診）は40～74歳の人を対象に、健康保険など（共済組合を含む）が実施します。加入している健康保険にお問い合わせのうえ、受診してください。国民健康保険に加入している人には、5月下旬に受診券を送付しましたので、ご確認ください。

## 太っていますか？ やせていますか？

体重が適正であるかどうかを知るための指数として、「BMI」という指数があります。次の算式で出すことができます。このBMIが25を超えた人は、メタボの可能性が高いです。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

BMIの正常値は18.5以上25未満  
 【例】身長150cm、体重65kgなら、  
 $65\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = \text{BMI } 28.9$   
 この場合、メタボの可能性が高いですね



## がん検診

### やはり怖いがん

医学の進歩により、がんは治る病気といわれています。しかし、そのためには、早期に発見しなくてはなりません。進行してしまったがん、末期のがんについては、治る可能性が非常に低くなるうえ、治療は大変になります。

### まず検診

がんは、初期にはほとんど自覚症状がなく、がん細胞が大きくなってから気付く場合が多いのです。早期にがんを発見するためには、検診を受けることが最も重要です。

### 検診でがんが発見できるの？

検診でがんを百パーセント発見できるわけではありません。しかし、市が実施するがん検診において、5年間で208人からがんが発見されました。

### がん検診でがん以外の病気も発見？

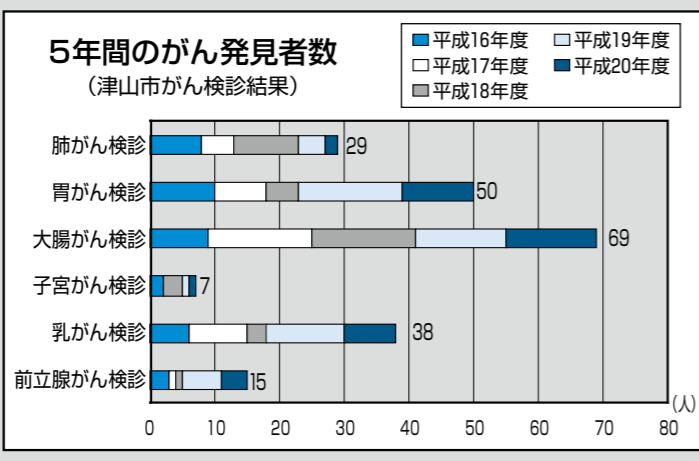
がん検診の結果、何らかの異常が発見された場合には、精密検査を受けることになりまします。この精密検査では、がんであるかどうかが見極められるだけではなく、がん以外の病気が見つかることもあるのです。胃炎や食道炎、ポリープなどのほか、女性特有のものでは子宮筋腫など、見過ごすことができない病気が発見されることがあります。

### がん検診を受けるには

市民の皆さんは、年齢などの要件により、

種類	対象者
胃がん検診	40歳以上
大腸がん検診	40歳以上
結核・肺がん検診	40歳以上
子宮がん検診	20歳以上の女性
乳がん検診（視触診）	30歳以上の女性
〃（マンモグラフィ併用検診）	40～69歳の女性
肝炎ウイルス検診	40歳以上で肝炎ウイルス検診を受けたことがない人
前立腺がん検診	50～69歳の男性

## 5年間で208人から発見されました！



市内の医療機関でがん検診を受けることができます。あらかじめ予約して受診してください。

## 毎年、健(検)診を受けましょう



赤堀病院院長  
赤堀 泰一郎さん

女性のがんの罹患率（発生率）の第1位は乳がんです。年齢別にみると罹患率のピークは40歳代です。この年代の女性ががんになると、本人だけでなく家族にも大変な負担が掛かります。30歳から検診を受けるようにしましょう。検診方法は、視触診やマンモグラフィ（乳房X線撮影）などがあります。

2番目に多い子宮頸がんは20・30歳代の罹患率が増加傾向にあります。子宮頸がんの原因の約7割は誰にでも感染し得るヒトパピロウイルスです。がんの発見が遅れると、子どもを生む前に子宮を摘出したり、命を失ったりすることがあります。簡単な検査なので受けることができます。結果の精度も高い検査です。20歳になったら毎年受診しましょう。早期発見できれば、子宮温存・妊娠が可能です。

がんは静かに進行していきます。症状が出る前に毎年の受診で早期発見し、治療することが大切です。早期発見されたがんはそのほとんどが治り、しかも軽い治療で済みます。また、検診結果に「精密検査が必要」と判断されたときは、必ず精密検査を受診しましょう。

## 検診で「胃がん」が見つかりました！



Y・Tさん

毎年受診することになっている「がん検診」。昨年7月に集団健診を受けました。検診後しばらくすると「慢性胃炎、精密検査が必要」という結果が届きました。自覚症状はまったくなかったのですが、病院で検査すると胃に2カ所ががんが発見されました。昨年10月30日に手術し、胃の4分の3を切除、11月14日に退院しました。今年4月にがんの確認検査に行きましたが、検査結果は「再発なし」ということで大変喜んでいます。

入院中、同室の人が「がんの自覚症状が出てから病院に掛かったの、リンパ腺まで転移している」「抗がん剤の投与や再入院など、本人も家族も大変」と話してくれました。わたしの場合は、初期段階で見つかったので手術だけで済み、発覚した日から今日まで薬剤の投与などの治療の必要もなく、本当に良かったと思います。会う人みんなに「がん検診を受けて！」と勧めています。

※健(検)診の受診の要件などは、広報つやま5月号の折込チラシをご確認ください。(不明の場合はお問い合わせください)

問い合わせ先 健康増進課 32・2069