

健(検)診が始まりました

健康づくりのスタートライン

メタボリックシンドローム

内臓の周りに脂肪が過剰についた内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、血中脂質異常といった危険因子を2つ以上持つと、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という状態であると診断されます。

このメタボリックの状態を放置すると、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、やがて心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を発症することがあります。

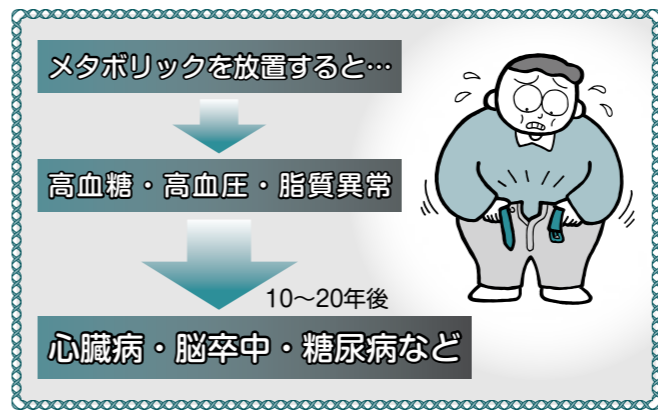
怖い生活習慣病

脂質異常症や高血圧症は、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの深刻な病気を引き起こします。心臓病などの循環器の病気は、症状が重くなってしまうと突然死の原因になることもあります。

また、糖尿病が重症化すると、手足の壊死や失明、腎不全による人工透析など、大変な闘病生活が強いられます。

自覚症状ないのこ?

生活習慣病の一因となるメタボリックの状態は「太ったかな?」とは思っても自分ではなかなか気づきません。しかし、体の内部は過酷な状況に黙って耐えています。自覚するためにも、健診を受け、自分の体の健康状態を客観的に把握しましょう。



年に一度の健診を

メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病の危険度を判定する**特定健診**は、40~74歳の人を対象となります。75歳以上の(74歳以下の人で後期高齢者医療制度加入の人を含む)は**高齢者健診**を受けましょう。

また、65歳以上(要支援・要介護認定者を除く)の人には、生活機能(自立した生活を送るための機能)をチェックし、早期に対応して介護状態になることを予防するための健診である**生活機能評価**も行われます。

健診は健康づくりのスタートライン。実施期間を昨年度より延長し、6月から来年1月まで(医療機関の休診日は除く)実施します。ぜひ受診してください。



ご注意ください

- 健診の受診時に持参するもの**
健診には必ず受診券を持参してください。受診券がないと健診を受けることができません。また、正確な診断を受けるために昨年度の健診結果も持参してください。ただし、がん検診には受診券はありません
- 国民健康保険以外の保険に加入している場合**
特定健診の受診券は、それぞれが加入している健康保険(共済)から発行されます。詳しくは加入している健康保険(共済)にお問い合わせください
- 特定健診にはがん検診は含まれていません**
がん検診の予約は、特定健診の予約とは別になります

がんは予防が難しい

メタボリック状態になることは予防できますが、今の医学ではまだ予防が難しいのががんです。治療方法は進歩していますが、がん発生の原因が完全には解明されていないので、決定的な予防策も確立していません。

また、発見が遅れて末期がんになると、余命を延ばすことや激しい痛みを緩和することに重点が置かれ、完治を目指すことは極めて困難になります。

検診は最善のがん対策

予防も難しく、末期がんでは完治も難しいとなると、今のわたしたちができるがん対策は、**がん検診による早期発見**が唯一のもので

す。市では、一定の年齢以上の市民なら誰でも受けることができるがん検診を実施しています。がん検診を毎年受ければ、もしがんが発見されても早期に治療することができ、完治が望めます。発生初期のがん細胞は成長のスピードが遅いので、年に1回のがん検診をお勧めしています。

なお、自覚症状などがある場合には、検診ではなく、すぐに医師の診察を受けましょう。

がん検診受診率の低下

市の平成21年度各種がん検診の受診率は、胃がん検診14・7%、大腸がん検診20・5%、肺がん検診24・0%、子宮がん検診12・2%、乳がん検診16・7%と、大変低い状況です。

自分を守るのは自分自身。症状のない時こそ検診を受けましょう。

保健師は見守っています

市のがん検診を受けた人で、がんが疑わしいと診断された場合には、医師から「要精密検査」などの指示があります。

すぐに指示どおりの精密検査を受けていただきたいのですが「忙しい」「検査結果が怖い」などのさまざまな理由で、精密検査を受けない人もいます。

健康増進課では「要精密検査」と診断された人がきちんと次の検査を受けたかどうかを、保健師が確認しています。

保健師は、市民の皆さんの健康を見守っています。



がん検診等の種類

がん検診等には、胃・大腸・肺・子宮・乳・前立腺がん検診と、肝炎ウイルス検診があります。

検診名	対象者・内容	
胃がん検診	40歳以上の人 ☆胃のレントゲン撮影 ※内視鏡(胃カメラ)による検診は、医師により内視鏡での検診が必要と判断された人のみ実施できます	
大腸がん検診	40歳以上の人 ☆便潜血反応(検便)	
結核・肺がん検診	40歳以上の人	
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
	視触診・マンモグラフィ併用検診	40~69歳の女性
前立腺がん検診	50~69歳の男性	
肝炎ウイルス検診	40歳以上の人で、今までに肝炎ウイルス検診を受けたことのない人	

※対象年齢は平成23年3月31日時点での満年齢
※受診券はありません。事前に医療機関へ予約して受診してください

健診、がん検診などの詳細は、広報つやま5月号の折り込みチラシをご覧ください

問い合わせ先 健康増進課 32-2069