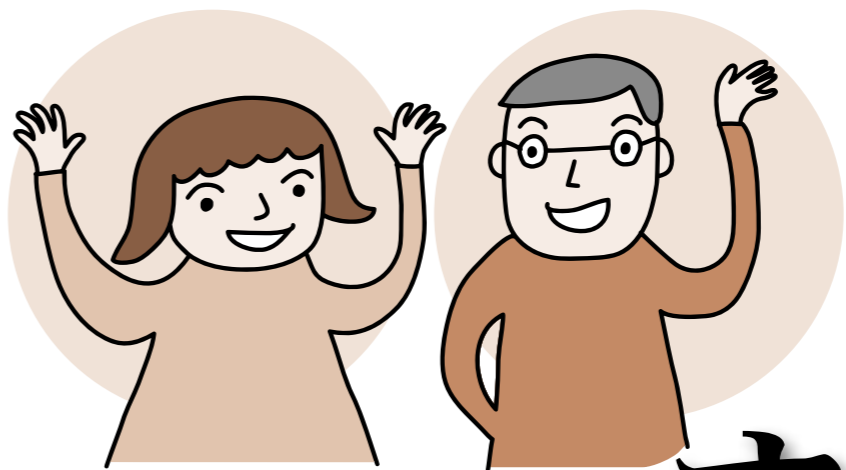


健診と

検診の

すすめ



わたしたちは生まれてから少しずつ成長して、少しずつ老化していきます。髪の毛や爪が伸びていることを日々の生活の中では感じにくいように、体の変化はなかなか気付きにくいものです。しかし、「昨日の体」と「今日の体」は間違いなく変化しているのです。健康だと思っている体も気が付かないうちに、良くない変化が起きていることもあります。この変化を少しでも早く発見して、健康な体を保っていきましょう。

特定健診のすすめ

●特定健診とは？

特定健診は、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として行うものです。

身体計測(身長、体重、腹囲など)や血液検査、検尿などで生活習慣病になっている人やなりそうの人を見つけて、医療関係者が早期に特定保健指導をします。

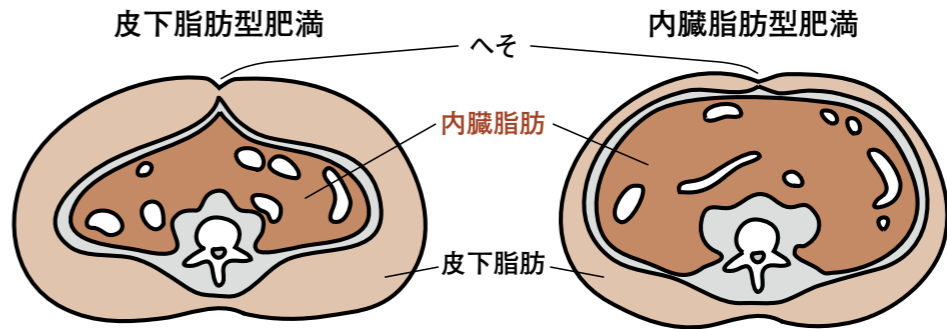
●生活習慣病ってなに？

生活習慣病は、体にとって日々の良くない生活の積み重ねによって引き起こされる病気です。脳卒中や心臓病、メタボリックシンドローム(メタボ)などがその代表的なものです。



●メタボってなに？

肥満には、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満があります。メタボとは、内臓脂肪の蓄積が高血糖、高血圧、脂質異常などを招き、それらが重複している状態のことです。



おなかの内部の脂肪は少ないが、皮下脂肪が厚くついている

皮下脂肪は少ないが、内臓のまわりに脂肪が厚くついている

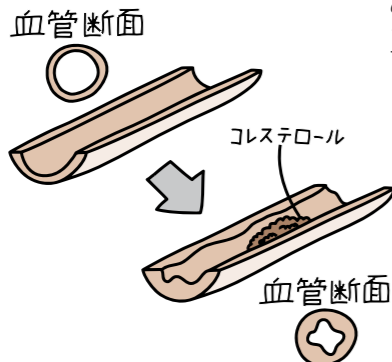
●メタボの目安

腹囲が、男性の場合85センチ以上、女性の場合90センチ以上の人、メタボの危険が高まります。



●メタボからくる動脈硬化

メタボになると、血液の流れが悪くなる動脈硬化になる危険性が高まり、動脈硬化になると、脳卒中や心臓病を引き起こす危険性を高めます。



●自覚症状がないから怖い

動脈硬化は、深刻な状態になる直前まで自覚症状がないことが少なくありません。血管の約7割が心ざがったって、症状がはつきり現

れないこともあります。

●毎年受けることに意義あり！

健診の結果に問題がなかったとしても、検査数値が数年の間になんだん悪い方へ向かっていたら、健康に黄信号が点灯しているということなのです。

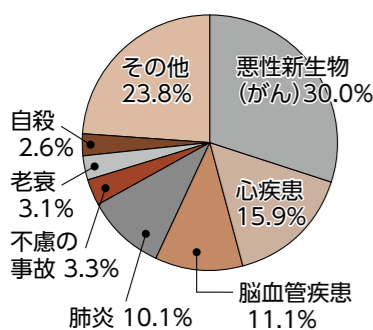
数値の変化を知るためにも毎年健診を受けて、その変化に注意しましょう。

がん検診のすすめ

●がんは日本人の死因、第1位

日本人の3人に1人が、がんで亡くなっています。また、日本人の2人に1人弱が、生涯にがんを発病すると言われています。

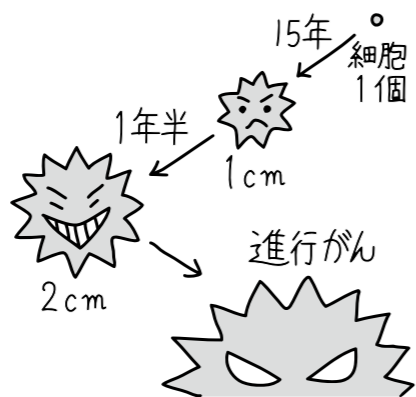
主な死因別死亡者数の割合 (平成20年)



●がん細胞が育つまで

がん細胞は、1個が2個、2個が4個と倍々ゲームのように増えていきます。

そして、20年程の時間をかけて10センチ位の大きさになると、半数近くの人が亡くなります。



●早期発見のチャンスは1年半

早期がんは、2センチ程度までの大きさのものをさします。1センチ以下のがんは検査しても発見が困難なので、この1〜2センチまでのがんを発見することが大切です。

しかし、1センチのがんが2センチになるのには、たった1年半しか、かかりません。

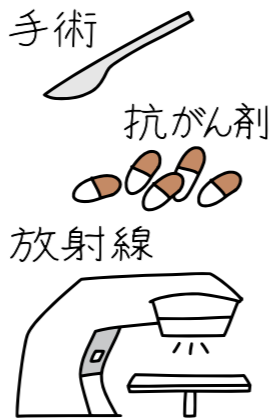
●早期がんは治療できる

今や、がんは不治の病ではありません。

●がん細胞を作る最大の要因は「たばこ」

喉頭がんの96%、肺がんの72%、食道がんの48%が、たばこに原因があるとされています。

また、受動喫煙も、発がんのリスクが高まります。配偶者がたばこを吸うと、肺がんのリスクが20〜30%も増すとされています。



ません。早期に発見できれば、治療率はぐんと高くなります。がんの中でも最も死亡者が多い胃がんでは、早期に発見、治療すれば、100%近く完治します。

