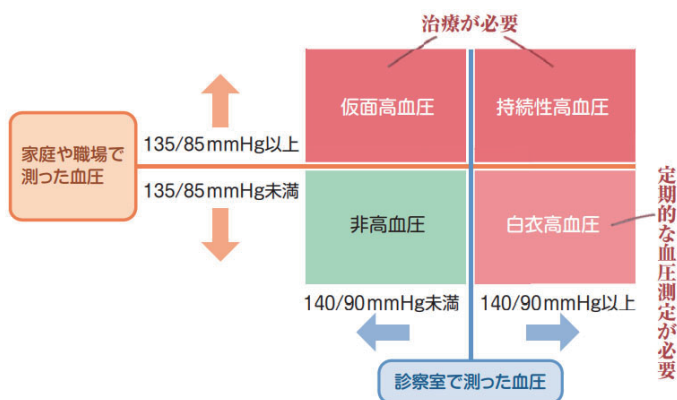


生活習慣病外来のご案内

毎年の人間ドックや健康診断などで、「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」といったいわゆる生活習慣病を指摘されてしまう方は少なくないかと思えます。生活習慣病とは食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称をいいます。生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えていきます。その結果、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など、命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります。重症化を予防するため、早い段階から生活習慣を見直して予防心がけ、発症を未然に防ぐ行動に結び付けていくことが大切です。

○高血圧症

高血圧の自覚症状はほとんどなく、血圧が高度に上昇した場合に頭痛、めまい、動悸などの症状が現れることがあります。しかし、このような症状はほかの原因によるものととの区別がつきにくく、一概に高血圧による症状とはいえません。気づかないうちに高血圧が進行し、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)や脳血管疾患(脳梗塞や脳内出血)、腎不全などの合併症を起こしてしまうことがあります。まずは家庭血圧を毎日測ってみましょう。



診察室で測った血圧が高くても、自宅での測定に問題がない場合は様子を見ますが、家庭血圧も高い場合は治療が必要です。

担当医 田嶋紀子

日本内分泌学会内分泌代謝科認定専門医
日本糖尿病学会専門医
日本内科学会認定医
医学博士



○脂質異常

脂質異常症は今まで高脂血症と呼ばれていた病気で、血液中のコレステロールや中性脂肪の値が異常になる病気です。病気の要因には体質や生活習慣など多くのことが考えられます。脂質異常症によって症状が出ることはあまりありませんが、動脈硬化を引き起こすことで狭心症や脳梗塞になることがあります。脂質異常症は血液検査を行って診断し、食事療法・運動療法・薬物療法を用いて治療します。

○糖尿病(2型)

血液の糖の濃度(血糖値)が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、糖尿病の慢性合併症につながります。また、著しく高い血糖は、それだけで昏睡(こんすい)などをおこすことがあります。また糖尿病は次のような人に起こりやすいことがわかっています。40歳以上の人、太り過ぎの人、家族に糖尿病の患者がいる人、著しい運動不足です。治療の基本は適切な食事指導と運動ですが、改善がない場合は投薬や注射で治療します。

当院の8階では毎週金曜日に生活習慣病外来にて、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病やその合併症の治療・予防に特化した診療を行っています。健診で指摘された方は一度ご受診ください。

診察は予約制となりますので、事前にご連絡ください。

予約用電話 **048-788-2489**

(対応時間 月～金曜日 8:30～17:00 / 土曜日 8:30～12:00)



ご存じですか？

ヘルスリテラシー ④

「ヘルスリテラシー」とは、健康のための意思決定に必要な情報を入手、理解、評価、活用する力といわれています。

● 正しい健診の受け方について

みなさんが受けている健診には、正しい受け方があるということをご存知でしょうか。受け方で結果が変わってしまったり、受けたまま放置したりすることでせっかく受けた健診が無駄になってしまいます。

ご自身の健診の受け方について一緒に振り返ってみましょう。

～ 食事 ～

各医療機関の指示に従い、絶食しましょう。
ガムや飴、多量のビタミンC、脂肪分の多い食事を摂取しないようにします。

※血液検査や尿検査の値に影響する恐れがあります。
(特に中性脂肪や血糖値、尿検査では尿潜血反応などの異常が検出されにくくなる等)

※腹部超音波検査・胃カメラ検査・胃バリウム検査は、食べ物があると臓器を十分に観察できなくなり、正確な判断ができなくなる恐れがあります。



～ 飲酒・喫煙 ～

検査前日の飲酒、検査当日朝の喫煙は控えるようにしましょう。

※血液検査や血圧の値に影響する恐れがあります。
(特に血糖値やコレステロール値等)

～ 病歴、健康状態の申告 ～

既往歴、手術歴、通院中の疾患、妊娠中、生理中の有無等を正確に申告しましょう。

※病歴によってはご自身の身体や健診結果に影響する検査があります。

～ 検体の自己採取 ～

尿、便検査等の検体の採取は説明書や医療機関の指示に従って採りましょう。

※採取方法、保管方法が不十分だと正しい判定が出ない恐れがあります。

～ 運動、睡眠、ストレス ～

激しい運動は避けて睡眠時間を確保し、できるだけリラックスした状態で受けましょう。

※血液検査や尿検査の値に影響する恐れがあります。
(特に尿酸値、赤血球、白血球数、血糖値等)

～ 健診後の過ごし方 ～

要精密検査(D2)、要治療(D1)の判定があった場合は医療機関を受診しましょう。

※放置したままにすると早期治療が難しくなり、身体への負担が大きくなります。

自覚症状のないわずかな体の異変を見逃さないようにするためには正しく健診を受けることが大切です。そして、早期発見・治療することで身体への負担も少なく、みなさんの健康を守ることに繋がります。正しく健診を受けて、ご自身の健康管理にぜひご活用ください。

参考文献 1)安倍美和子: NHKさよう健康 検査でわかること NHK出版2015.3.25.
2)林 晴香健康診断の正しい受け方 - 産業保健新聞 | ドクターラスト選定 <https://news.doctortrust.co.jp/?p=27630> 2021.4.8アクセス.
3)高木 康(編)/池田 智美(著)・看護に生かす検査マニュアル 第2版(クリニカル・ナースBOOK)【単行本】 医学芸術社2006.08

アルシエクリニック統計 (2020年4月～2021年3月平均)

● コース別年間利用者数

| | |
|---------------------|---------|
| 人間ドック | 8,720人 |
| 生活習慣病健診 (特定健診含む) | 14,259人 |
| 定期健康診断(法定) | 14,368人 |

● 年代別・要精密検査率(要治療含む)

| | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| 30歳未満 | 4% | 50代 | 39% |
| 30代 | 21% | 60代 | 44% |
| 40代 | 31% | 70歳以上 | 51% |



編集後記

日頃より当院の感染症対策にご理解ご協力をして頂き、誠にありがとうございます。お陰様で当院からの新型コロナ感染者は現在も出ておりません。今後も感染症対策に取り組み、安心安全な診療・健診を実施すべく職員一同努力して参ります。

医療法人社団 阿部会 **アルシエクリニック**

<http://www.archclinic.jp/>

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町 2-1-1

ドック・健診予約 **048-640-6561**

外来診察予約 **048-788-2489**

(電話対応時間 月～金曜 8:30～17:00 / 土曜 8:30～12:00)