連載 いのちのひろば（3）

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

受けておきたい 生活習慣病の健診・がん検診

小田原医師会 理事 髙見澤徹

今年も特定健診、長寿健診や、がん検診が6月より始まりました。今回は健康診断、がん検診の意義を振り返ってみたいと思います。

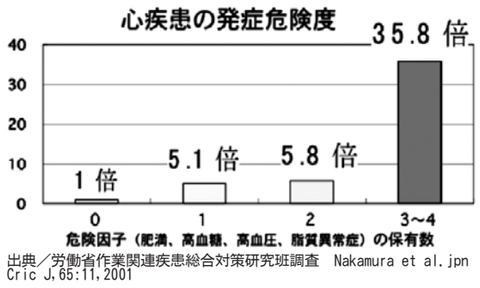
特定健診

特定健診はメタボリックシンドロームに着目して行います。メタボリックシンドローム（メタボ）という言葉は、流行語大賞やサラリーマン川柳等に挙げられるようになって10数年経ちました。すっかりメタボという言葉は定着していますが、正確にはご存知でしょうか。

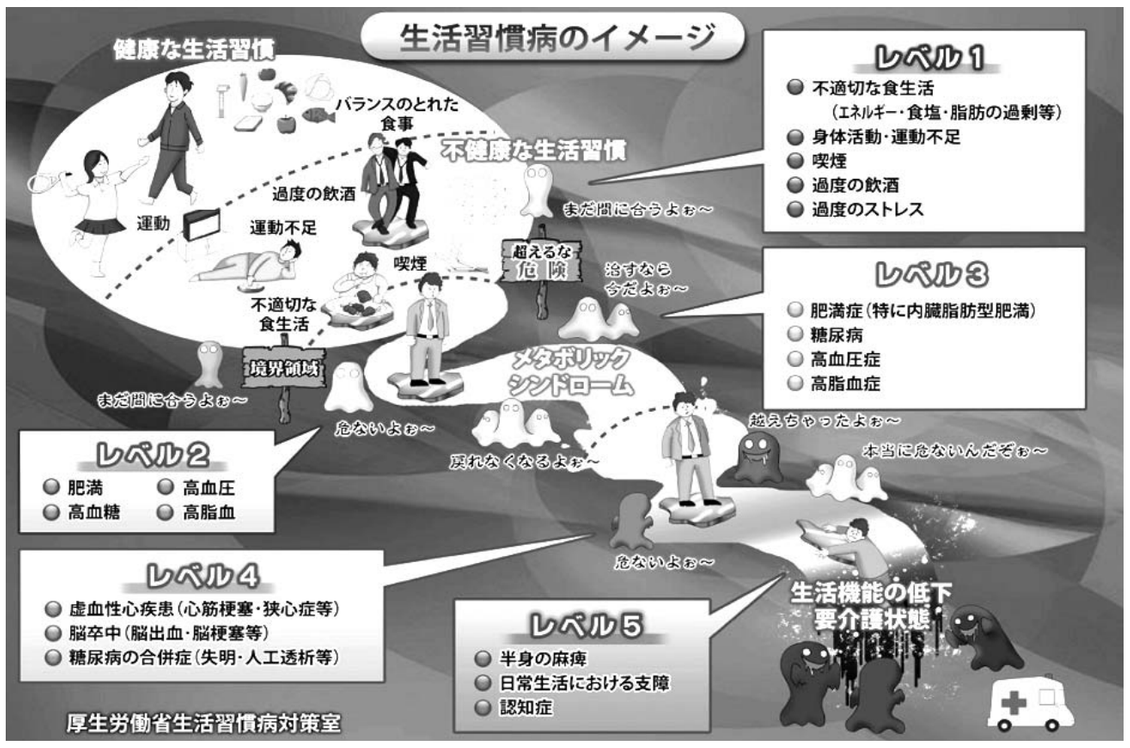
実は太っているだけではメタボリックシンドロームではありません。メタボリックシンドロームとは『内臓脂肪が蓄積した状態』を元に『血糖値』、『脂質異常』、『血圧高値』を示す状態であり、これら3つのうちの2つ以上を合併した状態を言います。それぞれが重なった場合には、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳卒中等を起こしやすく、内臓脂肪を減らすことでそれらの発症を減らせるという考え方を基本としています。

つまり、おなか周りの脂肪によって糖尿病、脂質異常症、高血圧症という生活習慣病はおこり、生活習慣を見直すことで防げます。また、なってしまった後でもLDLコレステロールと同時に血圧、血糖等を治療することで、虚血性心疾患や脳卒中、人工透析に進むのを防げます。しかし、放置すれば最終的に死に至るような事態を招くことになります。

このような理由から、特定健診は日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病予防のために40歳から74歳までの方を対象に行います。もちろん、肥満がなくても血圧、血糖、脂質などに異常がみられれば危険度が上がりますので注意が必要ですし、場合によっては治療が勧められます。75歳以上の方にも生活習慣病を予防し、健康の保持・増進を図るため長寿健診が行われます。メタボリックシンドロームの判定も行います。



出典／労働省作業関連疾患総合対策研究班調査 Nakamura et al.jpn Cric J,65:11,2001



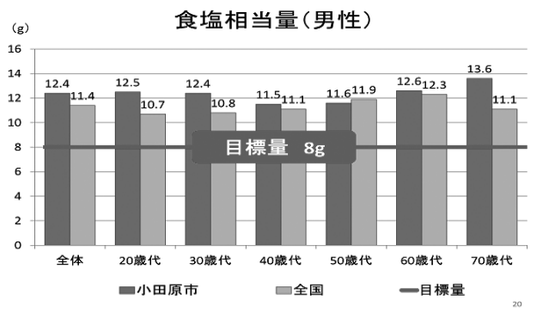
脳血管疾患死亡率ワースト3（人口10万対、県内19市中）

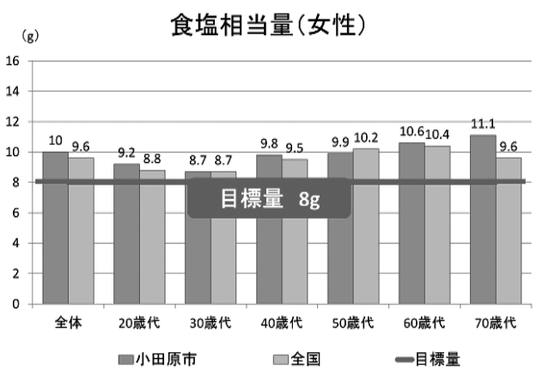
	ワースト1	ワースト2	ワースト3
平成14年	小田原市 140.3	鎌倉市 119.9	南足柄市 119.4
15年	小田原市 140.0	三浦市 127.8	南足柄市 112.8
16年	小田原市 132.8	逗子市 114.6	南足柄市 106.1
17年	三浦市 126.4	小田原市 120.8	南足柄市 120.1
18年	逗子市 121.6	小田原市 112.1	横須賀市 106.3
19年	小田原市 116.1	三浦市 109.3	逗子市 109.2
20年	小田原市 127.8	南足柄市 117.8	三浦市 106.1
21年	小田原市 134.1	南足柄市 117.8	三浦市 108.9
22年	小田原市 118.5	三浦市 113.7	南足柄市 104.5
23年	三浦市 139.9	南足柄市 122.8	小田原市 106.7
24年	小田原市 123.4	三浦市 123.0	南足柄市 114.1
25年	小田原市 114.8	鎌倉市 95.7	三浦市 94.7
26年	三浦市 113.7	逗子市 105.7	鎌倉市 104.9
27年	三浦市 150.1	小田原市 104.1	南足柄市 101.6
28年	南足柄市 119.0	小田原市 101.9	逗子市 97.3

小田原市の実態

では、小田原市の実態はどうなっているか。県内を見渡すと小田原など県西部で特徴的なのは脳血管疾患による死亡率が高いことです。小田原市は残念ながら県内ワースト3の常連です。（左表参照）

その理由として小田原市民の生活習慣は塩分摂取が多いことが挙げられます。平成25年度の栄養調査（右のグラフ）では男性、女性とも50歳代を除いて各年代層とも塩分摂取量が全国より多く、小田原市では男性は12・4㌘、女性は10㌘と、全国の男性11・4㌘、女性9・6㌘に比べて多いので、減塩が非常に大切です。健康な人でも8㌘以下が、高血圧の人は6㌘以下が目標です。





特定保健指導

特定保健指導とは特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクの程度に応じて医師や保健師、管理栄養士などの専門家が、運動指導や食生活の改善などを支援するものです。動機づけ支援と3～6カ月の継続的な積極的支援に分けられます。第一の目標は、生活習慣病にならないようにすることです。自身の健診結果を理解して体の変化に気づき、生活習慣を振り返ることで改善するための目標を設定、実践し、自己管理できるようになることを目指します。

特定健診、特定保健指導の実施率

平成27年度の特定健診実施率は国全体では50・1%、市町村国保で36・3%です。残念ながら最新のデータで小田原市は26・1%と国の目標70%以上、市町村国保の目標60%には及びません。

また特定保健指導は平成27年度全国市町村国保では23・6%、小田原市の実績は18・5%でした。小田原市は平成28年度17・9%へと低下しており、全国市町村国保の目標値60%にやはり及びません。

がん検診

現在、わが国のがんによる死亡者数は年間30万人を超え、死亡原因の第1位となっています。しかし診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見、そして早期治療が可能となってきました。がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。

検診の対象は症状のない人

無症状のうちに「がん」を早期発見、早期治療することが大切です。無症状の人には進行がんが少なく、そのがんを治療することにより、がんによる死亡のリスクを軽減することができます。何か自覚症状がある人は、検診ではなくまず医療機関を受診して下さい。

がん検診は、一見健康な人に対して、「がんがありそう（異常あり）」、「がんがなさそう（異常なし）」ということを判定します。そして「異常あり」の場合、精密検査を行いますが、この時結果が出るまでの心理的な負担は重いものです。しかし「ありそう」とされる人を精密検査で診断し、救命できる「がん」を発見することは何事にも代えがたいメリットです。

▽胃がん検診

胃X線検査はバリウムを飲んで病変を写し出す検査です。検診を受けていた方は胃がん死亡率が約半分に減少していました。（JPHC Study）

▽胃がんリスク検診

血液で胃粘膜の萎縮度とヘリコバクターピロリ菌の有無を調べる検査です。直接胃がんを見つけるのではなく、胃がんになりやすいかを調べます。

▽大腸がん検診

便中に血液が潜んでいないかを調べます。便の採取は自宅ででき、食事制限の必要もありません。検診を受けていた方は大腸がん死亡率が約70%減少していました。（JPHC Study）

▽肺がん検診

いわゆるレントゲン検査です。食事、内服の制限はありません。ハイリスクな方には痰にがん細胞が無いか喀痰検査も行います。

▽乳がん検診

女性に一番多いがんです。視触診は医師が目視で確認し、しこり等がないか触れて調べます。マンモグラフィ検査は乳房専用のX線検査で、石灰化や小さな乳がんがないか調べます。

▽子宮がん検診

若い方の発症が増えています。定期的に検診を受ければがんになる前の段階で見つけることができます。ブランやヘラなどで子宮頸部を優しくこすり、細胞を採取します。ほとんど痛みは無く、短時間ですみます。

▽前立腺がん検診

血液検査で腫瘍マーカーを調べます。がんの早期発見に役立ちます。

ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。1年に一度、特定健診、がん検診を受診し、自覚症状がない段階で発見、治療を行いましょう。生活習慣の改善ができればリスクを減らせます。しかし生活習慣とはどこを直すべきか自ら気づくことも、変えていくことも難しいものです。特定健診の結果、対象となられた場合は特定保健指導をぜひ利用してください。また、身近に健診、がん検診を受けておられない方がいましたら、ぜひ声をお掛けして下さい。

（たかみざわ・てつ　1974年生まれ。都立武蔵高校卒、滋賀医科大学卒、横浜市立大第二内科（現循環器・腎臓・高血圧内科学教室）入局。共立蒲原総合病院、横須賀市立市民病院、藤沢市民病院を経て平成21年10月より高見澤クリニック院長。平成29年度より小田原医師会成人・がん対策担当理事）

次回は7月中旬に掲載
夏季に多い熱中症と食中毒について考えます。

今月のひとこと

がん検診や健康診断の案内が、市や町から届いていませんか？ 症状が無くても、毎年定期的に検査を受けていれば、早期発見、早期治療につながります。

急病になった時は…

小田原医師会 地域連携室から…

まず、かかりつけの医師に電話で相談してください。日頃から急病の時どうするか、かかりつけの医師と話し合っておきましょう。

かかりつけの医師が不在の場合は…

平日・土曜の昼間	地域医療連携室が医療機関をご案内 TEL.0465-47-0833
休日の昼間・夜間	小田原市休日夜間急患診療所へお電話 TEL.0465-47-0823
休日の深夜	午後10時以降は小田原消防署へお電話 TEL.0465-49-0119

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます
http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

休日・夜間の急患診療所はこちら

小田原市保健センター 内
小田原市酒匂2-32-16 / TEL 0465-47-0823
◆休日（日曜日・祝日）
受付時間：8:30～11:30, 13:00～15:30
診療科目：内科・小児科・耳鼻咽喉科
（眼科の休日診療日は6月3日・17日）

◆土・日・祝日の夜間
受付時間：18:00～22:00
診療科目：内科・小児科

◆平日の夜間
受付時間：19:00～22:00
診療科目：内科・小児科

Facebook 神静民報 検索
日刊神静民報のおすすめ記事をシェアしませんか

お客様の ソリューションパートナーとして
【清掃管理】高品質な技術とサービスを提供し、ビル・施設のライフサイクル向上に貢献します。
【設備管理】高度な技術とサービスで、多様なニーズに対応します。
【警備事業】安心・安全を万全の体制でガードします。
【マンション管理】確かな対応力で、快適なマンションライフをフルサポートします。
「お客様から信頼される会社を目指して」
Tokai Building Maintenance
ビル総合管理＜清掃・設備・警備・マンション管理＞
株式会社東海ビルメンテナス
JQA-QMA10403 JQA-EM6637
〒250-0012 小田原市本町1-13-6 TEL 0465-23-4114 http://www.tokai-bm.jp

ハーフ65 半額利用証
65歳以上の皆さまに!! 箱根登山バスが半額で乗れる半額利用証!!
6か月間有効で 5,000円
65歳以上の方で、発行後6か月以内の運転経歴証明書をお持ちの方には、初回のみ無料にて発行いたします。
対象者 65歳以上の方
適用路線 箱根登山バス全路線（コミュニティバス・一部催事輸送を除く）
例えば170円区間を週2回往復利用すると、6か月で2,600円以上もお得です！
お問い合わせは・・・
箱根登山バス 小田原営業所 TEL.0465-35-1271

FLOWER'S GIFT
大切なあのひとへ…
お誕生日にお花を贈りましょう
花はハナマサ
◆本店：小田原市栄町2-11-3 ☎0465-23-1616 FAX0465-23-1617
◆ラスカ店：☎0465-21-2848
◆小田急フォーリーフ：☎0465-24-0878

身近なニュースをお届けする日刊紙『神静民報』ご購読のお申し込みは下記の販売店へ ●定価1カ月2,000円 ●1部売り90円 小田原市立病院売店、大雄山線小田原駅・大雄山駅改札、ジャンボーナックビル（カフェ・リーフ）で1部売り好評発売中!

小田原地区
■読売新聞 読売センター 小田原報徳 ☎0465(36)3683
小田原西部店 ☎0465(35)0746
小田原中央店 ☎0465(24)5050
酒匂店 ☎0465(48)0007
■毎日新聞小田原中央販売所 ☎0465(87)5313
■ASA小田原（有）曽和新聞店 ☎0465(23)3300
■（有）水口新聞店 ☎0465(34)7538
■米山新聞店 ☎0465(36)6220
■ASA鴨宮（有）飯山新聞店 ☎0465(47)5422
■読売新聞鴨宮専売所 ☎0465(47)3644
■ASA国府津 ☎0465(47)2568
■読売新聞（有）佐藤新聞店 ☎0465(47)3351
■ASA小田原富水 ☎0120(36)3775
■ASA稲山 ☎0465(37)1767
■ASA小田原東部 ☎0465(24)3012
■今井新聞店 ☎0465(42)0340
■産経新聞小田原中央専売所 ☎0465(25)2480
足柄下地区
■（有）湯本新聞販売所 ☎0460(85)5264
■（有）高橋新聞店 ☎0465(68)0333
■読売センター湯河原 ☎0465(62)7889
■ASA湯河原 ☎0465(62)6834
南足柄・足柄上地区
■読売新聞 読売センター小田原城北店 ☎0465(74)9061
■（株）内藤新聞店 開成店 ☎0465(83)3500
南足柄店 ☎0465(72)0234
■（有）高田新聞店 ☎0465(74)0281
■小松新聞店 ☎0465(82)0574
■杉山新聞店 ☎0465(75)0356
秦野地区
■読売新聞秦野専売所 ☎0463(82)0290
■（有）北湘読売開発 ☎0463(82)7335
■渋沢東部新聞販売店 ☎0463(87)3680
■ASA渋沢 ☎0463(88)0589
■栗原新聞店 ☎0463(88)0058
二宮・大磯地区
■毎日二宮専売所 ☎0465(43)5963
■毎日国府本郷専売所 ☎0463(72)3272
■毎日国府津二宮専売所 ☎0465(43)5963
■ASA二宮 ☎0463(71)1157