健康医療ナビ　なるほど！知っ得

県医師会長
医療法人 白帆会 小川南病院 院長
諸岡 信裕 先生

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの「生活習慣病」は、ほとんど自覚症状が見られないため治療が遅れるケースがある。大切なのは健康診断や人間ドックを受けて自分のカラダの状態を知り、予防や改善に努めること。生活習慣病のリスクや健診機関の果たす役割、身近な相談となる「かかりつけ医」の重要性について、県医師会長の諸岡信裕先生に話を伺った。

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、体の中で何が起きているのか

生活習慣病とは「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」など、長年にわたる生活の積み重ねによって引き起こされる疾患の総称です。偏った食事、運動不足、喫煙の3つが大きく影響を及ぼすといわれています。

これらが原因で起こるのが「動脈硬化（血管の劣化）」です。動脈は酸素や栄養素を運ぶ重要な血管ですが、動脈硬化によって血液の流れが滞ると、脳や心臓に大きなダメージを与え、脳卒中（脳梗塞、脳出血など）や心筋梗塞を引き起こします。

■視力や腎機能低下も

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が上昇して血管や臓器が傷む病気です。すい臓から出る血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きが弱いため、血糖値の調整が上手にできません。

高血糖の状態が続くと、神経障害や目の網膜（眼球の後ろの部分）、腎臓に異変が起こります。これらが糖尿病性三大合併症です。

糖尿病性網膜症は、網膜に出血が起こり、進行すれば失明する恐れがあります。糖尿病性腎症は、腎臓の機能が落ちて腎不全になれば、人工透析を受けなければなりません。糖尿病性神経障害は、末梢神経に異常が起こり、手足の感覚が鈍くなってきます。

怪我をしても自覚が低下しているため、化膿や壊疽（えそ）（細胞が腐敗した状態）になる可能性もあります。

さらに、肺炎や膀胱（ぼうこう）炎、歯周病など、細菌に感染しやすく、感染症にも注意が必要です。ゆっくり進行するので、体調を崩して病院を受診したときには合併症を引き起している可能性もあります。非常に怖い病気です。

■自覚症状がない

血液が血管の中を流れる際に、動脈の内側にかかる圧力のことを血圧といいます。心臓が収縮して血液を送り出したときの「収縮期血圧（最高血圧）」と、心臓が拡張したときの「拡張期血圧（最低血圧）」のどちらが高くても「高血圧」と判断します。

腎機能の働きが弱くなり、血圧を上げるホルモンが過剰に分泌されると血圧が高くなる場合があります。しかし、高血圧症患者の9割以上を占める本態性高血圧というタイプは、検査をしても原因が特定されず、生活習慣（運動不足、塩分過多、喫煙、ストレスなど）が関係していると考えられています。

多少血圧が高くても自覚症状がないため、「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」とも呼ばれています。血圧を正常にコントロールしないと、血管が傷みやすくなり、動脈硬化につながります。腎不全や脳血管障害、心臓病など命に関わる大病を起こしやすくなるため、日ごろの血圧管理を欠かさないことが大切です。

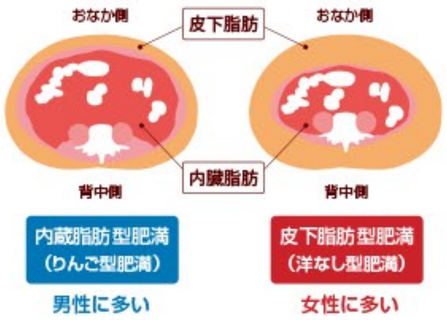
■動脈硬化の危険因子

血液検査において、中性脂肪や、悪玉コレステロール値（LDLコレステロール）が高い、または善玉コレステロール値（HDLコレステロール）が低いと脂質異常症であり、血液中の脂質が異常な状態になっています。これらは動脈硬化の諸悪の根源であります。

血液内に余分なコレステロールや中性脂肪がたまると、血管の内側が狭くなったり、血栓ができて詰まったりして、血液の流れを止めてしまいます。健康診断の結果を受け止めず、そのまま放置すると動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞につながる危険性が高まります。

また、喫煙もさまざまな健康障害をもたらします。動脈硬化だけでなく、がんを発症させる危険性も高くなります。タバコは「百害あって一利なし」。禁煙に努めましょう。

豊かな人生のため、真の健康を考える
健康診断を受けよう



■早期発見・予防に効果

「特定健康診査（メタボ健診）」は、脳卒中や心筋梗塞を未然に防ぎ、それらの原因となる生活習慣病を予防・改善するために行う健診で、40～74歳の人を対象にしています。

健診において、腹囲等により内臓脂肪が基準を超え、高血圧・高血糖・脂質異常のうち、2つ以上を合併している場合には、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と診断されます。内臓脂肪が多いと中性脂肪や悪玉コレステロールが増え、生活習慣病になる危険性が高まり、動脈硬化を進行させます。痩せていても、日ごろの生活習慣（偏食・運動不足）によって内臓脂肪が多い人もいるので油断は禁物です。

この健診で複数の異常が見つかった受診者に対し、「特定保健指導」が実施されます。検査のデータをもとに医療関係者による適切な保健指導を行いますが、残念なことに、指導を受ける人が少ないのが現状です。

これは、生活習慣病の予防や改善につなげるためのものです。指導を受けた人は、「今までの生活習慣を見直そう」という意識が芽生え、疾病予防につながります。やがて医療機関へ行く回数も減り、医療費削減の効果も期待できます。

■体調不良を感じたら

超高齢社会を迎えるにあたり、ますます医療や介護サービスの利用が増えていく中、地域医療の中心的存在になるのが「かかりつけ医」です。

早期発見・早期治療をめざして ── 地域医療の窓口に。「かかりつけ医の重要性」

訪問診療や訪問看護などの在宅医療だけでなく、体調を崩したときにまず足を運び、病気のことなら何でも相談できる身近な医療機関のことです。さらに、かかりつけ医が専門的な検査や治療、手術が必要だと判断した場合は、総合病院や大学病院などの専門の医療機関を紹介する役割も担っています。

県内の認知症患者は約11万人といわれており、今後も増加が見込まれます。県医師会では地域医療で認知症患者を支えられるよう、かかりつけ医を対象に「認知症対応力向上研修」を実施し、支援体制を強化しています。専門医から認知症の特徴や対応方法を学び、早期発見や早期治療につなげる目的です。

■自分の身は自分で

医療がいくら進歩しても、生活習慣病の患者は年々増加しています。「気付いたときには…」を防ぐためにも、健康で長生きするためにも、健診や人間ドックを受けて自分の体の状態を知ることが重要です。さらに、何でも相談できるかかりつけ医がいると安心です。病気を早期発見し、治療を開始できるので合併症の発症や進行を防ぐことができます。

自分の健康管理は自分で責任を持つということが大切です。適度な運動やバランスの良い食事を心がけ、しっかり禁煙をしてください。人との交流や趣味、適度な緊張感を持つことは、認知症予防や心と体の健康維持にもつながります。

私たちは皆様の健康管理をサポートいたします

国民健康保険・後期高齢者医療保険ご加入の方へ
特定健康診査（メタボ健診）などは市の集団健診で受診できます。
市からの補助により，低料金で受診できます。
料金や申込み方法などの詳細は，市の広報紙・ホームページなどでご確認ください。
まだ受けていない方は，お早めの受診を！
公益財団法人 茨城県総合健診協会
けんこうランド 〒310-8501 水戸市笠原町489-5

内科・外科・胃腸科・小児科
医療法人社団 忠仁会
岡見第一医院
診療時間／午前 8:30-12:00 午後15:30-17:30
休診日／木曜・日曜・祝日
牛久市岡見町959-21 ☎029-872-5151

漢方と西洋医学
漢方内科 神経内科 小児科
動脈硬化・高血圧・肝臓 糖尿・冷え・胃腸虚弱など ご相談ください
休診日／水曜・日曜・祝日
つちうら東口クリニック
土浦市有明町2-31 関鉄土浦ビル4階 ☎029(825)7880 駅東市営駐車場のチケットお渡しします

一般財団法人筑波厚仁会
筑波学園病院
完全予約制／予約センター 029-836-6688
予約受付時間 平日9:00～16:00 土曜8:00～12:00
当日診療希望の場合 平日8:00～15:00 土曜8:00～11:00
茨城県つくば市上横場2573-1 TEL: 029-836-1355(代) http://www.gakuen-hospital.or.jp/
二次救急指定病院 真心で医療と福祉に貢献します
【診療科目】胃腸内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・内科総合診療科・リウマチ科・ペインクリニック内科・代謝内科・神経内科・心療内科・血液内科・小児科・整形外科・外科・消化器外科・肛門外科・乳腺内分泌外科・形成外科・心臓血管外科・脳神経外科・歯科口腔外科・皮膚科・泌尿器科・産科・婦人科（不妊治療）・眼科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科

私たちは皆様の健康管理をサポートいたします

医療法人社団 希望会
烏山診療所
いきいきと暮らす 地域医療をめざして
併設 訪問介護ステーション マナ
訪問看護ステーション のぞみ
烏山診療所居宅介護支援事業所
訪問リハビリテーション烏山
土浦市烏山2-530-386 ☎029-843-0331

医療法人社団 運営会
高野医院
内科 循環器疾患 呼吸器疾患 消化器疾患 生活習慣病
小児科 消化器内科
（受付時間）午前8:30～12:30／午後15:00～18:00（休診日）水曜・日曜・祝日
各種検査実施しております
土浦市荒川沖西2-12-2 ☎029-841-0154（代）
看護師募集中（常勤・パート）

医療法人社団 三輪会
山手医院
【診療時間】9:00～12:00/15:30～17:30
【休診日】土曜・祝日午後／日曜
【診療科】内科・診療内科・消化器外科・緩和ケア内科
入院、短期入所、デイケア、訪問リハ、居宅介護支援事業所等、充実した設備。在宅医療にも力を入れております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。
土浦市国分町7-6 TEL:029-835-3388

皆様の健康を守る 地域医療のパートナー
一般社団法人 桜水会 土浦市医師会
会長 川島 房宣
外 会員一同
土浦市東真鍋町2-39 ☎029-821-0849
http://www.tsuchiura-ishikai.org/

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、初期の自覚症状がほとんどないものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。
高血圧 高脂血症 高血糖 喫煙や飲酒の習慣がある方 物忘れが気になる方
基本脳ドックコース 検査時間／約40分 25,000円（税別）
MRI装置で脳、脳血管の状態を診断します。
※脳ドックは365日（予約制）実施しています。
つらい肩こり・腰痛にお悩みの方 手足や首にしびれや痛みがある方
基本脊髄ドックコース 検査時間／約40分 25,000円（税別）
脳オプション検査（脳ドックに追加）
認知症検査、頭部検査、頸動脈検査、脳梗検査、内科基本
新病棟 来秋オープン
地域の「かかりつけ医」として、予防・診断または疾病後のリハビリ（入院／外来）を行っております。
医療法人財団 県南病院 脳神経外科／整形外科／内科／胃腸科／リハビリテーション科 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

地域医療の充実を目指して── 医療法人社団 桜水会
筑波病院 内科、外科、消化器内科、循環器内科、腎臓内科、呼吸器内科、整形外科、脳神経外科、眼科、耳鼻科、皮膚科、リハビリテーション科、婦人科（健診のみ）
つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777
柏田診療所 内科、外科、消化器内科、循環器内科、腎臓内科、呼吸器内科、整形外科、脳神経外科、眼科、耳鼻科、皮膚科、泌尿器科、婦人科（健診のみ）、リハビリテーション、各種疾病診断、簡易ドック 通所リハビリテーション（デイケア）
牛久市上柏田2-39-1 ☎029-830-7000
豊浦 四季折々の自然が美しい豊かな環境 短期入所（ショートステイ） 通所リハビリテーション（デイケア） 介護老人保健施設
つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111