

多久市の健康課題は肥満!?

多久市の特定健診は、生活習慣病予防健診として、平成20年から取り組んでいます。右のグラフは、健診の項目別結果の推移です。

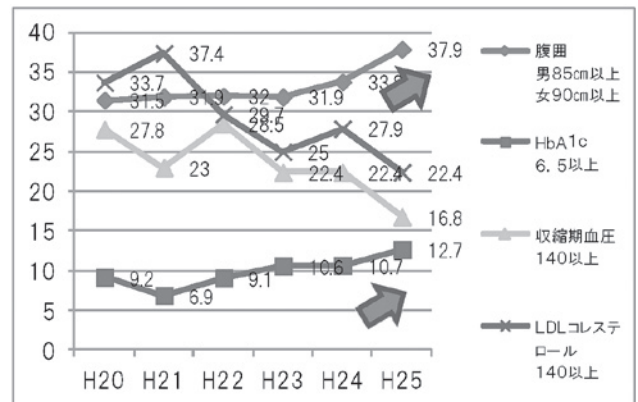
腹囲が基準値を超えている人が年々増えています。

腹囲を測ることで、内臓脂肪があるかどうかを見ています。内臓脂肪から生活習慣病を引き起こす物質がでてきますが、自覚症状がないため、知らない間に進行しています。

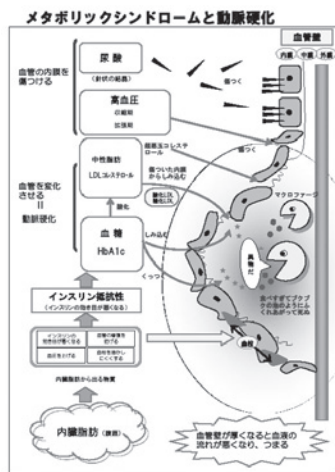
また、糖尿病の指標となるHbA1cが基準値を超えている人も増えているのは、糖尿病で治療はしているものの結果が改善されていないことを表しています。

薬を飲んだだけではデータの改善が難しい糖尿病は、基本となる生活習慣、特に食生活の改善が欠かせません。また、病気の根源にメタボリックシンドロームが考えられる人も多く、動脈硬化が進んでいます。

多久市 特定健診 結果



肥満と生活習慣病の関係



脂肪細胞からはホルモンなどの物質がいくつかでてきます。その中には、インスリンの作用を阻害するものもあります。

ずっと肥満でいると、インスリンの効き目を悪くし（インスリン抵抗性）、インスリンが充分出ているにも関わらず、無駄な分泌になります。

左の図は、健診の項目にある物質が、血管をどう傷つけるかを表しています。

尿酸や高血圧が傷つけた血管の内膜から、脂肪や血糖がしみ込み、血管の中にごみのこぶができるのです。それが、動脈硬化であり、知らないうちに、このこぶが厚くなります。

動脈硬化の元になっているのは内臓脂肪です。ですから、内臓脂肪を減らすこと（減量すること）が動脈硬化の予防につながります。

生活習慣病予防は肥満の解消が近道

健診結果によっては早めに治療を受けることも必要ですが、薬が必要になる前に、まずは食事や運動などの生活習慣を見直すことが大切です。

以前、市報で紹介している「住民さんの声」のように、自分の生活に合わせて、無理なく、できることから取り組みましょう。

健診結果は自分の生活の結果です

健診受診後に、一人ずつ結果に合わせた健診結果説明会を行います。

過去の健診結果と比べるなど、今年の結果を自分の食事や運動などの生活習慣と合わせて確認します。

ぜひ、この機会を有効に活用して、自分の健康管理に役立ててください。

特定健診の役割

自分の健康を守り維持するために、健診を受けて自分の食生活や運動などの生活習慣と合わせて見直せる機会として活用しましょう。

■問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355