

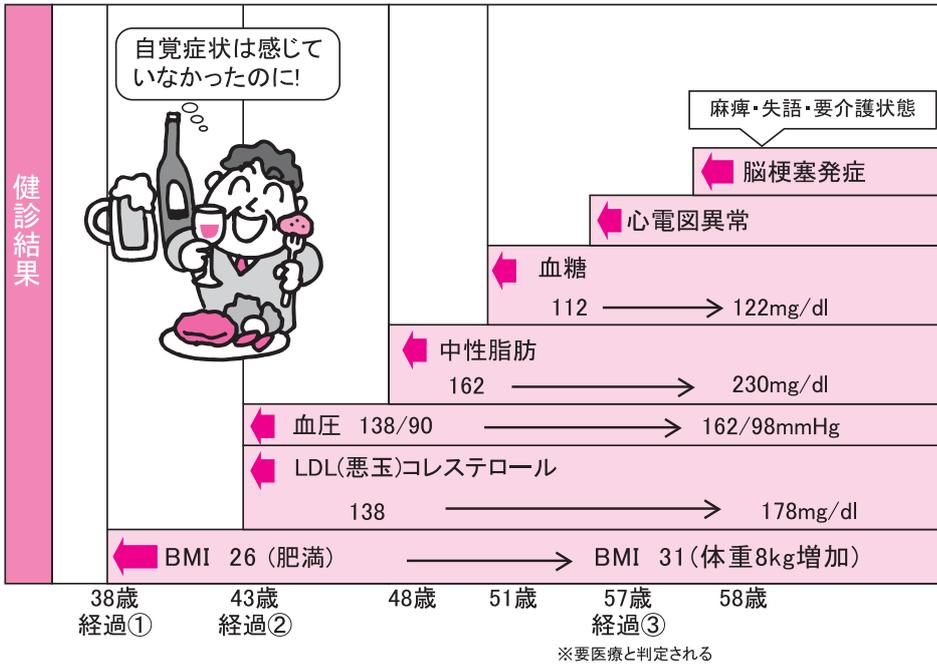
なぜ今、健診が大切なのでしょう！

☆健診結果に注目！

生活習慣病は発病するまで気付かないものなのですか？
 そんなことはありません。
 病気になる前に、その兆候が健診結果に現れ始めていることが多いのです。生活習慣病は症状なく進行するのが特徴ですが、異常を確認するためには毎年の健診が欠かせません。昨年の結果と今年の結果や過去数年間の結果を比べることで、異常が出る前の段階で変化に気付くことができます。

下の「表1」を見てください。脳梗塞を発症したAさんの健診データです。

「表1」 58歳で脳梗塞を発症したAさんの健診結果の経緯です。



事例を参考に健診の重要性について考えてみましょう！

経過①
 ・始まりは『肥満』

Aさんは38歳の時にBMIが26で「肥満」と判定されましたが、健診結果に特別異常はありませんでした。

◆ワンポイントアドバイス

このとき、太る原因は何かを振り返り、生活改善に取り組んでいれば脳梗塞の発症を遅らせることができたかもしれません。

経過②

・血管の状態に変化

5年後の43歳の時には悪玉コレステロール(LDL)や血圧の値が上昇してきました。

◆ワンポイントアドバイス

このときに、なぜ悪玉コレステロールが増えたり、血圧値が上がったりしたのか、自分の生活習慣と結びつけて考えなかつたのでしょうか。また、

食事内容の見直しや運動などを実践していれば、悪化を予防できたかもしれません。

経過③

・複数の異常値

その後も体重は増え続け、健診結果にも「高血糖」、「高中性脂肪」、「心電図異常」など、次々と異常が現れてきました。「要医療」と判定されたのに医療機関で受診しませんでした。

◆ワンポイントアドバイス

「要医療」と判定された時点ですぐに医療機関を受診したり、早い段階で生活習慣を改善していれば、脳梗塞を発症しなかつたかもしれません。健診は、あなたの健康のバロメーターです。年1回特定健診を必ず受診しましょう。

住民課 国保・年金担当

日本でも新型インフルエンザ感染者が 発見された今、私達ができる予防法とは

**新型インフルエンザはどのよう
に感染し
ますか。**

新型インフルエンザは、通常のインフルエンザと同じように感染します。

感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫（ひまつ）とともに放出されたウイルスを吸い込むことや、そうした飛沫に触った手などを介して、体内に入り取り込むことよって感染します。

**どのよう
に予防す
れば感染
を防ぐこ
とが
できま
すか**

新型インフルエンザを予防する方法は、これまでの通常のインフルエンザ予防と基本的には同じです。

心得



一 手洗いやうがい、感染予防の基本です。手

洗いは、流水と石けんで15秒以上行ってください。

二 バランスのよい食事と、十分な休養を取り、疲労を避けましょう。

三 人込みや繁華街への外出を控え、やむを得ず外出する際は、マスクを着用しましょう。

**感染を拡大させない
ために気をつけな
ければならぬこと**

エチケット

一 咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで

口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。



二 鼻汁、たんなどを含んだティッシュは、すぐにふた蓋付きのゴミ箱に捨てましょう。

三 咳をしている人は、周りの人にうつさないためにマスクを着用しましょう（マスクは説明書を読み、正しく着用しましょう）。

**ひよつとしてと思っ
たら病院へ行く前に
電話**

新型インフルエンザのまん延している国または地域への渡航歴や、感染者との接触歴などがあり、インフルエンザのような症状がある人は、直接医療機関を受診しないで、「発熱相談センター」へ電話でご相談ください。

「24時間対応の発熱相談センター」の連絡先は次のとおりです。

能登中部保健福祉センター

(七尾市)

☎0767-53-2482

能登中部保健福祉センター

羽咋地域センター

(羽咋市)

☎22-1170