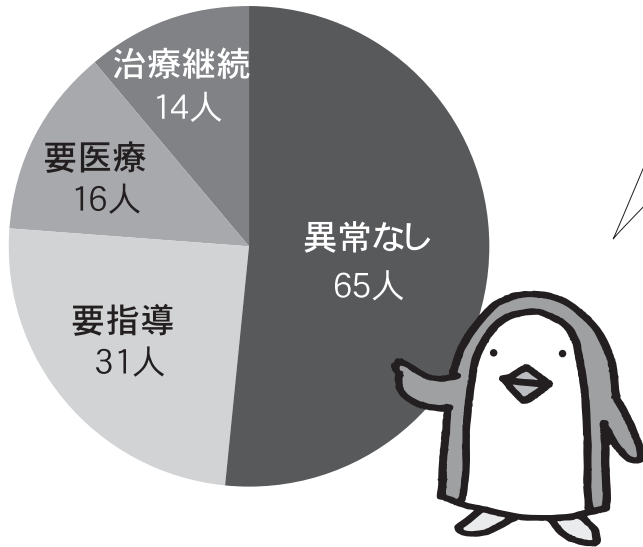


検診で自分の体を知ろう

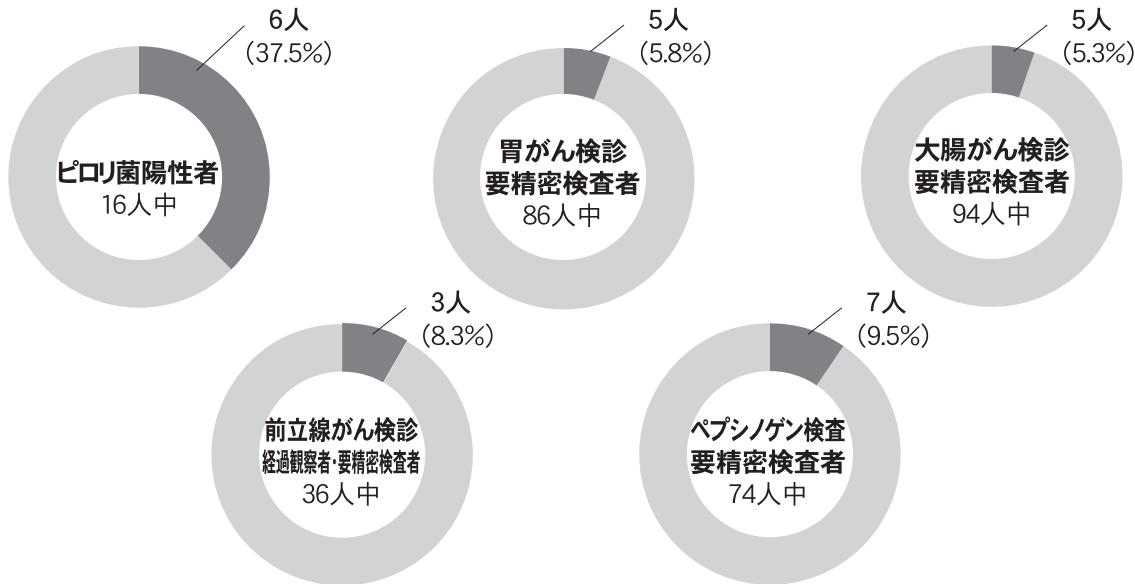
十 受診者の検診結果内訳 (受診者総数 126名)



2月に行った健康診断の結果を過去の冬のミニドックと比較して皆さんにお知らせします。今年は126人の方(生活習慣病検診を受診した方)が受診されました。健康管理にはまず、自分の体を知ることが大切です。皆さんも定期的に検診を受け、病気の「早期発見」、「早期治療」に心がけましょう!

【担当：保健福祉課 高橋牧子】

十 各種がん検診とピロリ菌検査結果



POINT

1

ペプシノゲン検査とバリウム検査の併用で胃がんの早期発見

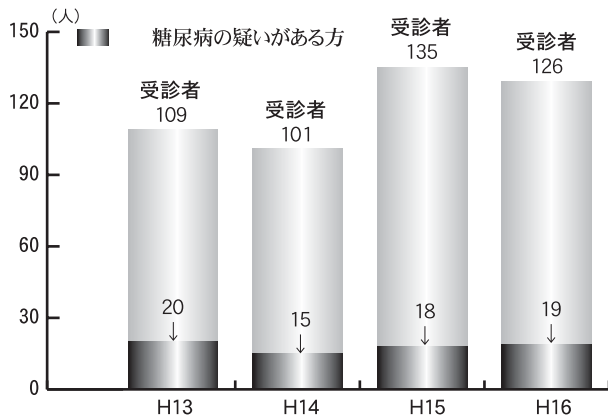
ペプシノゲン検査はX線検査では発見が難しい胃上部や前壁のがん、早期胃がんが発見されやすいことと、検査が採血のみなので受診を勧めています。

ペプシノゲンの検査自体が胃がんの前駆症状の萎縮性胃炎があるかを見つけるものであるため、進行がんについては見つけにくいと言われています。逆にバリウム検査では早期がんを見つけないのですが、進行がんは発見されやすいと言われています。

どの検査も100%の発見率があるとは言えず、このような検査を併用するなどして毎年1回は受診することが大切です。



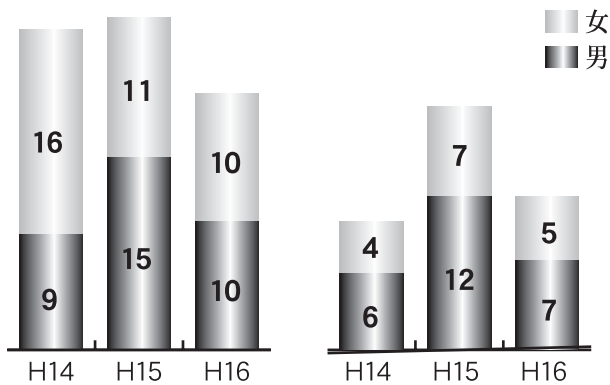
十 糖尿病の疑いがある人



糖尿病の疑いがあるとされる方

①HbA1C (ヘモグロビン・エー・ワン・シー) が「5.5以上」②空腹時血糖値が「110以上」

十 中性脂肪血症 十 HDL値が低い方の方



中性脂肪の値が 150ml/dl以上の方

HDL (善玉コレステロール)の値が40ml/dl以下の方

POINT

2

あなたは大丈夫！？
メタボリック症候群に
ご注意ください

健康診断などで「血圧が少し高めですね」と言われても、何の対処もしない人がほとんどだと思います。

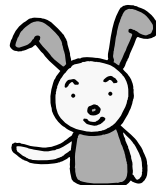
でも肥満や高血圧、高血糖などの問題が重なると、ひとつひとつの数値は病気に達していなくても、心筋梗塞(こうそく)、や脳梗塞になりやすいことがあり、こうした状態がメタボリック症候群と言われます。

CHECK!

- 血圧 / 収縮期血圧 130mmHg以上または拡張期血圧 85mmHg以上
- 空腹期血糖 / 110ml/dl以上
- 脂質 / 中性脂肪 150ml/dl以上
HDLコレステロール 40ml/dl未滿
- 腹囲 / 男性85cm以上 女性90cm以上

上記の項目で腹囲を含めて3つ以上当てはまる人は、当てはまらない人と比べて4倍も心筋梗塞にかかりやすいと言われています。病気の判定をされなかったと言って安心せずに、運動習慣や食生活の改善を図り、これらの改善に努めていきましょう。

また、保健福祉課では、誰でも気軽に運動習慣や食生活の改善を数値の改善が図れる場として、ダイエット教室「ほそみどり」を昨年同様に今年度も実施する予定となっておりますので、こうした数値が気になる方、特に男性の方の参加をお待ちしております。(日程などについては後日お知らせします)



卒煙はじめてみました。

総務町民課長補佐の卒煙日記 — 最終章 —

「至福の一服」

現在も卒煙はリアルタイムで進行中…

卒煙をはじめて早いもので2カ月になろうとしています。私は今日も元気にタバコを吸っていません。さて、先月号での衝撃の文壇デビュー以来、各方面から問い合わせが殺到しております(うそです)。実はあれからが本当の本番でした。一か月を過ぎたあたりから、それまでとは違う感覚でタバコへの欲求が強くなってきました。そう簡単には勝たせてくれないなあ…という感じです。(今の巨人と一緒にかな。)とかなんとか言いながら2カ月です。よくぞここまで来ました。一応の目安はクリアしたことになりますが、まだまだ不安定な状況は続いているので、もうひとふん張りといったところです。「気合だ!!」

ところで最近、こんなことを思うようになりました。「上手なタバコの吸い方って…。いやいや、卒煙やめようということではなくて、タバコも吸い方次第じゃないかなって思うんです。ただ惰性で吸うのではなく、「至福の一服」という言葉の意味が、今になってやっとわかったような気がします。(先日観た映画で、すべてが終わって美味しくそうにタバコを吸うシーンがありました。こんな時になんだよって感じでしたが、これが本物の「至福の一服」なんでしょうね。

ドクター吉岡から、そろそろ「卒煙証明書を」と言われました。ひとつのご褒美だと思ってありがたく頂こうと思います。そして、これからは私の新しい「至福のひとつとき」を探そうと思います。

