

緑の屋根の時計台

第49号 平成23年8月10日発行 編集責任者 江尻倫昭



健康診断が大事 生活習慣病

症状がでてからでは遅い？

病気の中には、発熱、腹痛などのように、症状がはっきり表れる病気もありますが、なんとなくだるさが続いている、体重が減少してきたなど、いつ始まったかわからないような、慢性的な症状の病気もあります。また、糖尿病や高血圧のように、ほとんど症状を感じない病気もあります。

症状がはつきりしない病気では、発熱時のような重病感がないために、ついつい受診が遅くなり、病状を悪化させてしまいがちになります。

生活習慣病と健診

症状がない病気の代表格が、生活習慣病です。初期にはほとんど自覚症状がないため、危機感がありませんが、知らず知らずのうちに体をむしばんでいく病気です。たとえば、日本人の死因の第二の原因である心筋梗塞は、心臓に酸素を送っている血管（冠動脈）が閉塞し、心筋への血流が途絶えることによっておこります。その結果、心筋が壊死におちいり、血液を全身へ送り出す力が弱まり、場合によっては命取りにもなる病気です。しかし、この冠動脈の内腔が、動脈硬化のため、七十%以上閉塞していても、自覚症状がないことが多いのです。もし、それ以下の段階で発見できれば、動脈硬化を進行



させないような生活習慣の見直しや薬物治療が可能ですが、悪化すれば、手術など必要な治療が必要になります。脳梗塞も、ある日突然発症するように見えますが、実は長年にわたる高血圧や糖尿病が、動脈硬化を促進しているのに気づかないだけです。CTを撮影すると、自分では気づかない、小さな脳梗塞を発見することもあります。糖尿病も症状が出にくい病気の代表です。以前は「目がみえにくくなつて、初めて糖尿病がわかった」という人が多かったように、もし、健診をうけなければ、合併症がでるまで気づかないということになりかねません。

健診を活用しよう

生活習慣病健診の目的は、まだ自覚症状がない段階で、潜在している病気を発見したり、将来生活習慣病になりやすいリスクがあるかどうかを確認し、その後の適切な対応につなげることです。病気が発見されるのはこわいし、その後つらい精密検査や治療が待ち構えているともなると、健診にしり込みしたくなるかもしれません。しかし多くの場合、健診で早期発見された生活習慣病は、生活習慣の改善や適切な薬物治療に

より、進行を食い止めたり、改善させたりすることができるとです。

活用したい公的健診制度

わが国には、国民の健康状態の確保のために実施される「公的健診」制度があります。これは税金や保険料で賄われ、自己負担が少ない健診です。公的健診として実施される生活習慣病の健診は、身体計測や血液検査など、簡単にできる項目ですが、生活習慣病の早期発見につながる大切な検査ばかりです。健診結果をもらおうと、必ず基準値が記載されており、その値と比較して自分の数値が外れているかどうかで、「正常か、異常か？」を判断しているのではないのでしょうか。しかし、ここには落とし穴があります。健診結果だけで、正常・異常を判定するのではなく、「基準値」の考え方について解説します。

○基準値の作り方

では、基準値はどのように定められているのでしょうか？大きく二つの決め方があります。

(一) 健常人のデータを集め、その検査値の分布から求めたもの…多数の健常人に検査を行い、平均値から対象者の九十五%を含む範囲(平均±2S

D)を基準範囲とするものです。肝機能検査や貧血検査などがこの方法で定められています。普通、四十〜六十歳代のデータをもとに作成されているので、高齢者では基準範囲をややはずれていても、すぐに「異常」というわけではありません。

(二) 疾病の発症率などの疫学調査研究をもとに定められたもの…(一)の方法でも定められた基準値の範囲内にあつても、病気を起こす可能性が高いのであれば、それは「正常」とはいえません。そこで、生活習慣病の基準値は、有病率や将来疾病を起す危険性に関する調査を参考に、各学会が定めたものです。

○忘れてはならない、個人の基準値

手法(一)では、もともと健常人の5%は基準範囲を外れていることになりました。たとえば、貧血検査であるヘモグロビン値では、常に正常下限をやや下回っているが、他に病気もなく、長年にわたり数値が安定している人は、「個人の正常値」が低めであると判断します。またその逆に、「基準値内におさまっているから大丈夫」でもありません。一年前のヘモグロビン値が十五・二mg/dl、今年が十二・八mg/dlというように、いずれも基準値内ではあるが、一年間に二〜三mg/dlも低下している場合には、病気がかくれているかもしれません。

○健診結果表を見る時のポイント

基準値と比較するだけでなく、個人の検査値の変化を経年的に観察していくことが重要



つばめ通信 2011



H23.7.22
ちょっぴり遅めの営巣です



H23.7.24
5羽のひなが顔を出しました

H23.7.31 たった1週間で
もう一人前の顔をしています



今年もつばめたちが元気に巣立って行きました



H23.8.4 すくすくと成長し
巣立ちの時期を迎えました



節電対策にご協力いただき
ありがとうございます。
冷房温度を高め設定しているため
よしずで日差しよけをしました。



H23.8.7 甘えん坊が1羽だけ
親鳥をひとり占めしていました

臨時休診のお知らせ

8月13日(土)～15日(月) お盆休み

8月27日(土)
9月24日(土) } 学会出席

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土)午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜日と土曜日の午後は休診です

<http://www.ejiri-clinic.info>