

# 医師会だより



## 特定健診

### メタボリックシンドローム

高血圧症、糖尿病、脂質代謝異常症、肥満などは悪い生活習慣によってもたらされる病気で生活習慣病と言われています。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)はこれらの病気が重複した状態で、自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの心血管系の病気を引き起こします。メタボリックシンドロームを早期発見することで病気の発症を抑え、死亡を減らすことができます。

### 生活習慣の改善が大切

我が国の死亡原因の第1位は悪性新生物(癌)、第2位心疾患、第4位脳血管障害で、疾病全体に占める割合は、死亡原因では6割

”あなたの笑顔が必要です!”

大村市医師会潜在看護師研修事業

看護師への復職を考えている方、復職のための研修を受けてみませんか。

詳しくは大村市医師会まで。

医療費では3割です。これらの病気を早期に発見して生活習慣を改善することは健康で長生きができるばかりではなく、医療費の削減にもつながります。

### 全年代で健診を

メタボリックシンドロームの該当者や予備群を減少させるために特定健診が始まりました。対象者は40歳から74歳までですが、75歳以上の方は後期高齢者健診、19歳以上40歳未満の大村市国保加入者は若年者健診を年に1度受けることが可能です。

### 特定保健指導

特定健診を受けることで大切なことは、健診結果からメタボリックシンドロームに該当あるいは予備群と診断された場合は生活習慣

を見直し悪い生活習慣を改善することです。健診を受けただけでは意味がありません。といってもなかなか自身で生活習慣を改善することは難しいことです。そこで、該当・予備群者に対し保健師、管理栄養士などが生活習慣を見直す指導、サポートを行う特定保健指導が行われています。健診を受けた人にはその結果とともに保健指導の案内が通知されます。指導の基準に該当するようであれば必ず受けるようにしてください。

### 全市民の受診が理想

医療費を抑え、健康で長生きしていただくため、市民の全員にこの健診を受けていただきたいと考えています。しかし、令和元年度に大村市民でこの健診を受けた人は38%にすぎません。今年度の目標を48%に定め、健診を受けてもらう活動を行っています。が、コロナの影響もありまだ13%しか受診していません。特定健診と特定保健指導の重要性を理解していただき、今からでも遅くありませんので、ぜひ、今年度の特定健診を受けてください。

## 子供の中耳炎

「耳が痛い」と夜中に泣くお子さんに困った経験はありませんか? 子供の中耳炎についてお話します。

中耳炎を繰り返す子が大人になって耳の病気で困る確率は約500人に3人といわれています。

### 3歳までに9割の子が1度は患う自然に治る事が多い

治療は「大人になって困るような後遺症が残らないようにゆっくりと成長を見守り、成長を待たないような障害が生じている場合に手術する」という考えです。具体的には3か月以上長引く中耳炎が難聴の原因になっていく場合は鼓膜チューブ留置術の必要性を親御さんと相談して決定します。その為には詳しい鼓膜の観察と聞こえの検査が重要です。

お子さんの耳の痛みや聴こえが気になる方は耳鼻科へ受診されるのがいいでしょう。

### 【医心伝心】

「大丈夫」の言葉が患者さんを元気にします。コロナ、特定健診、この言葉を聞くには日常生活の心がけが大切です。