

歯科医師国保組合 保健師 便り



歯科医師国保組合は、あなたがいきいきと元気に暮らせるよう疾病の早期発見、早期治療、生活習慣の改善等をお手伝いします。また、健康寿命の延伸のために、お一人お一人に健康支援を行います。

院長や従業員の健康を守り、病気やけがなどの健康問題を防ぐことが、医院経営において直接的なメリットでもあります。お一人お一人の心身の健康やそれを支える家族の健康こそ大切な「財産」と捉え、「明るく、楽しく、元気に」過ごしましょう♪

トピックス

今回は、『**脂質異常症**』について取り上げます。



一緒に配布した資料にもある通り、脂質異常症は無症状であることがほとんどで、気づかないうちに動脈硬化が進行しています。

昨年度の健診を受けた国保加入者のうち、607人(受診者の約5人に1人)がLDL(悪玉)コレステロール 140mg/dl以上の脂質異常を指摘されています。(ちなみに、日本全体では6人に1人が脂質異常症といわれています。)

脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質の量が異常になることです。コレステロールは、その多くが肝臓で合成され、体をつくる細胞の材料となります。**LDL(悪玉)コレステロール**は、肝臓で作られた新しいコレステロールを全身へ運びますが、増えすぎると動脈硬化の原因になります。**HDL(善玉)コレステロール**は、各臓器で使い切れず余ったコレステロールを肝臓に戻しますが、こちらは減りすぎると動脈硬化の原因になります。

一方、食べ物から摂取した脂質や糖質は肝臓に運ばれ、そこで中性脂肪に形を変えて血中に出ていきます。血中の**中性脂肪**はエネルギーとして利用されますが、余った分は肝臓や脂肪細胞に蓄えられますが、脂肪細胞がこれ以上中性脂肪を蓄えられない状態になると、血液中の中性脂肪が増えていきます。

脂質異常症の大きな原因は、**食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足**などの生活習慣です。

栄養バランスの良い食事を1日3食、腹八分目をこころがけましょう。また、運動によって中性脂肪値、HDLコレステロール値が改善することが分かっています。今よりも10分多く歩く、運動することから始めましょう



健診結果票について

健診結果票の判定欄には、下記のようにA～Fのアルファベットが記載されています。

ここで、『E：要医療』判定であった検査項目については、かかりつけ医等への早めの受診・相談をお願いします。

また『D：要精密検査』判定であった方は、今の生活習慣を見直した上で、健診結果受領後1～2か月を目途にかかりつけ医等への受診をお願いします。

なお、かかりつけ医等を受診される場合は、今回の健診結果票を持参されることをお勧めします。



- A 異常なし : 検査の範囲内では異常ありません。
- B 異常なし扱い : わずかに所見が見られますが、日常生活に支障はありません。
- C 経過観察 : 定期的な検査を必要とします。自覚症状があれば受診してください。
- D 要精密検査 : 精密検査の必要があります。
- E 要治療 : 治療が必要と思われるので受診してください。
- F 要継続治療 : 引き続き治療を続けてください。

健康サポートのご案内（国保組合保健師による健康相談）

次のような健康サポートを行っていますので、大いにご活用ください。

- 「健診結果の見方」や「結果についての疑問」にお答えします。
- 総合判定下段に、「食事と運動不足」や「食生活に注意して標準体重に近づくように努力」、「食事、睡眠、日常生活に注意」、「偏食に注意」、「適度な運動」等の記載がある方へ、何が問題なのかを一緒に考え、具体的な方法について提案します。
- 「定期的な検査」を勧められたらいつ行ったらいいの？など病院受診等についてアドバイスします。
- その他 健康や重複・多剤服薬などのお悩みに関するサポートを行います。

●健診結果が届いたのちに、診結果の検査データ等によって、重症化予防や特定保健指導の推進、生活習慣の見直しや改善のための支援が必要な方に、国保組合保健師から連絡させていただく場合があります。

保健事業専用ダイヤル : **099-239-1575**

保健師の対応が可能な曜日・時間

月曜日～水曜日

9:00～12:00/13:00～15:00

