

今月号では、生活習慣病と「留萌市立病院」ならでの予防対策としての検診の取り組みをご紹介します。

生活習慣病

こんにちは。ナースのナナです。みなさんは、生活習慣病をご存知ですか？ 食生活や飲酒、喫煙、運動不足、ストレスなど、生活習慣そのものが関係し起る病気の事です。例えば、がん、脳卒中、心臓病（狭心症、心筋梗塞）、糖尿病、高血圧、高脂血症などです。

早期発見、早期治療



留萌市の死亡原因のトップ3は、「生活習慣病」です。生活習慣病は、自覚症状が

平成13年の死因別死亡者数
【道北地域保健情報年報】

1位 悪性新生物(がん)	91人
2位 心臓疾患	32人
3位 脳血管疾患	26人
4位 肺炎・気管支炎	19人
5位 不慮の事故	18人

ほとんど無いため、自覚症状が出た時には、病状が進行しているということもあります。予防のためには生活習慣の改善と、早期発見・早期治療をすることが重要です。

最新の医療機器による検診



医学の進歩で、結核などの感染症を克服できるようになりました。生活習慣病と称するがんや循環器の病気が多くなりました。

この疾病構造の変化に対応するため、留萌市立病院は診療をサポートする最新のシステムや機器を導入しました。そのため検査にかかる時間が短くなり、検査結果も早く得られるようになりました。特に、放射線科に配置されたMRIは、早期診断の困難なすいがんなどの内科的疾患の診断に威力を発揮しています。

生活習慣病対策



平成14年11月には、病院の理念を「地域にねざした信頼される病院をめざします」と定め、

市民のみなさんの健康増進をお手伝いします

市民のみなさんが生涯、健康に過ごしていただくため、留萌市立病院は健診(検診)でお手伝いします！
また、市民のみなさんが安心して医療を受けることができるよう、地域にねざした信頼される病院をめざします。



病気の治療だけでなく、地域の皆さんの健康増進のために市民公開講座を2ヶ月に1回程度開催しているほか、特定疾患の患者さんを支えるための糖尿病や腎臓病の教室など、疾病予防にも力を入れています。

ここで、昨年から当院が隔月で取り組んでいる「糖尿病・

夜間講座」での学習内容の一部をご紹介します。

■糖尿病の予防の基本は、食事と運動です。

1 食事の基本

①適切なエネルギー量をとります。一日に必要なエネルギー量は、身長が170cmで事務職の方の場合、約1,900キロカロリーです。

計算式(事務職の方の場合)

身長(㎝)×身長(㎝)×22×30
※例160cmの人だと、1,6×1,6×22×30=1,689,6で約1,690キロカロリーです。

②栄養のバランスを考えましょう。糖質・たんぱく質・脂質の三大栄養素とビタミンミネラルが必要です。3食とも主食・主菜・副菜が揃うようにしましょう。

③規則正しくと意識しましょう。外食の時にも、「ラーメンは具の多いもの」、「どんぶり物には、酢の物など、もう一品を追加」、「バランスの取れた定食」にするなど、バランスを意識しましょう。

2 運動の効果

運動には次のような効果があります。

- ①血糖値が下がる(筋肉がブドウ糖を消費する)。
 - ②血管の老化を防ぐ(血液循環が盛んになる)。
 - ③筋力・体力をつける。
 - ④頭脳に活力をあたえる(脳神経の機能を活発にさせる)。
 - ⑤ストレスを解消させる。
- 運動の基本は、無理せず、汗ばむ程度の運動を毎日続けることです。ウォーキングは、早足で鼻歌を歌いながら歩ける運動量で毎日続けましょう。サイクリングや水泳、水中歩行も効果的です。

検診の必要性



自分は、大丈夫と思っただけでも、日頃の食生活(※)、アルコールの飲みすぎ、過度の喫煙、運動不足、ストレスな

ど、気づかないうちに生活習慣病の原因をつくってはいませんか？

※身長が170cm、事務職の方の一日に必要なエネルギー約1,900キロカロリーは、小学校4年生の必要エネルギー量と同じくらいです。大人だからと子どもの倍の量を食べると、食べ過ぎということになります。

健康診断を受けることは、特に自覚症状の無い三大生活習慣病(がん、脳卒中・心臓病)について、からだの状態を数値化して比較検討できる唯一の指標となります。そのことによって、生活習慣の見直しができます。自分のからだの

検診で何が分かるの？

検診で、どのようなことが分かるのでしょうか。左の表で当院の検診を見てみましょう。

検診検査項目	検果からわかること
問診	日常生活習慣や健康状態
身体測定	身長、体重、肥満度
視力・聴力検査	視力・聴力の衰え
血圧測定	高血圧や低血圧
胸部X線検査	肺がん、肺結核、肺気腫などの肺の病気と心臓の疾患
胃部X線検査	胃がん、ポリープ、潰瘍
腹部超音波検査	腹部の腫瘍、ポリープ、結石
心電図	不整脈などの心臓の病気
眼底検査	糖尿病などの合併症
尿の検査	腎機能の排泄機能、障害
血液検査	貧血、炎症や免疫低下の有無、白血球の数、肝臓やすい臓の障害や肝炎ウイルスの感染、コレステロールや中性脂肪、腎臓の排出機能、糖尿病など
便検査	腸から肛門までの出血性の病気