

しろいしここから通信！

第7回 特定健診でわかること

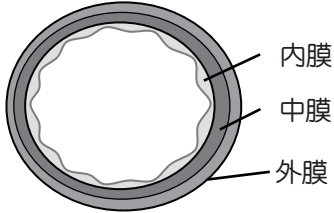
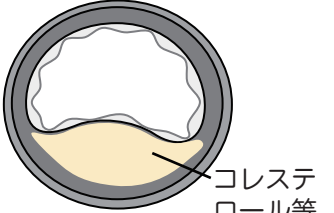
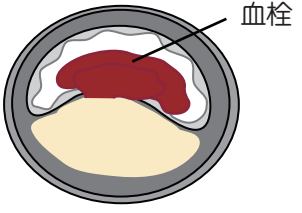
先月号で、健診結果から脂肪肝である確率を知る方法をご紹介しましたが、その他にも血管の状態(動脈硬化)を推測することができます。

高血圧があると、血管の壁はじわじわ傷ついてしまいます。高血糖や脂質異常がある場合、血液中の余った糖や脂質が血管の壁を傷つけたり、血液の通り道を狭めたりする予兆と考えられます。

特定健診は**自分の血管の状態を知る健診**としても有効です。

内臓脂肪が増えると、血管の傷みが、より進行しやすい状態になってしまいます。

私の血管は、今どの段階？

	正常 数十年	動脈硬化	
		血管が狭くなる(狭窄) 数年	血管が詰まる(閉塞)
血管の断面図			
血管の状態	血管は「内膜・中膜・外膜」の3層からできている。血液により、全身の細胞に栄養や酸素を送っている。	加齢や『生活習慣病』などの影響で、血管壁が傷み、コレステロール等がたまり(プラーク)、血液の流れが悪くなる。	血管変化がさらに進むと、狭くなった血管に血栓(血の塊)ができ、血管が完全に詰まってしまう(心筋梗塞・脳梗塞など)。

血管の老化(動脈硬化)は誰にでも起こり、進行速度は人それぞれ違います。

右表のような正常値を超えた状態が続くと、動脈硬化の速度を速めることにつながります。

特定健診を受けて生活習慣の見直しを行い、動脈硬化の速度を緩めましょう。

検査項目	正常値
血圧	～129mmHg/～84mmHg
血糖値	～99mg/dl
HbA1c	～5.5%
中性脂肪	～149mg/dl



健診って血管を守るための項目を見ているんだね。
みんなに健康でいてほしいから、特定健診は毎年受けてほしいな。

集団健診では、特定健診とがん検診を同時に受診することができます。
今年度の健診がまだの人は、ぜひこの機会に受診しましょう。

日程	受付時間	場所
10月12日(木)	8:30～10:30 ※子宮がん検診は 10:00～検診開始	白石町総合センター
10月13日(金)		
10月14日(土)		
10月16日(月)		
10月17日(火)		

集団健診のご案内！