



健康せきかわ21 いきいきライフ

健診結果説明会開催中です

「健診結果を正しく理解して
生活習慣の見直しを！」

村では五月と七月に特定健診を実施し、大勢の方に受診していただきました。その後、七月十九日から八月三日まで各地区十九会場で開催された健診結果説明会を開催し、健診の結果を受診された皆さんに渡しています。

せっかく時間をさいて健診を受けたにもかかわらず、健診結果を正しく理解してないためか、医療機関を受診せずそのまま放置している方が約六割います。

しかしそのまま放置すると心筋梗塞や脳卒中といった重大な合併症を発症する確率が高くなり、また重症になってからでは医療費も高額になりますので「早期発見早期治療」がなにより大切です。

結果説明会では、担当地区の保健師や栄養士が個別に健診結果の見方や生活改善のポイントを説明しています。「健診結果説明会に行けなかった」という方はお早めに役場保健師にご相談ください。



現在、村内の各会場で開催されている結果説明会の様子
(写真は村保健センター)

ゼロ むし歯 0の子に ピッカピッカ賞

6月22日に行われた3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちに「ぴっかぴっか賞」が贈られました。(順不同・敬称略)

明石 朔季 (下関)	松田 紗和 (辰田新)
大島 春菜 (上野新)	高橋 彩姫 (大島)
高橋 陽菜 (小見)	近 理葉 (大島)
本部 奏月 (南中)	平田 光颯 (上野新)
桂澤 茉央 (田麦)	駒沢 來良 (鍛江沢)
池田 久遠 (下関)	

「血管いきいき学習会」 今年も開催します!

「血糖値が高かった」「メタボと言われてしまった・・・」など健診結果で少し心配になった方はたくさんいらっしゃるかもしれませんね。今から頑張れば食事や運動など生活のちょっとした見直しで来年の健診までには改善が期待できます。

村では3回シリーズで「血管いきいき学習会」という健康教室を開催します。第1回は学習編として新潟県立大学の田邊教授からご講演をいただきます。関心のある方は気軽にご参加ください。

日程：9月1日(木)
午後1時30分～午後3時
会場：関川村保健センター
演題：「メタボの方だけでなく、血糖・脂質・血圧・禁煙の大切さについて」

関川村包括支援センター通信 ③②

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 ☎六四一―四七三

六月二十三日の大雨では、村内でも床上浸水の被害が出るなど、平成十七年の全村避難勧告に次ぐ異常事態となりました。東日本大震災など大きな災害も発生し、災害に対する住民意識も強くなっています。

災害時の心構え

いつ起こるかわからない災害に備え、日頃から災害用品を準備し、家族同志で話し合っておくことが大切です。また、自助・互助・公助の原則を守り、災害時に被害を最小限にとどめる必要性があります。

自助 自分の命を自分の力で守ること

互助 自分たちの地域は自分たちで守ること（自主防災組織等）

公助 個人や地域の力では解決できないことを行政機関が行うこと

特に、災害時の「公助」には限界がありますので、日こ

災害と要援護者対策

ろから「自助」「互助」の実を図っておくことが重要です。

災害時要援護者対策

村では、総務課と住民福祉課、社会福祉協議会と合同の「要援護者支援班」を設置し、要援護者対策について検討しています。

平成二十二年の上関地区防災訓練では、要援護者の情報をキットに入れ、避難支援者がその内容を確認しながら避難誘導を行いました。避難所も一般避難所と福祉避難所（医療処置など特別な配慮が必要な方の避難所）に分け、要援護者を福祉避難所へ搬送しました。

この経験や現在も支援が続いている東日本大震災などの対応をもとに、集落の自主防災組織と協働しながら、要援護者の避難、避難所での受け入れ体制などについて充実を図っていきたいと思います。

健康講座

80

尿酸値が高いと死亡率が上がる？

～尿酸の話～

県立坂町病院 内科部長 五十嵐 仁

みなさんは尿酸というどのような事を思い浮かべますか。「痛風」「足がはれて痛い」「尿管結石」「ビールや日本酒を飲むと尿酸値が上がる」といったところでしょうか。

痛風とは、足の親指の付け根が腫れ上がり、激痛が走り、足が腫れ、歩く事にも支障を来す病気です。

一方で、「尿酸値が高くとも何ともない」と思われている方も多いと思います。実際のところ、尿酸値が高いからと言ってすぐに症状が出る訳ではありません。それでは尿酸が高いだけという状態は、何か問題があるのでしょうか。治療を受けなければならぬ事なのでしょうか。

実は最近、尿酸値が高いだけで死亡率が上がる事が分かってきました。尿酸値の高い状態では全身の血管に炎症を

起こします。その結果、血管が広がりにくくなり血圧が下がりにくくなります。すなわち、高血圧を引き起こしやすくなるのです。また、筋肉の血流が悪くなる結果、糖尿病や高インスリン血症も発生しやすくなる事が分かっています。脂肪組織にも炎症を起こさせ、健康ではない脂肪が増えます。高血圧、糖尿病、脂質異常症と生活習慣病やメタボリック症候群で聞き慣れた病名が出てきました。尿酸値が高い状態が続くと、生活習慣病やメタボリック症候群を引き起こしやすくなる事が分かってきたのです。

高尿酸血症は腎臓病も発症しやすくなります。尿酸は腎臓からしか排泄できません。腎臓では尿酸が濃縮されて結晶ができていきます。結晶が成長し、はがれて尿中をただ

ようと尿管結石として激痛を起こします。はがれなくても腎臓のあちらこちらで結晶ができる結果、尿が流れにくくなり腎臓はどんどん弱っていきます。知らないうちに腎臓障害が発生し、気づいたら透析が必要な状態だったということもあります。

それでは尿酸を上げないようにはどうしたらよいのでしょうか。ビール、日本酒以外のアルコールならば大丈夫と考えやすいのですが、プリン体を含有していないアルコールでも尿酸値を上げる作用があるので過飲は禁物です。プリン体を多く含む食品（肉・魚の内臓類、干物など）の食べ過ぎにも注意が必要です。果物のとり過ぎも尿酸値を上げる原因になります。一方で水分を多くとる事は、腎臓から尿酸を出しやすくします。このよう生活上の注意をしても尿酸値が下がらないときは、尿酸を下げる薬を飲む事をお勧めします。尿酸値を下げる薬は、血圧も下げてくれますよ。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎六二 三一一