

# は～い！ 保健師です

## 動脈硬化の危険因子からみた阿蘇市長

17年阿蘇市の基本検診結果から

異常の早期発見、病気予防には健康管理が必要です。2月には平成18年度の【各種健診希望調査書】をお届けします。自分のために・家族のために来年も健診を受けましょう。

動脈硬化のある人は、そうでない人に比べて2〜3倍心筋梗塞や脳血管障害を起こしやすいと言われています。成人の5人に1人はメタボリック症候群内臓肥満のある人が、軽度でも「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」といった生活習慣病を2つ以上もつ動脈硬化がすすみやすい状態」と言われています。

今回は動脈硬化に係る危険因子項目(肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症)に関連する検査項目…血圧、コレステロールや空腹時血糖ほかを中心に、阿蘇市で基本健診を受けた3324人の結果を見てみましょう。

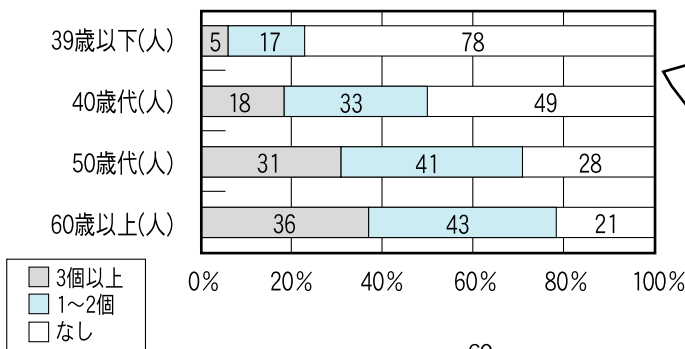
### 男性で危険因子項目のある人の割合

	39歳以下		40歳代		50歳代		60歳以上	
1位	肥満	22%	中性脂肪	43%	中性脂肪	34%	血圧	44%
2位	中性脂肪	19%	肥満	29%	肥満	32%	肥満	27%
3位	LDLコレステロール	18%	HbA1C	19%	LDLコレステロール	29%	空腹時血糖	26%
4位	空腹時血糖	3%	空腹時血糖	18%	HbA1C	26%	LDLコレステロール	21%
5位	血圧	3%	LDLコレステロール	18%	空腹時血糖	22%	中性脂肪	20%

※男性に注目すれば、年齢とともに空腹時血糖の上昇が目立ち、若い年代では肥満・中性脂肪、60歳以上では血圧の異常が多いことがわかります。

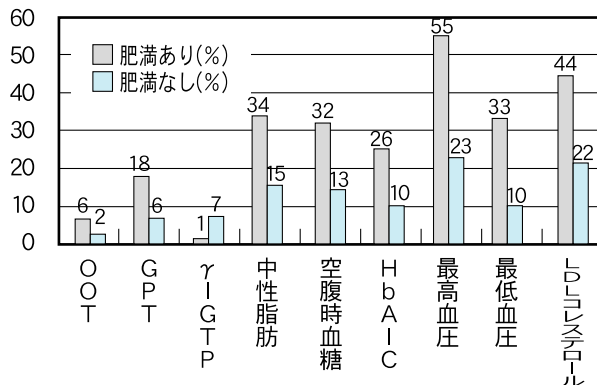
### 女性で危険因子項目のある人の割合

	39歳以下		40歳代		50歳代		60歳以上	
1位	肥満	18%	肥満	16%	LDLコレステロール	34%	血圧	40%
2位	LDLコレステロール	7%	LDLコレステロール	16%	肥満	32%	LDLコレステロール	33%
3位	中性脂肪	6%	HbA1C	9%	血圧	19%	肥満	25%
4位	血圧	3%	中性脂肪	8%	HbA1C	16%	中性脂肪	17%
5位	空腹時血糖	1%	血圧	6%	空腹時血糖	12%	空腹時血糖	17%



＝年代別に見た検査項目異常＝  
男性は女性より異常者が多く、50歳代からは、危険因子を3個以上併せ持つ人が急増します。危険因子3個以上持つ人は997人(31%)、4個以上が274人、6個以上が103人もいます。

＝肥満と危険因子の危ない関係＝  
肥満がある人はない人と比べ、危険因子を持つ割合がどの項目も2〜3倍多いようです。危険因子を3個以上もつ人の割合も市全体では31%ですが、肥満のある人だと62%と倍増します。



阿蘇市では健診を受けた人の3人に1人が複数の動脈硬化の危険因子をもっています。動脈硬化によるさまざまな病気を防ぎ、健康的な生活を送るためには、生活習慣(運動・休養・食生活)を見直す必要があります。また、健康づくりにより、動脈硬化の基本原因となる内臓脂肪を予防する必要があります。