

「悲しみはある日突然に…」



『元気だった人が突然心筋梗塞や脳梗塞で倒れて救急車で運ばれた。その後命を落とした。または、助かっても身体に重い障害が残った。』身近でこんな話を聞いたことはありませんか？
こんな悲しい事態を避ける方法はあるのでしょうか？

ドロドロした血管の中身は何？

脳梗塞・心筋梗塞の大半は血管に粥状のドロドロがたまり、血流を塞ぐことが原因といわれています。（全ての事例があてはまるわけではありません）この場合はメタボリック症候群と呼ばれる、内臓脂肪からでる物質が、高血圧・高脂血症・高血糖を引き起こし、血管のドロドロをたまりやすくすることが知られています。

「自覚症状が出たときは遅い！」もっと早く気づく方法があります。

どの場合も「いきなり倒れた」わけではありません。表①をご覧ください。

阿蘇市のAさんが、脳梗塞で倒れ、重い障がいを負ってしまうまでの経過を年齢ごとに追っています。

これを見ると脳梗塞を起こすまでに数年間メタボに關係のある「高血圧・高脂血症」が進行しています。

血管のドロドロづまりは生活習慣改善で予防しよう。

表① 脳・心臓を守るためにはAさんは、いつ気がつけばよかったのでしょうか？

年齢	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57		
Aさん (56歳で脳梗塞)	BMI (肥満度) 25以上																											
													高中性脂肪															
													高血圧												重症高血圧			
													高尿酸															
													低HDL															
													一過性脳浮腫(頭痛始まる)												脳梗塞発生			

阿蘇市健診・国保レセプト情報から

メタボのリスクがそろい始めた頃生活習慣改善をするチャンスでした

予防ができる段階で気づけば、進行を止められます。「動脈硬化の危険なサイン」実は血液のデータや血圧測定でわかります。もちろん、「血管にドロドロがつまる生活」を変えなければ動脈硬化は進行してしまいます。

各医療保険が行う特定検診・保健指導をぜひ、受けてください。

特定健診は「自分の動脈硬化の危険度がわかる」健診なのです！
そして「血管のドロドロを予防する生活習慣」を支援するのが特定保健指導なのです。

◆特定健診とは
平成20年4月から『高齢者の医療の確保に関する法律』によって各医療保険者に義務付けられた、40歳〜74歳までの被保険者（保険に加入している人）に行う健診です。

◆検査項目
身長・体重・腹囲・診察・血液検査・尿検査・血圧測定等メタボリック症候群や予備群の早期発見を目的としています。

表② メタボから3大重症疾患までの道のり

