

＝ 病院の理念 ＝
人間の尊厳と患者の権利を守り、安全・安心の医療、差別のない医療、納得の医療を患者様や地域の方々とともに目指します。

東葛の健康

№ 475 2024年 3月号
〔毎月5日発行〕
〔定価1部20円〕
発行 東京勤労者医療会東葛病院 院長 井上 均
〒270-0153 千葉県流山市中102-1
TEL 04 (7159) 1011(代)
FAX 04 (7158) 9202
http://www.tokatsu-hp.com/services/out/organization/

早期発見・早期治療のために

東葛の医療 健康診断

健康寿命を延ばす

今号は小池洋一東葛病院保健予防事業部長が、健康診断の重要性についてお話しします。
(編集部)

健康診断の勧め

健康診断を受けていますか？
新型コロナウイルス感染症が5類に変更された昨年5月以降、外出制限等感染防止に関する規制が緩和され、外出を控え、病院に向かう事をためらっていた方からの健康診断の希望が増えてきました。テレビ、雑誌でも様々な健康診断を勧める宣伝が目立つようになり、健康に気を遣う方が多くなってきたように思えます。東葛病院も、増加した受診希望に対応するため1日の予約枠数を増やし、中止されていた肺機能検査も再開し対応しています。

生活習慣病の予防

健康診断を受ける方の多くががんや心臓病、脳梗塞等重篤化する病気の早期発見を望まれています。健康診断の目的の一つに生活習慣病の予防があります。健康寿命を延ばし

BMI値	(体重(kg)) ÷ (身長(m)の2乗) で算出。BMI 25kg/m ² を超えると生活習慣病リスクが上昇する。 要注意 基準範囲 要注意 18.4以下 18.5~24.9 25.0以上 (低体重) (肥満)
血圧	食塩の過剰摂取・肥満・飲酒・運動不足・ストレス・遺伝的体質または内分泌器官の異常などにより上昇 基準範囲※ 要注意 異常 収縮期血圧129以下 130~159 160以上 拡張期血圧84以下 85~99 100以上
空腹時血糖	食事から10時間以上あけて測定。遺伝や食べ過ぎ・運動不足・ストレスなど生活習慣の乱れの可能性。 基準範囲※ 要注意 異常 99以下 100~125 126以上
HbA1c	血糖値が高い状態が続くと増加。過去約2ヵ月間の平均血糖値が反映される 基準範囲※ 要注意 異常 5.5以下 5.6~6.4 6.5以上

て、健やかで心豊かな生活を維持するために、生活習慣病の発症を予防することが大切です。そのためには、メタボリックシンドロームの原因となっている内臓脂肪を減らすことが重要であり、運動不足や食べ過ぎといった不健康な生活習慣の改善が不可欠です。コロナ禍の在宅勤務や外出控えからの運動不足で、体重や腹囲、血圧が思った以上に増えているという方も珍しくありません。

生活習慣の改善

改善のポイント
「運動」、「食事」、「禁煙」です。

《運動》

食べ過ぎや不規則な食生活は内臓脂肪をためる原因となるため、食生活の改善が欠かせません。
動物性たんぱく質や脂質の過剰な摂取、野菜不足、塩分・糖分の摂りすぎなども、様々な生活習慣病の発症に関与があると言われています。ご自分の食生活を見直してみてください。

タバコは多くの有害物質を含み、健康に様々な影響を及ぼします。喫煙によって、がんにかかるリスクだけでなく、動脈硬化を進行させるリスクを高めます。禁煙外来を受診してみ

定期的な健診
高血圧や糖尿病、動脈硬化など、生活習慣病は初期や中期にはほとんど自覚症状が出ないことが多いです。この間に病気が進行してしまふ危険があります。そのため、定期的に健診を受けて自身の健康状態を常に正しく把握することが、生活習慣病の早期発見・治療に重要です。

このため、健診では腹囲や血圧、BMI、血糖、HbA1c、肝機能検査(AST、ALT)等々を調べ、体の状態を見えるように数値化していきます。新しい健診オプションとして要望の多かった腸内フローラ(腸内細菌環境の確認)や「OX-Index(ロックスーインデックス:脳梗塞、心筋梗塞等動脈硬化による病気の発症リスクを予測する検査)の受付も始めました。また、骨密度測定も昨年末に検査機器を更新し、より正確な値が出せるようになっていきます。

皆さんは「オヤカク」
「オヤカク」と言う言葉を聞いたことがあるだろうか▼2月14日付朝日新聞によると、新卒採用で学生優位の売り手市場が続く中、内定辞退や早期離職を防ぐと、保護者向けの説明会「オヤオリ」(親向けオリエンテーション)や、企業が保護者に内定の確認をする「オヤカク」が広がっている、とのこと▼就活サイトを運営するマイナビの調査では、2023年度「オヤカク」を受けた保護者は52.4%。この数年で急増しているらしい▼数年前に職員研修の外部講師から

24年12月2日 決定しました

問題がいろいろあるのよ!

健康保険証が廃止!

現在の健康保険証は廃止されて、「マイナ保険証」が事実上、強制に、これだけ問題が噴出しているのに、どうしてそんなにムチャクチャするの?!

- 大問題1 賛成は3割以下
健康保険証の廃止への賛否は、反対が6割、賛成は3割以下です。いまなお国民の理解は到底、得られていません。
- 大問題2 利用率はわずか4%
マイナ保険証の利用率は、23年12月調査でわずか4.29%です。「メリットを感じない」「窓口で負担割合の表示があったから」など不安が払拭できていません。
- 大問題3 地方自治体で反対の声
健康保険の存続を求める意見書の可決が全国で、「政府は説明責任をたはしていない」「立ち止まって見直しを」と、24年1月で110議会に及びます。
- 大問題4 トラブル続き
「機械の不具合で利用できない」「ひも付けの誤りなど要因で無保険扱い」などトラブルが続き、マイナ保険証に一本化されたら、混乱は必至です。

健康保険証の廃止は医療を受ける権利の侵害です!

声をもっと大きく!

署名を広げてください 国民に信を問え!

署名をお知り合いに広げてください。 次の総選挙では保険証をなくそうとする政権を要えましょう!

健康保険証なくさないで!

全日本民主医療機関連合会

政府がマイナ保険証にこだわる理由は...

発注元は「経済界」

社会保険負担の軽減や、国民の個人情報の利用を担う経済界の意向があるからです。経済界は、国民の反対をよそに、保険証廃止の2024年度「納期を守れ」といままお岸田政権に圧力をかけています。

政治献金で保険証が廃止に!?

いま大騒ぎになっている政治とカネの問題。自民党は経済界から多額の献金を受け取っています。国民の声を無視して、お金をくれる経済界の意向に従って政治。これは「カネによる政治の歪み」そのものです。

おカネの力で政治を歪めて保険証まで廃止するの!?

健康保険証の廃止は医療を受ける権利の侵害です!

声をもっと大きく!

署名を広げてください 国民に信を問え!

署名をお知り合いに広げてください。 次の総選挙では保険証をなくそうとする政権を要えましょう!

健康保険証なくさないで!

全日本民主医療機関連合会

聴診器

皆さんは「オヤカク」
「オヤカク」と言う言葉を聞いたことがあるだろうか▼2月14日付朝日新聞によると、新卒採用で学生優位の売り手市場が続く中、内定辞退や早期離職を防ぐと、保護者向けの説明会「オヤオリ」(親向けオリエンテーション)や、企業が保護者に内定の確認をする「オヤカク」が広がっている、とのこと▼就活サイトを運営するマイナビの調査では、2023年度「オヤカク」を受けた保護者は52.4%。この数年で急増しているらしい▼数年前に職員研修の外部講師から

皆さんは「オヤカク」
「オヤカク」と言う言葉を聞いたことがあるだろうか▼2月14日付朝日新聞によると、新卒採用で学生優位の売り手市場が続く中、内定辞退や早期離職を防ぐと、保護者向けの説明会「オヤオリ」(親向けオリエンテーション)や、企業が保護者に内定の確認をする「オヤカク」が広がっている、とのこと▼就活サイトを運営するマイナビの調査では、2023年度「オヤカク」を受けた保護者は52.4%。この数年で急増しているらしい▼数年前に職員研修の外部講師から