

# 特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します

## 特定健診を受けたあとは

あなたの健診結果はどうでしたか？基準値を超えている検査項目はありましたか？基準値内でも、毎年少しずつ数値が上がっている項目は注意していく必要があります。

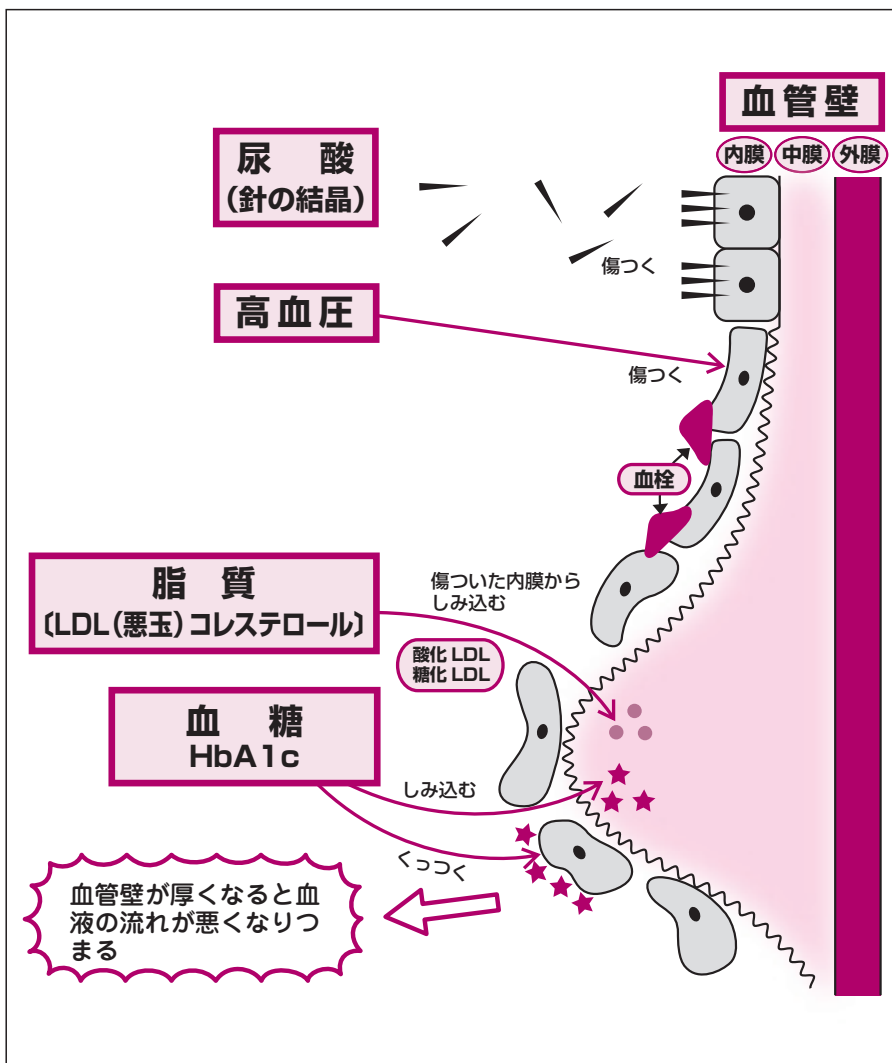
特定健診は血管変化（動脈硬化）に視点を当てた健診ですが、血管で動脈硬化がはじまっていたとしても自覚症状はありません。だからといって、体の中の血管を目で見ることとは到底不可能です。唯一血管の状態を教えてくれるのが、健診結果となるのです。

血管変化の鍵となるのは「血圧・血糖・脂質・尿酸」です。これらの因子が血管にどのような影響を与えるのか見てみましょう。

\* \* \* \* \*

「血圧」が高くなると、血管内の圧力が高くなるため血管壁を傷つけ「尿酸」が高くなると、針のような結晶ができあがり、血管壁を突つき傷つけます。そして、「血糖」が高くなると、べたべたとくっついたり、壁の中にしみこんだりして血管壁を変化させます。さらに「脂質」は、血管の壁の中にしみこみプラーク（こぶ）を作り、血管の内側を狭くします。また、プラークは、とてももろく破れやすいため、破れた部分に血栓を作り、ますます血管を狭くしてしまいます。

これらの因子が、1つより2つ3つと重なるにつれ血管変化は進み、次第に血管の壁は厚く硬くなり、狭くなっていきます。その結果、心筋梗塞・脳卒中などを引き起こします。健診結果に血管変化を進める危険因子があった場合、毎日の生活を振り返り生活習慣を見直すことで、血管変化にブレーキをかけることができます。



「私の健康記録」より引用

### 保健師・管理栄養士より

健診の結果、生活習慣病にかかる危険性が高い方に対し、生活習慣改善のためのお手伝いをします。検査値の異常の原因がどこにあるのかを、生活を振り返りながら一緒に考えていきましょう。

■ 問い合わせ ■ 健康推進課 [総合保健福祉センター(かがやき)内] ☎54-7121