

生活習慣病とは？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に關与する病気を生活習慣病といいます。代表的なものとして高血圧・糖尿病・高脂血症があります。

もともとの体質と誤った生活習慣が引き起こす病気ともいえます。

職場健診や住民健診は、これらの病気を早期に発見して、治療を始める為に行われています。



ほっておくとどうなるの？

これらの病気の恐ろしいところは、全く症状なく進行していき「症状が出た時にはすでにきわめて重症」という点です。放置していると、全身の血管に動脈硬化が起こっていき、やがて心臓病や脳卒中や腎不全を引き起こします。

何の症状もなく進行していき、やがて命を奪うことから「サイレントキラー(沈黙の殺人者)」とも呼ばれています。

例えば、高血圧により狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患のリスクは健康人に比較して約3倍高くなることが分かっています。

更に心臓病の3大危険因子である高血圧、高脂血症と喫煙を全部有する場合には16倍のリスクにもなるとされています。また、日本では糖尿病で毎年1万人の方が腎不全になり透析が必要になっていますし、毎年4,000人の方が失明しています。



どうすればよいの？

食事や運動、ストレスへの対応など、生活習慣の改善により、進展を抑えることが大切です。生活習慣病外来では治療計画を立て、医師、栄養士、薬剤師、看護師などが協力して生活習慣改善の為の指導を行います。更に必要な場合は薬による治療も行いますが、この場合も御自身の病気への理解を深めていただくことで、治療効果が高まります。ご相談下さい。

私も受診したほうが良いの？

職場の健診や住民健診の目的はこれらの病気が軽いうちに見つけることです。異常と出た場合はきちんと精密検査をうけ、今後の健康を守りましょう。

「これくらいは大丈夫」とほっておいて、重症化してしまえばせっかくの健診が意味がなくなってしまいます。

また、健康に不安のある方、生活習慣を改善したいとお考えの方も是非ご相談下さい。