

予防の時代

心臓病や脳卒中には予兆があります。ある研究結果では、健診で尿蛋白や尿潜血などの検尿異常や、腎機能の異常が3カ月以上続く人の35%の人が、その後の12年間で、心臓病や脳卒中になっていることが分かっています。生活習慣による血管への影響が最初に検査結果として表れやすいのは、腎臓です。腎臓は心臓や脳の血管にこれから起こりうる危険を、自覚症状がないうちから教えてくれます。

予防するには健診を受けて、自分の体の健康状態を知ることが何よりも大切です。健診は、尿検査と血液検査で腎臓の異常をチェックすることができます。

もし異常があっても、検尿や腎機能の異常だけなら、これからの生活習慣を見直すことで、まだまだ間に合います。自分の力で心臓病や脳卒中が予防できるのです。



▲保健指導の様子

10月6日
(土)

郷育カレッジ認定講座

福津市内の医師による第1回福津市健康講演会を開催

「見逃すな！胸痛 - 心筋梗塞の予兆」

宗像水光会総合病院心臓血管センター長 吉武清伸医師

皆さん、心筋梗塞の予兆はどのようなものかご存知ですか？
今回は、宗像水光会総合病院で心臓病を専門に診察をしている、吉武医師から「心筋梗塞になる」とはどういうことか？「自覚症状があまりなく進んでしまう、心臓の血管の詰まりの原因・・・心筋梗塞のリスクファクター（危険因子）とは」や「心筋梗塞の予兆とはどういうものか」についてなど詳しく、しかも、分かりやすくお話していただきます！！自分の健康は自分で守る。どのようなことに気をつければよいのか？どのような状態だと心筋梗塞になるのか？心筋梗塞を予防するには何をすればよいのか？これを機会に確認しましょう。現代、誰もが心筋梗塞になる危険性があります。あなたや、あなたの大切な人は大丈夫ですか？

講演名『^{みのが}見逃すな！^{きょうつう}胸痛 - ^{しんきんこうそく}心筋梗塞の^{よちよう}予兆』

講師：宗像水光会総合病院
心臓血管センター長 ^{よしたけきよのぶ}吉武清伸医師

日時：10月6日(土) 17:30～18:30
受付 17:00～

場所：ふくとぴあ 3階 らくらくルーム

定員：50人程度(お早めに申し込みください)

申込方法：電話で申し込みください。

申込・問い合わせ：市いきいき健康課(ふくとぴあ) ☎34・3351



第2回目は、11月8日(木)14:00～
福津内科クリニック院長 糖尿病専門医 市川晃治郎医師
市内の糖尿病専門医よりお話していただきます。
詳しくは、広報ふくつ10月1日号でお知らせします。



人工透析にならずに、 好きな釣りや畑仕事を 楽しんでいます

生活習慣改善で元の元気を取り戻す
阿部さんは、健診で腎機能検査や尿検査に異常があり、専門の病院を受診しました。その結果、糖尿病が原因の腎不全で、2年ほどで人工透析を受けなければならなくなるだろうという診断を受けました。腎臓専門医の食事指示量に基づき、実際の食事指導を私たち栄養士、保健師が2年以上継続しています。「食事療法を続けていけば、ずっと釣りにも行ける」を胸に、通院しながら自分でできる予防に努めておられます。

ずっと糖尿病で、足がむくんで、体がきつい状態が続いていましたが、健診を久しぶりに受けたら腎臓が悪くなっている事が分かりました。病院に通っているから健診は受けなくていいと思っていました。その後、妻の勧めで専門の病院にかえ、治療しながら、妻と一緒に保健師さん栄養士さんの指導を受けています。あと2年で人工透析と言われていたのに、2年以上経った今でも腎臓の検査数値は悪くないので、人工透析にならずに、好きな釣りや畑仕事を楽しんでいます。
阿部さん(69歳・宮司2区)

毎年健診は受けておいたほうがいいと思いま すね

体のためを思うなら「健診」
「人工透析には絶対になりたくない
ので、腎臓を守りたい。」という篠崎
さんは、以前から持病のため通院し
ていましたが、健診で腎臓が徐々に
悪くなっていることが分かりました。
今では、私たち保健師の話聞き、
栄養士から食事指導を受けて、悪化
していた腎機能検査の数値が、徐々
に改善してきました。



去年初めて保健師さんから話を聞き、健診を受けた結果、思ったより腎臓が悪いことが分かりました。人工透析の人の大変さやつらさを聞いたことがあるので人工透析には絶対なりたくないと思い、栄養士さん、保健師さんに相談し、アドバイスを受けて食生活を改善しました。今後も継続することで予防していきたいと思っています。悪くなる前に、毎年健診を受けたほうがいいと思いますね。
篠崎さん(73歳・光陽台3区)



保健師の声
透析の大きさやつらさを知っているからでしょう。
「人工透析には絶対になりたくない」この言葉は、篠崎さん阿部さんのお二人が、口を揃えて言った言葉です。
腎不全状態になると、尿で水分や老廃物を十分に排泄できなくなります。そうなる命をつなぐためには人工透析が必要になります。人工透析を受けなければならぬ状態になると、自分の生活を変えなければなりません。体中の血液を5〜6時間掛けて機械を通し、水分と老廃物を除去します。体調も悪化し、生活にたくさん制限がかかってしまいます。
心臓病、脳卒中、腎臓病などの生活習慣病は、かなり悪くならないと自覚症状がでません。急に起こっているようですが、実はそうではありません。検査の数値に異常があるけど、元気だと思っている間に10年から20年掛けて徐々に進行します。進行させる原因は血圧、血液検査の異常、肥満、喫煙などです。
自覚症状がなくても、将来もずっと健康であり続けるために、健診を受けて、健康状態の確認をしてほしいのです。
市の健診を受けていただいた人の結果は保健師が必ずチェックしています。そして、症状がなくても、血管に異常が始まっている人には健診結果について細かく説明をします。生活習慣を改善して予防することで心臓病、脳卒中、腎臓病などの生活習慣病を起こす危険性を減らすことができるからです。
生活習慣病で倒れた人、それを予防できている人を数多く見てきた私たち保健師は、「予防は必要だ」と確信を持って皆さんにお伝えします。
自分の行動で未来が変わります。その第一歩が、健診を受けることです。健診で異常が見つかったら、生活習慣をあらためて改善できます。内服中の人も、薬の効果がやすくなります。
私たち保健師の使命は、皆さんの健康な暮らしを守ることです。ぜひ健診を受けてください。

特定健診・がん検診の受診はもうお済みですか？

●申込・問い合わせ
市いきいき健康課(ふくとぴあ)
☎34・3351

毎年、福津市国民健康保険に加入している30歳から74歳までの人を対象に、特定健康診査(特定健診)を実施しています。まだ受診していない人は早めに受診しましょう。がん検診などは、加入している健康保険に関わらず受診できます。

皆さん一人一人が健康であることが一番大切です。健康な生活を送るために、市は健診や保健指導を充実した内容にしています。あなた自身の健康のために、健診を受けてください。

特定健診とは？

生活習慣病(糖尿病、高血圧など)を、自覚症状が出る前の早い段階で見つけることを目的とした健診です。健診の結果、生活習慣病の発症のリスクが高い人には、保健師や管理栄養士が保健指導を実施し、生活習慣を見直すお手伝いをしています。

受診方法

※特定健診受診の際には5月中旬にお送りした「特定健康診査受診券」(黄色の用紙)が必要です。

県内の指定の医療機関で受診する場合

- 医療機関に直接申し込みください。
- 受診可能な医療機関のうち、福津市22カ所・宗像市35カ所の医療機関については、広報ふくつ7月1日号をご覧ください。
- 30歳代の方は個別の医療機関では受診できません。
- 個別の医療機関では、市が実施するがん検診などは受診できません。

ふくとぴあなど(集団健診)や宗像医師会病院健診センターで受診する場合

- いきいき健康課の窓口または電話で申し込みください。
- 各種がん検診も一緒に申し込みできます。
- センター健診では、骨粗しょう症健診と歯科健診は実施していません。

●検査項目●

	検査項目	対象者 (年齢はすべて平成25年3月31日現在の年齢)	自己負担金	内容
集団健診・節目健診・センター健診にて実施	特定健診	30歳～75歳未満(特定健診受診日現在)で、福津市国民健康保険に加入の人	500円	血液検査や尿検査など
	肝炎検査	①40歳 ②41歳～70歳の人で ●肝臓病にかかったことがある人 ●大きな手術を受けたことがある人 ●妊娠・分娩時に多量に出血したことがある人 ただし、B、C型肝炎検査を受けたことがある、かかったことがある、治療中の人を除く	無料	B型、C型肝炎ウイルス検査
	結核検診	65歳以上	無料	胸部レントゲン検査
	肺がん検診	30歳以上	500円	胸部レントゲン検査および必要な人は痰の細胞検査
	胃がん検診	30歳以上	500円	バリウムによる胃透視検査
	大腸がん検診	30歳以上	700円	便の潜血反応検査
	子宮がん検診	20歳以上、2年に1回(女性のみ) ●妊娠中・妊娠の可能性のある人は、医療機関での検診をおすすめします。	400円	子宮けい部がんの検査
	乳がん検診(視触診)	30歳以上、2年に1回(女性のみ)	300円	視診・触診の検査
	乳がん検診(視触診+マンモグラフィ)	40歳以上、2年に1回(女性のみ) ●妊娠中・妊娠の可能性のある人、豊胸手術後の人、ペースメーカー埋め込み術後の人、授乳中の人、マンモグラフィを撮影できません。	800円	視診・触診の検査とレントゲンを利用した検査の併用
	前立腺がん検診	50歳以上74歳以下、2年に1回(男性のみ)	200円	前立腺特異抗原(PSA)値の測定
節目健診				
	骨粗しょう症健診	40,45,50,55,60,65,70歳(女性のみ)	400円	レントゲンで骨密度を測定
	成人歯科健診	40,50,60,70歳	200円	虫歯や歯槽膿漏などの歯周疾患の検査

●特定健診の検査項目●

血液検査・尿検査・身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)・血圧測定・医師による診察			
血液検査項目	内容	血液検査項目	内容
中性脂肪	中性脂肪や、動脈硬化を促進するLDLコレステロールが血液中に多くないか、またHDLコレステロールが少なくないか調べます。	空腹時血糖	肥満や糖尿病などにより代謝異常をおこし、血液中に糖が余っていないか調べます。
HDL(善玉)コレステロール		ヘモグロビンA1c	
LDL(悪玉)コレステロール		クレアチニン	腎機能に問題がないか調べます。
A S T (GOT)	肝機能に問題がないか調べます。	※赤血球	貧血、多血がないか調べます。
A L T (GPT)		※血色素	
γ-GTP		※ヘマトクリット	
血清尿酸	痛風や腎臓障害の原因になる尿酸の値を調べます。	尿検査項目	
		尿糖	
追加項目 (医師の判定等により一部の対象者にのみ実施)	心電図：心筋梗塞など心臓の異常を調べます。	尿蛋白	腎臓や泌尿器に異常がないか調べます。
	眼底：糖尿病などによる血管の変化がないか調べます。	尿潜血	

※医療機関で受診する場合は貧血検査を行わないことがあります。

●集団健診の日程●

健診日	骨密度 歯科	託児	健診会場	健診日	骨密度 歯科	託児	健診会場
9月		○	ふくとぴあ	11月	6日(火) ※節目健診	○	ふくとぴあ
	26日(水)				9日(金)		
	27日(木) ※節目健診	○			15日(木)	○	
30日(日)		19日(月)					
10月	2日(火)		神興東小学校	25日(日)			
	6日(土)		ふくとぴあ	28日(水)			
	11日(木)			3日(月) ※レディースデー	○		
	15日(月)			6日(木)			
	24日(水)	○	文化会館	11日(火)			
30日(火)		12月		12日(水) ※節目健診	○	○	
			18日(火)				

- レディースデーでは、健診当日の医師、問診、婦人がん検診技師などは原則的に女性スタッフが担当いたします。(男性は受診できません。)急患などの緊急時には医師が男性に変更になる場合もあります。ご了承ください。
- 託児が必要な場合は、健診1週間前までに申し込みください(子ども1人当たり1回300円)。

●センター健診の日程●(宗像医師会病院健診センター)

9月	21日(金)	10月	3日(水)	11月	2日(金)	12月	5日(水)	1月	9日(水)
	26日(水)		10日(水)		7日(水)		7日(金)		11日(金)
	28日(金)		12日(金)		9日(金)		10日(月)		16日(水)
			17日(水)		14日(水)		12日(水)		18日(金)
			19日(金)		16日(金)		14日(金)		21日(月)
			24日(水)		21日(水)		19日(水)		23日(水)
			26日(金)		26日(月)		21日(金)		25日(金)
			31日(水)		28日(水)		26日(水)		28日(月)
					30日(金)				30日(水)

※今年度のセンター健診は平成25年1月までです。ご注意ください。
※健診項目により、予約が定員を満たしている場合があります。その際はご了承ください。