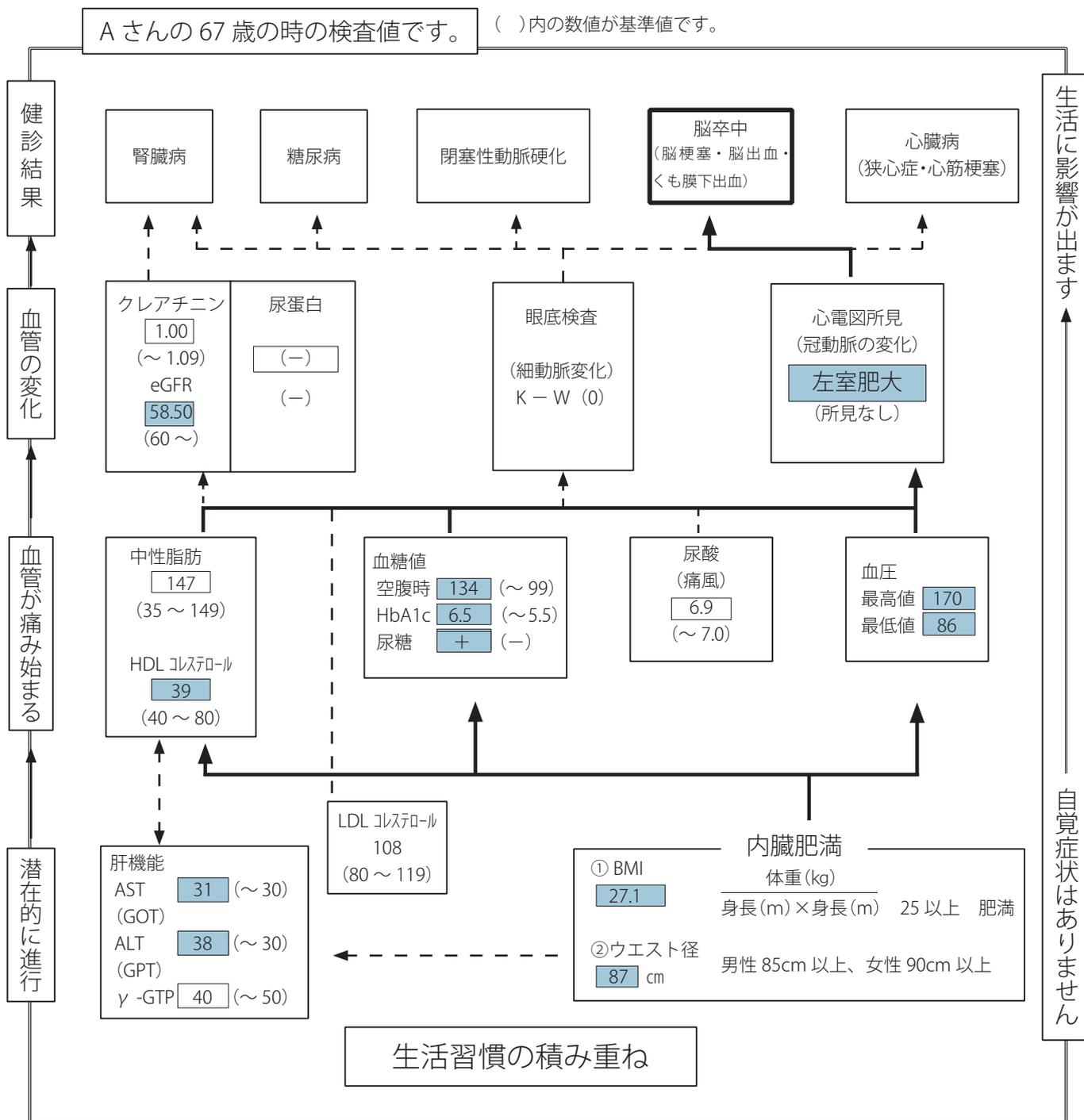


からだの未来予想図

Aさんの67歳の時の健診結果を「からだの未来予想図」に当てはめたものです。

下から太い矢印に沿って見てみると、Aさんがどのような経過で脳梗塞発症に至ったのかを知ることができます。また、矢印を逆にたどることで、病気の原因が分かり、予防のためにどのような対策をとればよいかが一目で分かるようになっています。



4月から平成28年度市民健康診査が始まりますので是非ご利用ください。
毎年健診を受けて自分のからだの状態を確認しましょう。

問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。



健

おおたわら塾

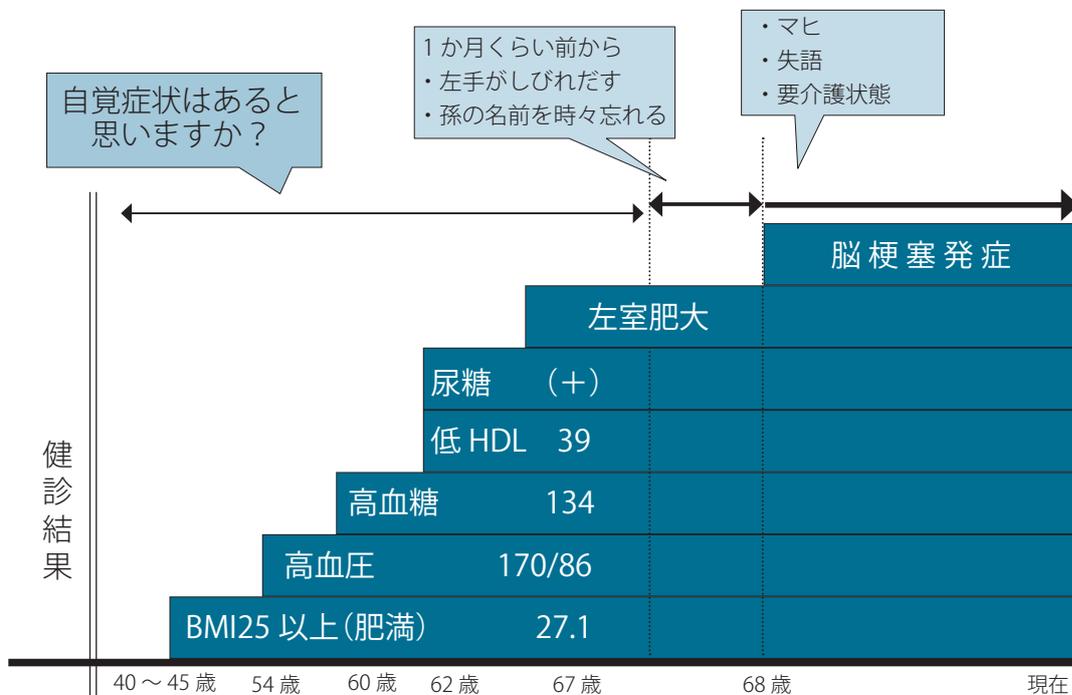
康

血管変化・からだの未来予想図

～体の疑問を知りたい！ 体のしくみを知ることが健康づくりへの早道です～

「健康」の判断を何でしていますか？

自覚症状で判断しているという方が多いと思いますが、自覚症状が出る前に、体の中ではなにが起こっているのでしょうか。68歳で脳梗塞を発症した男性、Aさんを例に見てみましょう。



	< 40歳～>	< 54歳～>	< 67歳>	< 68歳>
Aさんの状況	<ul style="list-style-type: none"> 初めての健診で肥満を指摘される 食事は、おにぎりや麺類などの単品食。野菜は嫌いなので食べない。遅い夕食。車での移動が多く、運動習慣なし。 	<ul style="list-style-type: none"> 肥満の影響もあり、血圧が高くなる。その後も血糖値が上がったり、脂質や尿酸などの異常が見られたが、自覚症状がなかったため病院には行かず。 生活の見直しはせず。 	<ul style="list-style-type: none"> 心電図所見が出てくるが、自覚症状がないため放置する。 	<ul style="list-style-type: none"> 脳梗塞発症 治療やリハビリをしたが、後遺症が残り介護が必要になる。
血管で起きていること	増えすぎた内臓脂肪からは動脈を傷つける物質がどんどん出てきます。Aさんの体の中でもたくさんの要因が重なり、血管が傷つきました	動脈硬化が進み、大切な臓器に影響が出てきました。	血管を傷つける要因が積み重なり、脳梗塞になりました。	

ある日突然発症したように見える脳梗塞ですが、Aさんの過去の健診結果を見てみると、血管を傷つける要因を積み重ね、Aさんは階段を上るように脳梗塞に近づいていったことが分かります。

Aさんが健診結果から健康の判断をして、動脈硬化を引き起こす要因を改善するために、生活習慣を見直したり、治療をしていたら、階段を引き返すことができたかもしれません。

～Aさん談～
ただ太っているだけでなんともないと思っていた。健診で何を見ているのか分からなかった。