



今年も特定健康診査が始まります

第29回

# 健診で防ぐ生活習慣病

心臓病、脳卒中など、食生活や運動、喫煙・飲酒などの生活習慣が要因でなる疾病を指す生活習慣病。感染症の重症化リスクも高めると言われている今、健診で自分の健康を見つめ直しましょう。

## 特定健康診査とは

生活習慣病の予防のために、対象者（40歳～74歳）にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。また、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣改善による生活習慣病の予防効果が高く期待される人に対しては、専門スタッフ（保健師・管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポート（特定保健指導）を行います。

## 生活習慣病の予防

生活習慣病予防のためには、バランスのよい食事・運動習慣・禁煙・適度な飲酒・ストレス解消などがあります。どれも生活の中で出来ることです。その他、定期的に健診を受

## どのような人がなりやすい？

サイトカインストームになりやすい人については、さまざまな見解があります。未だ全容は解明されていませんが、**国内外における新型コロナウイルスによる死亡者の多くは、肥満症や糖尿病、高血圧などの基礎疾患を抱えています。**欧米や中国の報告では、肥満者が普通体重者に比べて、ICU入室の割合が多く、死亡率が高いことも明らかになっています。特に**内臓脂肪蓄積型の肥満は、さまざまな生活習慣病を引き起こすだけでなく、サイトカインを分泌しやすい**ため、**免疫反応の低下が起こりやすい**と言われています。そこで、**メタボリックシンドロームの予防が重要**となります。

新型コロナウイルス感染症が流行したことにより、「重症化」という言葉が身近になりました。サイトカインストームのメカニズムは、新型コロナウイルス感染症に限らず、どの感染症にも起こり得ます。免疫細胞が適切に活動できるように、生活習慣を整えて身体を健康に保つためにも、定期的に健診を受けて、自分の体を確認することが大切です。

calisthenics

## 完全予約制 年に一度の健康チェック

日程	
9月21日(水)	10月1日(土)
9月22日(木)	10月3日(月)
9月26日(月)	10月4日(火)
9月29日(木)	10月5日(水)
9月30日(金)	10月6日(木)
	10月7日(金)
	10月8日(土)

今年度の特定健康診査を含む各種健診は、9月21日から10月8日までの12日間、保健福祉センターやすらぎ園で実施します。予約の詳細は、8月下旬に郵送する受診録と同封するお知らせをご覧ください。

期間  
9月21日～10月8日



詳しくはこちら▶



## 新しい生活様式における熱中症予防

今夏は、新型コロナウイルス感染症とともに熱中症も予防しなければなりません。マスクをつけていることで、体内に熱がこもりやすくなり、また、喉の渇きを感じづらくなるので、熱中症となる危険性が高まります。体調不良を感じたら、我慢せずに救急車を呼ぶことも大切です。

**熱中症とは** 体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛など、さまざまな症状を起こす病気です。

### ☑ こまめな水分補給

- のどが渇く前に水分補給
- 食事以外に、1日あたり1.2ℓの水分摂取が目安
- 運動、作業を行った時、多くの汗をかいた時は塩分も補給

### ☑ 暑さを避ける

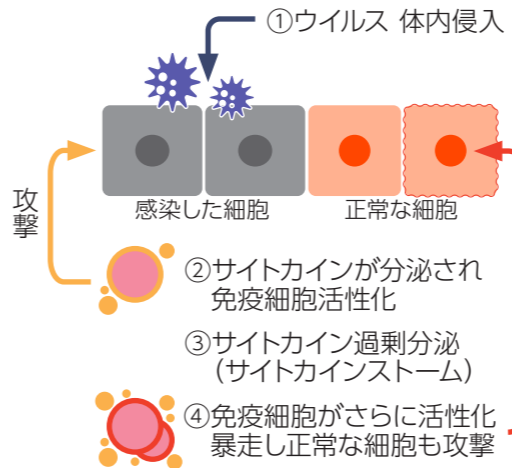
- 暑い日は活動を控える
- 涼しい服装や日傘を活用
- エアコンを使用し、換気の際もつけたままで!
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)がとれるときは、マスクを外す

### ☑ 日ごろの体調管理

日頃の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。

## 免疫機能の暴走が重症化を招く

基礎疾患がある人は、感染後に重症化しやすいことが分かっています。そのメカニズムは「サイトカイン」の働きが関係しています。サイトカインは感染症などをきっかけに免疫系細胞から分泌されるタンパク質です。本来、ウイルスなどから体を守るために分泌されますが、その分泌量が制御不能となり、過剰に放出され続けると、最終的には自分の細胞を傷つけてしまい、重篤な肺炎などの重症化に至ります。この状態を「サイトカインストーム」(＝免疫機能の暴走)と言います。



広告