



看護師 相楽輝美

あなたの健診結果はどうでしたか？

いずれの事業所も1位血中脂質、2位肝機能、3位血圧となっており、高脂血症や脂肪肝などによる肝臓の機能障害、高血圧等になりやすい状態にあると考えられます。
肥満は血中脂質や血圧を上昇させる要因のひとつであり、実際にBMI25以上の方の有所見率は高くなっています。仕事につくと体を動かす機会は意識しない

福島電気工業	福島事業所	ケミコン福島	
血中脂質 (41%)	血中脂質 (53%)	血中脂質 (40%)	1位
肝機能 (30%)	肝機能 (32%)	肝機能 (23%)	2位
血圧 (13%)	血圧 (18%)	血圧 (14%)	3位

■健診結果の有所見者率トップ3

この健保だよりがみなさんの手元に届く頃は、年も明け平成20年になっていいると思います。今回の冬は、雪が例年より早く降り、厳しい寒さとなるかもしれない。福島診療所では秋の健診も慌しく終わり、これから春の健診の準備や実施、そのフォローに追われます。健診データが年々悪くなっていく方、良くなる方、良い悪い繰り返す方などさまざまです。
さて、平成20年度から特定健診が始まりますが、昨年の秋に保健師・看護師を対象とした研修を受け、福島診療所が担当している3事業所の現状を健康診査結果から考えてみました。

肥満は血中脂質や血圧を上昇させる要因のひとつであり、実際にBMI25以上の方の有所見率は高くなっています。仕事につくと体を動かす機会は意識しない



最後に、福島診療所の診察日が月2回となり、被保険者のみなさんは何かと不便さを感じていらっしゃると思います。今後は医師と連携をとりながら、できるだけのことは行っていきたいと考えます。健康に関して困っている方は、いつでも相談にきてください。

限り減ってしまいます。また、加齢とともに腰や膝を痛めて運動ができなくなったり、家族の入院に伴い生活のリズムが変わってしまったたりなど、肥満の原因はたくさんあります。
肝機能に関しては飲酒の影響を無視することはできません。CFK、FDK、福島事業所でお酒を飲んでいる方の割合は男性68・3%、76・2%、女性34%で、全国平均より高くなっています。
40歳を過ぎると基礎代謝が以前より減り、運動をした割には効果がでない方もいますが、食事・飲酒・運動・睡眠のバランスの取れた生活を心掛け、生活習慣を変えれば必ず効果は表れます。そして3ヵ月、半年、1年、3年と続けてください。健康で働き続けられる体になると思います。