

看護師からのひとこと！

福島診療所編



看護師 相楽 輝美

福島診療所の3事業所の傾向

診療所インフォメーションも5巡目となり、リレー形式で、品川診療所よりバトンを受け取りました。

現在、福島診療所では、定期健康診査のフォローや秋の特殊健康診査の準備を行っております。昨年度より、特定健診が始まり、動機付け支援、積極的支援の対象者と面談をさせていただきました。忙しい中でしたが、20〜30分の時間を作っていたいただき、貴重なお話を聞くことができました。今年も継続していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

本年度の健診の有所見率より、福島診療所で担当しております3事業所の傾向をまとめてみました。A事業所の有所見率は、1位脂質48・6%（前年度53%）、2位肝機能26・1%（18%）、3位血圧11・2%（12%）、B事業所の有所見率は、1位脂質52・8%（71%）、2位肝機能26・4%（37%）、3位血圧6・1%（7・8%）、C事業所の有所見率は、1位脂質52%（49%）、2位肝機能26%（24・5%）、3位血圧7・1%（1・2%）でした。有所見率の高い検査項目は、3事業所とも同じ順位になっており、これらは生活習慣の偏りにともない高くなる項目です。

全国的にも有所見者は多くなっております。ケミコンググループでも半数以上の方は、何らかの所見がみられており、年々有所見率もあがっています。有所見率が高くなる要因として、BMI 25以上、腹囲男性85cm・女性90cm以上があげられます。それらの方は、内臓脂肪が蓄積している場合が多いためです。

さて、内臓脂肪が蓄積するとなぜよくないのでしょうか？

内臓脂肪はインスリンの働きを悪くしたり、遊離脂肪酸が多くなるため中性脂肪が高くなったり、善玉コレステロールを減らしたり、アンジオテンシンノーゲンという血圧を上げる物質が増えたり、血管を保護するアディポネクチンを減らしたり、血栓を作りやすい物質PAI-1が増加したり、炎症をおこしやすい状態にしたりと、いろいろな病態をおこし、そのため、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などの動脈硬化性疾患が

おこりやすくなることがわかってきました。さらに動脈硬化疾患は、発症するまで自覚症状がなく、予防の必要性を感じないことが問題です。

そこで重要になるのが、健診結果をよく見て、自分の生活習慣を振り返ることです（見方がわからない方は、いつでも診療所に連絡ください）。健診結果は、3年間のデータが載っていますので、前年度と比較してどうなのか？なぜ、体重が増えたのか？データが悪くなったのか考えてみましょう。なかには、体調をくずして身体活動（運動や生活活動）が少なくなった・職場環境が変わった・子どもが産まれた・独立した・家族の介護が必要になった・生活環境が変わったなど、理由が思い浮かぶ方もいらっしゃるでしょう。さらに、食事の量を減らした・間食をやめた・歩くようにしたのに、体重が減らない・検査値がよくならない。と悩んでいる方もいるかもしれません。しかし、生活習慣に伴う動脈硬化性の疾患は不健康な生活習慣をひとつでも変えることで、合併症の発症を遅らせることができます。寿命が長くなってきた今、健康に過ごすためには、生活習慣の改善を継続していくことが大切です。福島診療所としては、行動できるような支援を考えてまいりますので、いつでも相談してください。

私事ですが、こちらにお世話になり7年が経ちました。4年目に体重が、入社時より8kg増えてしまいました。3年かかって入社時の体重に戻りつつありますが、秋は誘惑が多く、また少し増えてしまいました。みなさんとお話ししながら、自分にいい聞かせています。なにかできそうなことを目標にして、一緒に実行してみよう。できれば、楽しめるような目標を立てて継続していければいいですね。

