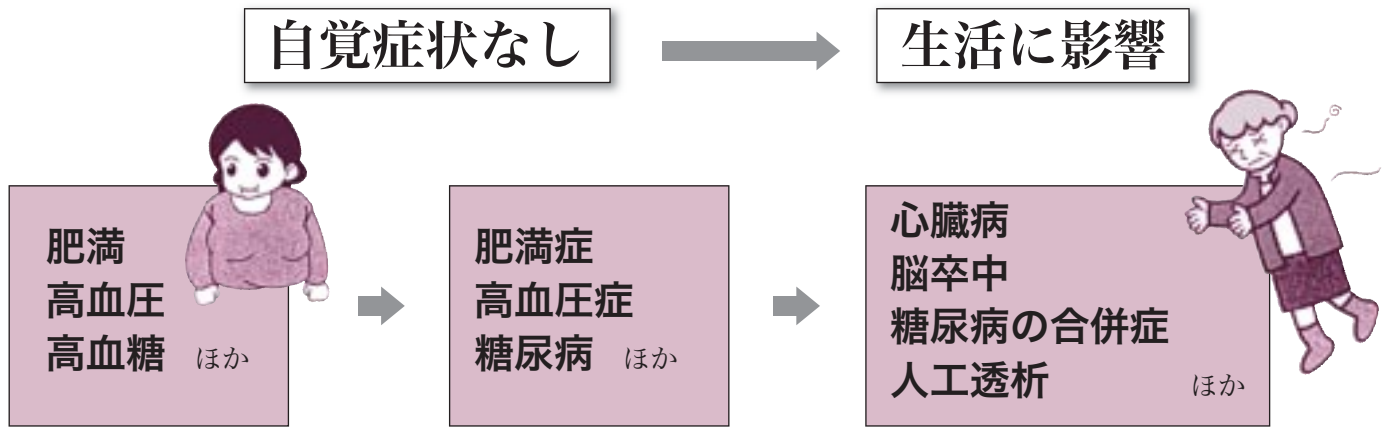


Point 3 生活習慣病は自覚症状がないまま進行します！



●Aさん(70歳)の例

健康診査はときどき受診していましたが、自覚症状がなかったため大丈夫だと考えていました。自覚症状が出てきた時には、病気はかなり進行しており、68歳で脳梗塞を発症し、要介護2となりました。

← 自覚症状がまったくありませんでした →					
				脳梗塞発症	脳梗塞
			心肥大	心肥大	心肥大
		糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病
	軽症高血圧	軽症高血圧	重症高血圧	重症高血圧	重症高血圧
肥満	肥満	肥満	肥満	肥満	肥満
40歳	54歳	60歳	67歳	68歳	現在

肥満は40歳ころからあった。

54歳ころ、血圧が少し高いと言われたが、まったく気にしなかった。

血糖が高くなったのは60歳。糖尿病と言われたが、自覚症状はまったくなかった。

67歳で心肥大だと言われた。血圧もさらに高くなっていた。

1カ月前くらいから右手がしびれだし、孫の名前も時々忘れてしまった。

現在は、マヒ、失語、要介護状態である。

このようにならないためにも、年に一度は健康診査を受けて、改善に向けたステップを踏み出しましょう！