

Point 6 健康診査の結果をもとに生活習慣を見直してみよう！

Bさん(50歳・男性)の場合

〔健康診査を受診するまでの生活習慣〕

- ・長距離運転が週に3回あり、眠気覚ましに1回の運転中にアメを1袋食べ、炭酸飲料を1ℓ飲んでた
- ・つきあいで外食や飲酒の機会が多かった
- ・48歳からHbA1cが6.8%と糖尿病領域になった

〔受診後の生活習慣〕

- ・平成20年度に健康診査を受診しHbA1cが6.9%だったため、医師の指導のもと減量した
- ・食事は脂肪分を極力摂取せず、アメをやめて炭酸飲料をお茶に変えた

〔平成20年度と21年度の健康診査結果〕

	20年度	21年度
体重	75.7 ⇒	65.5kg
腹囲	91.8 ⇒	82.9cm
中性脂肪 ^(※)	557 ⇒	158mg/dl
HbA1c ^(※)	6.9 ⇒	5.1%
尿糖 ^(※)	(3+) ⇒	(-)

〔本人の感想〕

最初は半信半疑だったが、減量するだけでこんなに検査データが改善するなんて自分が一番驚いている。健康診査を受けることは大切だと実感した。

Cさん(57歳・男性)の場合

〔健康診査を受診するまでの生活習慣〕

- ・ジュースやお菓子、揚げ物をよく食べていた
- ・過去に血糖値が高かった時は、自覚症状がなかったため放置していたが、喉が渇いて仕方なく、糖尿病専門医に受診した⇒インスリン注射と内服治療が始まった

〔受診後の生活習慣〕

- ・治療を始めた喉の渇きも無くなった
- ・揚げ物を控え、お菓子をやめ、バナナ1本と牛乳に変えた
- ・治療開始後3ヵ月で、インスリン注射は中止となった

〔平成21年度の健康診査と治療後の検査結果〕

	21年度	現在
体重	67 ⇒	63.3kg
腹囲	85.7 ⇒	85cm
中性脂肪 ^(※)	245 ⇒	129mg/dl
HbA1c ^(※)	10.3 ⇒	5.7%
尿糖 ^(※)	(4+) ⇒	(-)

〔本人の感想〕

今考えると健康診査の値はひどかったが、当時は判断がつかなかった。喉の渇き、頻尿、残尿感、皮膚病といった自覚症状も、治療後全て改善した。

インスリン注射はいやだったが、すい臓を休ませる目的の一時的な治療だった。この治療にもタイミングがあり自分には有効だった。

健康診査を受診して、専門医を紹介してもらってよかった。目標体重58kgを目指して今後も努力したい。

※中性脂肪…血液中の脂肪の種類の一つ。【望ましい数値は149mg/dl以下】

※HbA1c (ヘモグロビン・エー・ワン・シー)…1～2ヵ月の平均的な血糖の動きが分かる検査値。【望ましい数値は5.1%以下】

※尿糖…多量の糖が尿中に出ると糖尿病が疑われる。【望ましい数値は(-)】

みなさんの周りに、健康診査を受けてほしいのに受けようという方はいませんか？
市では、「健康診査の必要性や効果を知りたい」「健康診査の結果の見方が分からない」といったことに職員が直接出向いて説明する「出前講座」を行っています(簡単な健康チェックもできます)。ぜひこの機会に出前講座にお申し込みいただき、自分も周りもみんなが健康に暮らせる生活の一步を踏み出してみませんか。

健康づくりのきっかけをサポートします

活用ください
出前講座



問合先

市民課 353137
健康推進課 353160