今治市民の皆様のためのすてき健康講座
特定健診の活用術 生活習慣病を防ぐ！②

第86話

医療法人 かとう内科 加藤 丈陽 先生

前回血管の状態を見ていく方法を教えてもらいました。今回は加藤丈陽先生に予防や改善について聞いてきました。

加藤：先月は健診の項目を〝血管の状態の３段階〟で見ると分かりやすいとお話しさせていただきました。今回はその続きを実際の例で見てみましょう。こちらはとある人の健診結果です。腹囲が92・5㎝、ＢＭＩは28・1と、どちらも基準値を超えています。また、血糖（空腹時１２５）、ＨｂＡ１ｃは６・２％、血圧も１３２／86とやや高めです。尿たんぱくは＋－が続いています。

マイタウン：いろいろ基準値を外れているところがありますね…。これってどの段階なんでしょうか？

加藤：数値を整理して「血管の状態」で見てみましょう。まず腹囲とＢＭＩは【第１段階】＝「潜在的に進行している」状態です。内臓脂肪が多いと、血糖や血圧を上げる物質が出やすくなります。次に血圧・血糖・ＨｂＡ１ｃは【第２段階】＝「血管が傷みはじめている」状態です。血管の内側にダメージが始まっている可能性があります。さらに尿たんぱくの＋－は【第３段階】＝「血管が変化する」兆しです。

加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
脳神経内科学会 専門医指導医

特定健診はメタボ健診。肥満を考えるきっかけに

マイタウン：全ての段階に全部チェックが入っていますね…。

加藤：はい。でも大事なのはここから。このような場合、つい「血糖が高いから甘い物を減らそう」「尿たんぱくが出たから腎臓にいいものを食べよう」と、目の前の数値をひとつずつ叩きたくなりますよね。

マイタウン：全部叩きたくなります！

加藤：そうだと思います。でもこの方法だと一つの数値を改善しても他の数値が改善できず、根本改善にはなかなかつながらない、モグラたたきになりかねません。そこでオススメしたいのが「ダルマ落とし」型の対策。つまり、上の問題にとびつくのではなく、一番下にある【内臓脂肪】＝【第１段階】から順に見直すという方法です。

マイタウン：【第１段階】を見直す？どういうことなのでしょうか？

加藤：根本原因である肥満を見直して、血糖や血圧の改善につなげる、ということです。血管の状態を整えるには、まず〝土台〟となる体重や内臓脂肪を見直すことが近道です。実際、肥満を改善することで、血圧や血糖の数値が自然と整ってくるケースは少なくありません。

マイタウン：肥満を改善させるということですか。

加藤：そのとおりです。特定健診はメタボ健診とも呼ばれていて問題点はほとんどが肥満に由来しています。今日、提示した方は正常範囲でしたが、特定健診でよくある肝機能の異常も脂肪肝が最も多く、肥満の改善が最大の治療となります。

マイタウン：なるほど。いきなり数値を下げようとするより、生活の根っこを整える方が近道なんですね。

加藤：素晴らしい、ご名答！まさに、急がば回れということです。最近では、肥満を見直したことで、血圧や血糖、肝機能の数字が改善してきた、というのをたくさん経験しています。

マイタウン：体の中が全体的に元気になってくる感じですね。

加藤：そのとおりです。健診の結果は、〝悪いところを見つけるため〟ではなく、〝生活習慣病に根本から取り組むためのヒント〟なんです。小さな気づきが、大きな病気の予防につながります。

お問い合わせは
（医）かとう内科
☎(0898)23-2310

パーキンソン病体操教室のお知らせ
パーキンソン病の方に特化した体操教室を行っています。
パーキンソンの専門資格を持ったリハビリスタッフが一緒に丁寧に指導いたします。参加された方も楽しい雰囲気で喜ばれ、笑顔で元気になられています。ご希望の方はかとう内科受付までご相談、お申し込みください。

KUMON
くもんの先生を、やってみませんか？
「くもんの先生」説明会 実施中！
「公文式」「くもんの先生の仕事」をご案内いたします。
要予約 当日は採用テスト面接は行いません
お住まいの今治で 8/27水 【予約／7日前まで】テクスポート今治 2F『小会議室』 ▪14:30～15:30
お気軽にご自宅から Web説明会
お申込み後、説明会のURLをメールで送らせていただきます。
■愛媛県全域【予約／4日前まで】
8/20水 27水 9/2火 3水 10水 17水 ▪17:00～18:30
9/25木 ▪11:00～12:30 ▪17:00～18:30
■中国四国全域【予約／3日前まで】
9/11木 ▪10:00～11:30 指導者講話付き
※日程でご都合がつかない場合は、他の日程をご案内できる場合もございますので、ご連絡ください。
8月・9月の説明会にご参加でもれなく Amazonギフトカード1000円分プレゼント！
お問い合わせ先
公文教育研究会 愛媛ブランチ
〒790-0005 松山市花園町1-3 日本生命松山市駅前ビル7F
フリーダイヤル やってみよう よいしごと 0120-834-414
受付時間／9:30～17:30 土・日・祝日を除きます
こちらからもお申込み・お問い合わせ出来ます▶
くもんの先生
あなたがくもんの先生になったとしたら・・をイメージ出来ます！
サイトで「くもんの先生スタイル診断」をチェック

仲介・査定専門の不動産会社です
家や土地の無料査定受付中
買取・建売は一切おこなっておりません
宅地建物取引士 西山 能信
宅地建物取引士 宮 玲子
宅地建物取引士 重松 和希
LIXIL不動産ショップ
― イーアールエー愛媛不動産情報 ―
重松建設株式会社 不動産室
今治市常盤町4丁目7-6 宅建許可 愛媛県知事(13)第1166号／愛媛県宅地建物取引業協会会員
0120-969-141

地域に密着したYouTube
まいたうんちゃんねるで検索！
▲オススメ動画はコチラ！

高齢者活躍人材確保育成事業（厚生労働省愛媛労働局委託）
剪定基礎講習会
60歳以上の方へ 受講生募集!!
植木管理、剪定の基礎知識などを専門講師に学び、実習を行います。
日時 令和7年 9月4日木・5日金［全2日間］ 10:00～15:00
会場 旧今治コンピュータカレッジ 2階 教室2・3（今治市東門町5丁目840-4）
定員 10名 ※応募者多数の場合は受講できないことがあります。
受講無料（ただし、交通費・昼食費は個人負担）
対象 今治市にお住まいの60歳以上で、受講後シルバー人材センターに会員登録できる方
※すでにシルバー人材センターの会員で職種転換希望の方、昨年度1年間就業していない方も、受講することができます。※全日程受講可能な方に限ります。
※趣味・教養などの目的ではお申し込みできません。
お申し込み方法 ホームページ、または右記受付日に電話でお申し込みください。
電話受付日時 8月18日月・19日火・20日水 9:00～17:00
スマートフォンはこちらから
※当日は、シルバー人材センターの紹介DVDをご覧いただきます。※お申し込み者の方全員に受講の可否を開始日5日前までに郵送します。審査結果のお問い合わせはお受けできませんのでご了承ください。※写真はイメージです。
お問い合わせ お申し込み先
公益社団法人 愛媛県シルバー人材センター連合会 松山市一番町1丁目14-10井手ビル3F
☎089-915-1420 月曜日～金曜日（土・日・祝日休み）
https://www.ehime-silver.or.jp 愛媛県シルバー 検索