

最近余り使われなくなった言葉に成人病という言葉があります。いわゆる三大成人病とは悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の事を言い、死亡率は悪性新生物 28.7%、心疾患 15.2%、脳血管疾患が 8.7%でこの3つの合計が 52%と過半数を占めており、非常に重要な病気であります。そして最近ではこの成人病という言葉に代わって生活習慣病という言葉がよく使われる様になってきました。中でも7大生活習慣病と言って悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、高血圧症、糖尿病、肝臓病、慢性腎不全が重要とされております。そして生活習慣病でも特に高血圧症、糖尿病、脂質異常症の3つは動脈硬化と密接に関連しており、脳梗塞や心筋疾患を引き起こす原因となる事が指摘されております。さてこの3つの生活習慣病である高血圧症、糖尿病、脂質異常症に関して厚生労働省がこの6月から重点的に対策すべく健康保険制度が大きく変わる事になりました。即ち患者さん自ら自覚して自らの生活習慣を改善し、高血圧症、糖尿病、脂質異常症を良好にコントロールしていこうというものであります。具体的には医師と患者さん双方でもって療養計画書なるものを作成し、具体的な数値目標を定めて生活習慣の改善に取り組もうとするものです。この療養計画書に記載されるものには大まかに次の様なものがあります。まずは食事面では食事摂取量を適正にし、食塩、調味料を控える。また野菜、きのこ、海藻などを摂取し、油物を減らし、間食、アルコールを控えるなどとなっております。続いて運動面ではウォーキングなどを30分以上行い、体重を増加しない様に努める事となっております。又喫煙を控える事も重要とされております。又定期的に血液検査を行い、血糖、HbA1c、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪などをチェックする事となっております。こういった達成目標及び行動目標を具体的に定めて努力する様に決められました。以上簡単ではありますが、6月から施行される高血圧症、糖尿病、脂質異常症の3つの生活習慣病の療養計画について述べさせていただきました。こういった計画のもと動脈硬化を予防し、心疾患や脳血管疾患になる事なく、健康で長生きできる様にごんばっていきましょう。

院長 西村 章



院長の畑も夏野菜に向けて用意しています 近日中には付設手作りドッグランも完成する予定です♪

編集後記

こまめな水分補給を忘れずに(*^▽^*)



今年もツバメが戻ってきました♡

毎年恒例の可愛い姿に癒されながら一緒に見守っていきましょう♡