

東郷診療所所長の
久保奈津子です。



ドクター久保の

健康 ワンポイント アドバイス!

健診結果を確認しましょう

特定健診や職場の健診は、高血圧・糖尿病・脂質異常などの生活習慣病を早期に発見することを目的としています。適切な健康管理や医療機関への受診で発症を予防し、動脈硬化の進行を抑え、心筋梗塞などの心疾患や脳卒中にかかるリスクを減らすことができます。

皆さんもぜひ、特定健診や職場の健診を受診しましょう。検査結果が次の項目に当てはまる人は注意が必要です。

①肥満（腹囲が大きい・BMI値が25以上： $BMI = \text{体重} \text{kg} \div (\text{身長} \text{m} \times \text{身長} \text{m})$ ）
↓肥満に加え、高血圧・糖尿病・脂質異常があれば生活習慣を改善し、減量しましょう。

②血圧が高い↓複数回の測定で血圧が高い場合は、かかりつけ医や内科を受診しましょう。高血圧と診断されたら生活指導や薬での治療が行われます。

③脂質検査異常（コレステロールや中性脂肪の異常値）
↓動脈硬化につながり、高血圧や糖尿病、喫煙などが重なる

ると、心筋梗塞などが発症する危険が高まります。かかりつけ医や内科を受診し、治療を検討します。

④高血糖やヘモグロビンA1cが高い
↓糖尿病の可能性があります。かかりつけ医や内科を受診し食事や運動などの指導を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。病状によっては治療が必要となります。

⑤肝機能検査（AST・ALT・γ-GTP）高値↓肝臓病の可能性もあるため、かかりつけ医や内科・消化器内科を受診し、血液検査や腹部超音波検査などを受けましょう。40歳以上でB型・C型肝炎のウイルス検査をしたことがない人は、町が実施する肝炎ウイルス検診の受診をお勧めします。

⑥尿検査でたんぱくが陽性↓過性のこともあります。検査をくり返しても陽性の場合は、腎臓病の可能性もあるので、腎臓内科への受診を検討しましょう。

健診の種類によっては、検査項目が多いものがありますが、検査結果と向き合い健康づくりに役立てましょう。

図書館だより

図書館行事

おはなし会

▼とき 6月1日、15日、22日、29日
(土)午後2時30分〜3時30分

▼ところ 図書館お話しコーナー

▼内容 絵本などの読み聞かせ

お楽しみ会

▼とき 6月8日(土)午後2時30分〜3時30分

▼ところ 町民会館3階視聴覚室

▼内容 絵本などの読み聞かせ、工作、映写会 「カップと手洗鉢」

6月の休館日

毎週火曜日(4日、11日、18日、25日)と24日(月)

新着図書

一般向け

『かんたんパソコン入門』丹羽信夫



『お茶壺道中』梶よつ子
『紙芝居百科』紙芝居文化の会

問い合わせ
町立図書館(町民会館内)
☎0561(38)2900



『荒野にて』ウィリー・ヴローティン
『川のある街 伊勢湾台風物語』清水義範
『ナチスから図書館を守った人たち』デイヴィッド・E. フィッツシユマン

児童書・絵本

『こども「折々のうた」100』大岡信

『ぼくらはなかよし、ラン、ラン、ラン!』ジェニ・デズモンド



『ずかんこけ 見ながら学習調べ ひとつとく』木口博史

『人見絹枝』大野益弘

