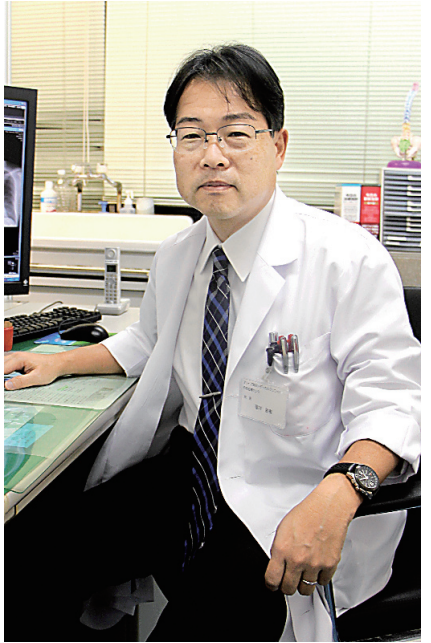


# 香川の医療最前線

21



高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満症に代表される生活習慣病。動脈硬化が進むなど重症化すれば、脳卒中や心筋梗塞などを発症して死に至る場合があり、これらにがんを加えると、死者数の約6割、国民医療費の約3割を占めている。健康長寿への最大の阻害要因にどう向き合えばいいのか。オリーブ高松メディカルクリニックの福井敏樹院長に予防法などを聞いた。

— 予防に大切なことは。  
発症の原因となる偏食や運動不足、喫煙などの生活習慣を改善するのはもちろん、定期的に自分の健康状態を把握することが重要。少なくとも年1回は必ず健康診断を受けなければならぬ。学校や職場、自治体で実施される定期健診は、法令により実施が義務付けられているので、有効に活用して自分の生活習慣を見つめ直す貴重な機会にしてほしい。

## 生活習慣病予防

# 年1回は必ず健診を

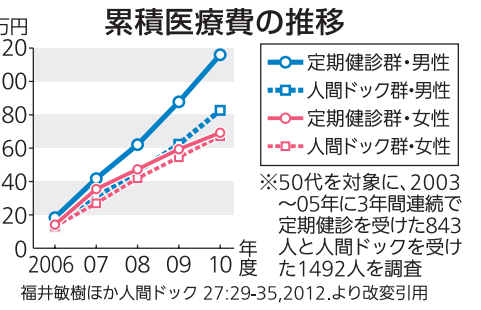
## 医師と情報共有して管理

◆ふくい・とき 1989年大阪市立大医学部卒。同大付属病院などを経て、2001年よりNNT西日本高松診療所予防医療センター所長。15年より現職。香川大医学部臨床教授。日本人間ドック学会理事・指導医・専門医。日本高血圧学会評議員・専門医。日本抗加齢医学会評議員・専門医。大阪府出身。53歳。

— 健康診断の結果の見方は、生かし方は。  
2008年度から、40〜74歳の医療保険加入者を対象にした特定健康診査、通表を見るだけでは、あまり

— 健康診断の結果の見方は、生かし方は。  
2008年度から、40〜74歳の医療保険加入者を対象にした特定健康診査、通表を見るだけでは、あまり

称「メタボ健診」が義務化されて始まった。内臓脂肪の蓄積により複数の生活習慣病を合併している状態のメタボリックシンドローム対策として、検査と検査後の保健指導を充実させている。一方、人間ドックは個人の判断で受ける任意型健診。生活習慣病とがんの両方の検査を網羅しているのが受診が望ましい。中には、



— 人間ドックが医療費削減につながるという調査を行ったそつだが。これを見てほしい。別表Ⅱ。ある企業グループの4国エリアの50代社員を対象に、3年連続定期健診を受けた人と、3年連続人間ドックを受けた人のその後5年間にかかった医療費を追跡したものだ。男性の場合、定期健診群の平均累積医療費116万円に比べ、人間ドック群は83万円と33万円も安い。要因としては、病気を早期発見した、健康に対する意識が高いなどが考えられる。女性の場合もわずかながら差があり、長期的に見れば、個人の健康意識向上が日本の医療費削減につながるのではないかと。最後にアドバイス。病気は治すのではなく、防ぐことが重要。面倒で時間がないという理由で健診をないがしろにしがちだが、年齢が若い時から最新の正しい知識を身に付け、健康志向を高めてほしい。

**オリーブ高松メディカルクリニック**

昨年7月よりNNT西日本高松診療所予防医療センターから名称変更。健診・人間ドックを中心に内科などの外来で診療。生活習慣病の新薬開発の臨床治験などにも携わっている。

所在地：高松市観光町649-8  
電話：087 (839) 9620  
<http://www.olive.clinic/>