フロム　榛原総合病院

Hospital Information

FOR THE PATIENTS

生活習慣病の予防は健診と生活習慣の修正が大切です

健診センター医師　田中平三

がん、虚血性心疾患（心筋梗塞など）、脳卒中（脳出血、脳梗塞など）は、日本人の死因の上位を占めています。ここでは、これら三つの生活習慣病の予防について述べます。

生活習慣を修正し危険因子の予防と治療を

病気の始まりから回復あるいは死亡までを病気の「自然史」といいます。

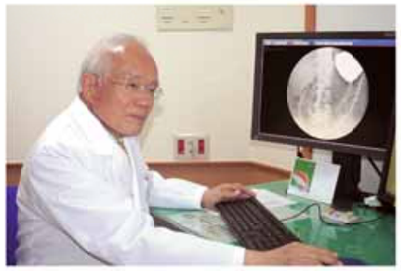
下の図は、がん、虚血性心疾患、脳卒中の自然史をまとめたものです。虚血性心疾患や脳卒中に罹患しやすい人々がいます。危険因子と呼ばれる高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満を持っている人々です。なお、がんには、このような危険因子は分かっていません。

がんの初期や危険因子を持っていても、痛いとか苦しいとかの自覚症状はありません。図に示してありますように、生活習慣病の自然史の背景には加齢（老化）が存在しています。髪が薄くなってきても、白くなってきても、皮膚にシワやシミが出てきても、痛くも痒くもないのと同じことなのです。ただし、「私も歳をとったなぁ～」と心は痛みますが…。

このようなことから、35歳以上の方は、自覚症状のないときに、血圧測定や血液検査などの健診、がん検診、人間ドックを受けなければならないのです。早期発見・早期治療です。

20年前ごろから、危険因子を持つ原因やがんになりやすい原因が明らかにされてきました。生活習慣です。栄養・食生活、運動、喫煙、飲酒などです。これらを適切に営むことにより、問題がある人は生活習慣を修正することにより、がんの予防や虚血性心疾患、脳卒中の場合は、危険因子の予防と治療が可能になるのです。

生活習慣病の予防は、健診と生活習慣の修正が二本柱となっています。

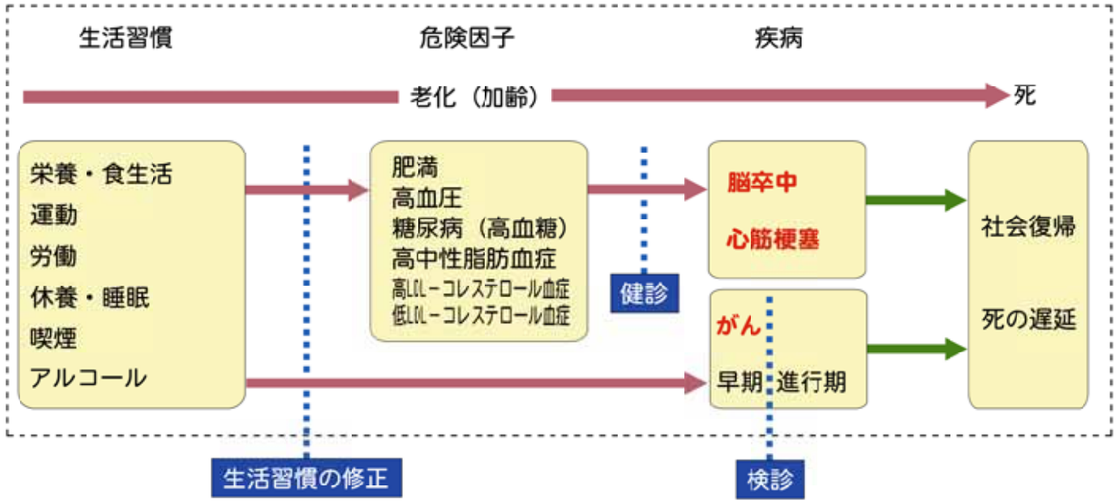


田中平三（たなか・へいぞう）

1965年大阪市立大学医学部医学科卒業。1985年から2001年まで東京医科歯科大学教授、国立健康・栄養研究所理事長、甲子園大学学長を歴任。2010年から2013年まで神奈川工科大学栄養生命科学科教授。2013年４月から榛原総合病院健診センターに勤務。
2009年日本総合健診医学会賞（日野原重明賞）など　受賞
厚生労働省厚生科学審議会委員、薬事・食品衛生審議会委員、医師国家試験委員会委員　など
書籍など出版物多数

生活習慣病の自然史と予防

（生活習慣：諸外国では、宗教、風俗、職業・職種、性生活なども）



困りごと・悩みごと相談

Consultation

６月の相談日です。
日々の生活の中で、誰かに相談したいと思っていることや疑問に感じていることはありませんか。
そんなあなたからの声に応えるための各種無料相談窓口を紹介します。
秘密は厳守されますので、ひとりで解決しようとせず、まずは相談してみてはいかがですか。

＊市民相談センターは、市役所榛原庁舎北側の就業改善センター２階にあります。

一般相談

日常生活の中での困りごとや悩み、分からないことなどの相談を受け付けます。困ったらまずは相談を。

期日　月曜日～金曜日
時間　９：00～16：00
会場　市民相談センター
問市民相談センター　☎㉓0088

消費生活相談

契約トラブルや消費者金融、多重債務、商品苦情など、消費や契約に関する相談を受け付けます。

期日　月曜日～金曜日
時間　９：00～16：00
会場　市民相談センター
問市民相談センター　☎㉓0088

法律相談（先着８人）

相続や遺産分割、離婚、多重債務や債務整理などの法律解釈や手続き、人権に関する相談などを無料で受け付けます。弁護士、行政相談員、人権擁護委員が１回30分で対応します。
相談時には、参考となる書類などを持参してください。
相談を受けるには、当日電話予約が必要です。

期日　６月５日水・19日水
時間　10：00～12：00
　　13：00～15：00
会場　市民相談センター
予約　８：30～
　　＊当日電話予約のみ

問市民相談センター　☎㉓0088

心配ごと相談

日常生活から起こる家庭問題や金銭貸借などの紛争を解決。司法書士と民生委員が対応します。

期日　６月12日水・26日水
時間　９：00～11：30
会場　市民相談センター
問市民相談センター　☎㉓0088

行政相談

行政相談員が、行政に対する苦情や要望などの相談を受け付けます。

期日　６月５日水・19日水
時間　10：00～12：00
会場　市民相談センター

問市民相談センター　☎㉓0088

人権身の上相談

人権擁護委員が相談に応じます。

期日　６月３日月
時間　10：00～12：00
　　13：00～15：00
会場　市民相談センター
　　相良庁舎３階　会議室１
問市民課　村松　☎㉓0021

税の無料相談

税務・会計など税に関するあらゆる相談に無料で応じます。
事前予約が必要となります。

期日　６月19日水
時間　13：30～15：30
会場　市民相談センター
問東海税理士会島田支部　☎0547㊲6575

高齢者虐待予防相談

「高齢者に関する虐待かな」と思ったときの相談です。事前に問い合わせをして、気軽に相談ください。

期日　６月21日金
時間　13：30～16：00
会場　榛原庁舎２階相談室
問包括支援センターオリーブ　☎㉒8822

もの忘れ相談

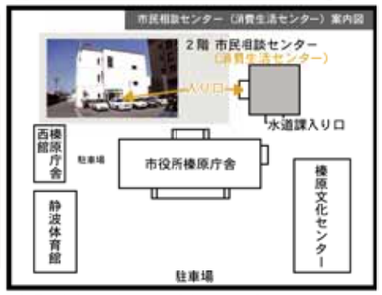
認知症予防のための生活アドバイスを行っています。
事前予約が必要となります。

期日　毎週火曜日
時間　９：00～11：00
会場　さざんか・相良保健センター
問健康推進課　☎㉓0024

介護相談

期日　月曜日～金曜日
　　＊祝日を除く
時間　９：00～17：00
　　（水曜日は19時まで）
会場　榛原庁舎２階相談室
　　相良保健センター

問高齢者福祉課　☎㉓0076



＊職員や来庁者など、他人に合うことなく入ることができます