



「まだ若いから」「元気だから大丈夫」と思っているあなたへ

# 心当たりありませんか？

ここで主役となるのは、山井ワズラッタさん。あなたの生活は、山井さんとどのくらい共通点がありますか？幼い頃から野菜嫌いが続くと、大人になっても偏った食生活になってしまいます。山井さんの生活を自分の生活と重ねて振り返ってみましょう。



やま い  
山井 ワズラッタさん  
50歳。野菜嫌い・お酒好き。生活習慣を改善しなかったことを後悔している。特定健診は仕事が忙しく受けられなかった。



## 肥満者が多い浦添市

浦添市国民健康保険の被保険者における肥満者（BMIが25以上の割合は、平成27年度時点での男性43.0%、女性31.1%となっており、全国の平均値（男性29.5%、女性19.2%）を大きく上回っています。特にメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に関しては、予備軍も含めると男性は2人に1人・女性は5人に1人の割合で該当者が存在し、もはや他人事ではありません。

肥満は生活習慣病を含めて驚くほど多くの病気をまねきます。手遅れにならないためにも、肥満の解消に向けて運動することが大事ですが、運動と併せて食事にも気を付ける必要があります。

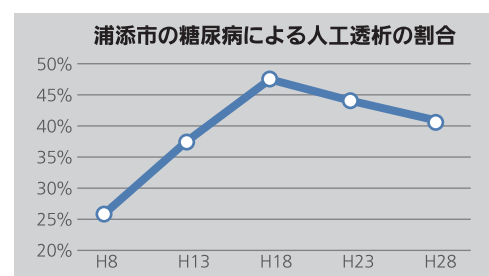
あなたはそのまま何とせず、リスクを負って好きなことだけをやって生活していきますか。それとも肥満解消のために運動を取り入れ、食生活を改善し健康的な生活を送りますか。

今回の特集では、誰もが行う「食生活」から生活を改善していくことにスポットを当てています。これからの人生をいつまでも健康で過ごしていくためにあなたにできることを考えてみませんか。

## 増えている生活習慣病

生活習慣病の代表とされる糖尿病を見てみましょう。

その発症の原因は食生活によることが多いとされており、自覚症状もないまま進行する、恐ろしい病気です。



平成8年から糖尿病が原因の人工透析患者の割合が上昇。ピークである平成18年度から減少傾向ですが、その後も高い水準を保っています。

糖尿病に代表される生活習慣病になってしまった場合、一人当たりにかかる医療費は、年間600万円を超えます。増え続ける医療費の要因の一つでもあり、私たちの大きな負担となっています。

自分自身や子どもたちのためにも、健康について考える時は「今」です。

## 糖尿病で大事なことは、「糖尿病から逃げないこと」です。

糖尿病は腎臓病などの合併症を引き起こすリスクが高くなりますが、発見が早いうちから治療を続けることで健康な人と変わらない生活を送ることができます。

糖尿病と診断されたときはしっかりと受け止めて、これ以上悪化しないよう心掛けることが大事です。もちろん、生活スタイルの改善や食事制限があります。が、「これで悪化はしない」と前向きにとらえてほしいです。糖尿病でも、生活習慣を改善すると、長生きだってできるかもしれない。

そのためには一年に一回以上特定健診を受けて、自分の体のことを知ってください。発見が遅れると、治療も難しくなります。



さくだ内科クリニック  
院長 佐久田 朝功さん