

# 健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和元年12月発行

第209号

## Next 10 働く世代へのアプローチ

一般社団法人 新潟県労働衛生医学協会 理事

新潟大学大学院生活習慣病予防検査医学講座 特任教授 **加藤 公則** 先生

検診？健診？これは同じものでしょうか？

検診とは、今現在、ある特定の病気になっているかどうかを調べる「けんしん」で、「がん検診」がその代表です。「がん」の疑いがあると言われたら、きっと皆様は心配で病院に必ず行きますよね。

一方、「健診」は、健康診断の略です。今の状態が健康かどうか、将来の重篤な病気の危険因子があるかどうかを調べる「けんしん」です。将来の命に関わるような脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化による病気の危険因子として、高血圧、糖尿病、脂質異常症や、肥満などの危ない数値があるかどうかを、「健診」でチェックすることになります。また、悪い生活習慣（食べ過ぎ、運動不足、喫煙など）が、この様な病気の危険因子の元になっているので、「健診」を受けた後は、良く生活指導も受けますよね。「健診」と「生活指導」は一体になっていると思ってください。

実は NIPPON DATA という驚くべき研究結果があります。これを元にすると、10年後に自分が脳梗塞や心筋梗塞で亡くなる確率がわかります。例えば、50歳代男性で、血圧が180mmHg以上、総コレステロール200mg/dL以上、血糖値200mg/dL以上、喫煙をしている人は、10年以内に7%以上15%未満の確立で死亡されるそうです。つまり、悪い数値の健診データが重なるとより重篤な病気によりなりやすく、命を縮めてしまうと言う事です。

それで、我々は、Next10を開始しました。働く世代の10年後を守ろうというプロジェクトです。上記の様な死亡リスクが高い人には通常の健診結果と共に、紹介状も一緒に同封して送ります。その紹介状には「紹介状返事」が同封されておりまして、医療機関を受診すると外来主治医の先生からお返事をいただけますので、まだ受診していない人が分かります。その方々へ、医学協会から会社に連絡をし、再度受診をうながしてもらうというシステムです。これにより、翌年の健診結果をみると皆様きちんと治療を受けている方が多かったです事が分かっています。

さて、この様に健診を通して、10年後の自分のために今から備えるべき事は備えておいて欲しいと、私たちは心から思っております。「血圧は高いと毎回指摘を受けているけど、どこも困っていないし。薬を飲むのは、病院に行く時間も無いし、お金ももったいない」と言われる受診者が多いものです。でも、本当にそれで良いのでしょうか？10年後を健康に保つことは、自分だけではなく、家族にとっても大きな問題であり、重篤な病気になるとお金も時間も失ってしまいます。

健診は、10年後自分を見据えることの出来る貴重なチャンスです。是非、保健指導もきちんと受けられて、医療機関への受診が必要な方はきちんと受診して頂く事を願います。

**NW 新潟ウェルネス**  
一般社団法人 新潟県労働衛生医学協会



健やかな毎日のために。

健康診断・人間ドックから、労働衛生教育まで。  
新潟県の皆さまの健康づくりをサポートします。

