

特集 医療と健康

あなたと家族の幸せのために

健康寿命を延ばしましょう

▽問い合わせ先

国保年金課（管内線149）／健康推進課（管内線1581）

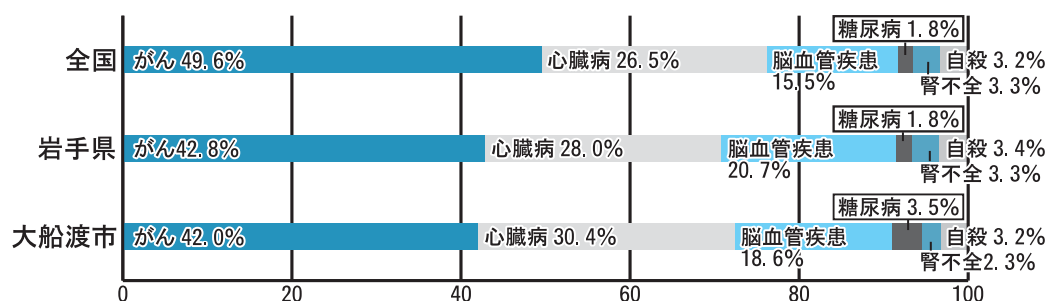


約2割は糖尿病によるもので
す。

また、高血糖による障害を
受けやすい腎臓は、血糖が高
い状態が続くことで働きが
徐々に弱くなり、最後には機
能しなくなってしまうす

【グラフ2】死亡原因の割合

出典＝国保データベースシステム平成28年度累計



（糖尿病性腎症）。腎臓は一度
悪くなると、良くなることは
ありません。

●人工透析による生活の制限
腎臓が機能しなくなると、
体内の老廃物が排せつされず
にたまってしまいうので、腎臓
の代わりに老廃物や水分をろ
過して血液を浄化するために
「人工透析」をしなければなら
なくなります。

現在本市で透析を受けてい
る人は、平成28年度データで
126人と、10年前と比較し
て1.4倍に増加しています。
人工透析にも種類があり、
中でも血液透析は全身の血液
を専用の機械に通し、再度体
内に戻す方法で行います。こ
の治療は医療機関において、
週3回程度、1回当たり3～
5時間程度の時間がかかり、
これまでの生活が一変してし
まいます。また、厳しい食事
制限や水分制限をしなければ
なりません。

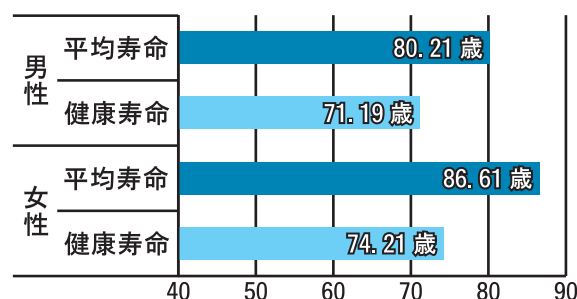
慢性腎不全は、使用される
薬剤などが高額で、治療費が
月額20万円程度になる人もい
ます。人工透析になると医療
費助成があるため、月2万円
から4万円程度ですが、以後

日本は、平均寿命が男女と
も80歳を超え、世界トップレ
ベルの長寿国になりました。
誰しも長生きはしたいもの。
しかし健康でなければ、おい
しい物を食べたり、趣味を楽
しんだりすることができなく
なります。
長寿社会を迎えた今、もう
一度健康について考えてみま
しょう。

健康寿命って何？

健康寿命とは、健康上の問
題がない状態で日常生活を送
れる期間のことです。日本人
の平均寿命と健康寿命では、

【グラフ1】平均寿命と健康寿命の比較



男性で約9年、女性で約12年
の差があります【グラフ1】。
この差が、病気などのため
に健康を害しているか、身体
機能の低下などにより自立し
た生活が困難な期間というこ
とになります。

生き生きとした生活を長く
送るためには、健康寿命を延
ばすことが必要なのです。

●ロコモティブシンドローム

寿命が長くなると、骨や筋
肉、関節などに負担がかかる
期間も長くなり、痛みや障害
が生じる可能性が高くなりま
す。筋力の低下や足腰の関節
の痛みなど、運動機能に問題
が生じて、寝たきりや要介護
になる危険性がある状態をロ
コモティブシンドローム（通
称「ロコモ」）と言います。
ロコモになると、「歩く」「立
つ」といった運動が困難にな
り、日常生活に支障が生じま
す。これが健康寿命を短くす
る大きな要因になります。

●病気の予防

一生、何の病気にもかから
ないで過ごすのは難しいこと
です。しかし、病気によって
日常生活や食事などに大きな

制限を受けるのは避けたいも
のです。

健康寿命を延ばして生き生
きとした人生を楽しむために
は、病気の予防も重要となり
ます。

●本市の疾病の特徴

近年の死亡原因は、がんで
亡くなる人の割合が最も多く、
次いで心臓病、脳血管疾患の
順になっています。

国民健康保険加入者を対象
としたデータを比較してみ
ると、疾病患者数の順番は同じ
でも、本市は「糖尿病」患者が
多いことが分かります。糖尿
病による死亡原因の割合は、
全国や岩手県平均と比較して
2倍近くになっています【グ
ラフ2】。

●糖尿病とさらに怖い合併症

糖尿病は、糖分が体内でう
まく利用されず、血液に含ま
れる量が多くなる、代表的な
生活習慣病です。発症当初は
自覚症状がほとんどなく、気
付いたときには重症化してい
ることが多くあります。

糖尿病が進行すると、視力
が低下して最悪の場合失明に
至ります。途中失明の原因の

・1日1合以上のお酒を飲む
人の割合が多い

過度の飲酒や間食は、脂肪
の蓄積や血糖値の上昇につな
がります。適時・適量にとど
めるよう努めましょう。

※間食は午前中など、活動す
る前に食べる

※甘いお菓子、ジュースは血
糖値が急激に上がりやすい
ので、取り過ぎない

●年に一度は健康診査を

会社や市が行う健康診査を
受けましょう。

「自分は病院に通院してい
るから、大丈夫」と思っても
しれませんが、病院は特定の
病気を治療する所であり、身
体全体の健康状態を検査する
ことは難しいのです。

毎年続けて健康診査を受け
ることで、血糖値や肝機能の
数値の変化を知ることができ
ます。

まずは自分自身の体の調子
が悪くないか関心を持ち、定
期的にチェックすることから
始めてください。

