

■病気は予防する時代

ここで言う病気とは生活習慣病のことをいいます。生活習慣病と聞いて、高血圧や糖尿病、高脂血症を想像したでしょうか？もちろんそれらも生活習慣病ですが、脳梗塞や心筋梗塞、一部のがんも生活習慣病に含まれます。急に発症するののように見えるそれらの病気は予防や発症を遅らせることができます。

■病気の発症

病気は突然起きるわけではありません。左図のように病気を発症するには要因があり、例えばコロナも

コロナウイルスに感染して発症しています。高血圧等の生活習慣病は遺伝要因と日々の食事や運動、睡眠等が要因で起きています。

残念ながら遺伝要因は変えられないため、自分にはどのような遺伝があるか知っておくこと、また自分の病気を、子どもや家族に伝える事も重要です。

■病気になったら病院に行くから大丈夫？

「病気になったら病院にかかる」という方がいます。天塩町は入院医療費の割合が全国や北海道より高いため、何かあつてから病院に行く人が多い可能性があります。確かに症状があつて病院を受診するので効率的にみえますが、糖尿病や高血圧などはかなり悪い状態にならないと症状が出ないので、つまり症状が出てからの受診では脳梗塞や心筋梗塞の手前の状態だったり、重症化していることも少なくありません。治療には入院や通院、内服など時間

残念ながら遺伝要因は変えられないため、自分にはどのような遺伝があるか知っておくこと、また自分の病気を、子どもや家族に伝える事も重要です。

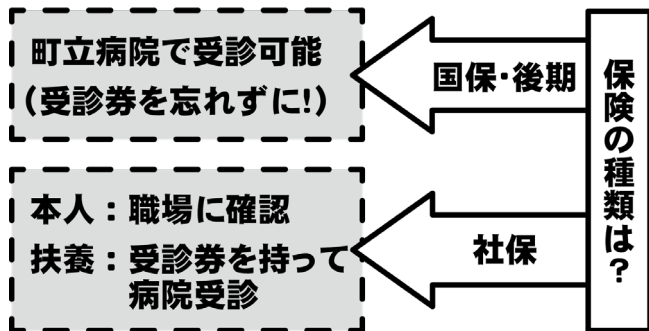
高血圧	7万円	脳血管疾患	200万円
高脂血症	9万円	心臓疾患	400万円
糖尿病(内服)	17万円	人工透析	500万円

※心臓疾患と脳血管疾患は1回の費用

もお金もかかり、上段の表では1年にかかる医療費の概算を算出しましたが、自身や家族の生活に負担をかけてしまうこともあるかもしれません。

■健診を受けよう！

生活習慣病予防の第一歩は『自分のからだの状態を把握する』ことです。その予防行動として『健診を受ける』ことができます。加入している保険によって受診方法が異なりますので、わからない方は左図を確認ください。



天塩町では、年に1回健診を無料で受けることができます。(40歳以上の社保は対象外)

春と秋の集団健診に加え、町立病院で個別健診も行っています。対象の方には左の受診券が届いていますので、健診を受けてご自分の検査結果を確認し、生活習慣病を予防しましょう！

※他の病院で健診を受けた方は検査結果を持ってきていただくと健診費用を助成できます(上限あり)。

まずは糖尿病や高血圧等の発症を予防すること、また病気を発症しても、重症化する前の段階で治療し正常な数値にコントロールすることで、医療費の節約にもなり、生活を守ることもつながります。