

知って得する健康コラム～血管をしなやかに：動脈硬化の危険度は!?!～

動脈硬化を早期発見！

人は年齢を重ねることで徐々に血管がかたくなります。そして高血圧・高血糖・高脂血症・高尿酸血症・ストレス・喫煙などにより進行してしまいます。でも、これらは特定健康診査を受けることで気づき、予防することができるのです。

特定健康診査は40歳～74歳の方が対象です。

村田町では「青年期健診」として19歳～39歳の方もほぼ同様の検査を受けることができます。

健診でわかる動脈硬化の危険度

- 血圧
- 血糖値
- 中性脂肪やコレステロール値
- 尿酸値
- ストレス・喫煙

これらが「基準値」から外れる場合は要注意！



健診検査結果をご活用ください

健診結果には、検査の値だけでなく、ご自身に合ったアドバイスが書かれています。また、基準値から外れると「要観察・要精検・要医療」などのマークがつきます。

動脈硬化の初期には症状ないため、血液検査などからわかる数値が早期発見のカギになります。

進行して脳卒中や心臓病などの大きな病気を起こさないためにも健診を受けましょう。町の特定健診は9月7日から始まります。ぜひ、受けてください。

「健幸レシピ」では、血管の健康を保つ野菜のおかず紹介しています。あわせてご覧ください。

【問】保健センター 83-2312