

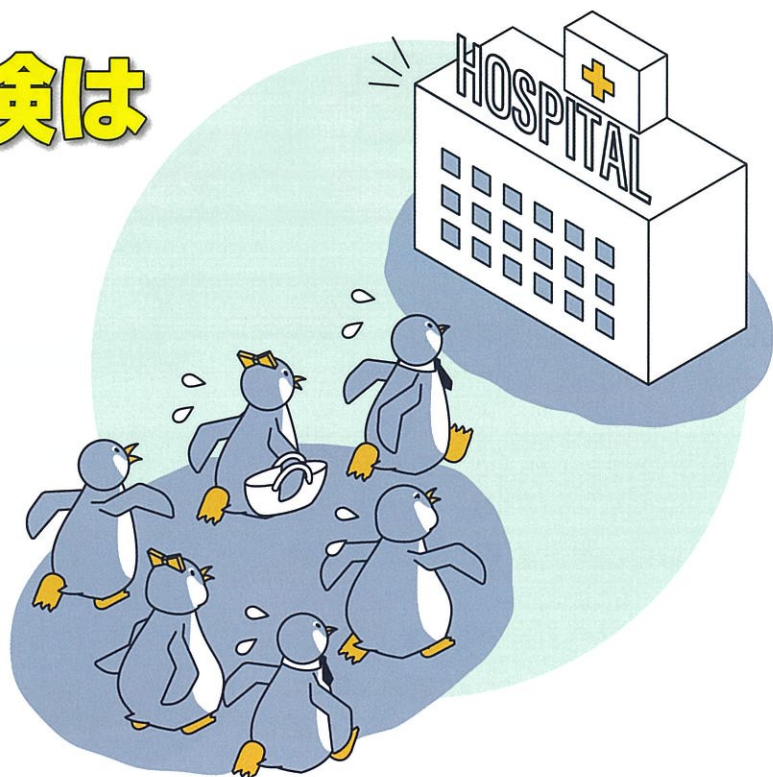
# ルール 04

何かあってからでは手遅れになる可能性もあり!

## 要治療・要精検は必ず病院へ

健診で、治療や精密検査が必要と判定されたのに、病院に行っていない人は少なくありません。せっかく健診を受けてもこれでは意味がありません。早期発見を早期治療につなげるためにも、すぐに病院を受診し、治療を開始しましょう。

とくに糖尿病や高血圧などの生活習慣病を放置すると、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症(失明・腎不全・壊疽など)などを引き起こす危険があります。病院へ行くなら「今すぐ!」です。



### あなたはどちらの人生を選ぶ?



※福田洋「医療の適正化のイメージ」(健康開発17(4)15~28,2013)より改変

### 太っていないでもリスクあり!

実は太っていないでも、治療が必要なレベルのリスク保有者は、心筋梗塞や脳卒中などを発症する確率が高いことがわかっています。「太っていないから治療の必要なし」と思い込むのは大変危険です。

■リスクなしを1とした場合の循環器疾患発症率



\* リスク:高血圧、高血糖、脂質異常症。とくに重複している場合は要注意。  
\* 積極的支援レベル:治療が必要な数値ではないが、肥満のほか複数のリスクを抱えている状態

※磯博康「健診・保健指導の在り方に関する検討会資料」より改変

### 太っていないのに数値が高い原因は?

ストレス、交代勤務、遺伝などが考えられます。遺伝の場合は生活習慣の改善だけではよくならないこともあり、薬による治療が優先されることがあります。

### 健康保険組合と受診勧奨

健康保険組合では、健診データとレセプト情報から健診で「要治療」となったにも関わらず未受診の方に対し、受診をおすすめするご案内をすることがあります。受け取った方は必ず受診をお願いします。

### 非肥満者と特定保健指導

健康保険組合では、メタボリスクのある方には特定保健指導(8ページ)を実施していますが、太っていない人は対象外となっています。健保からのサポートが受けづらい状況でもあるので、健診結果の判定には必ず従うことが大切です。

# ルール 05

治療に不安や疑問があったら、まず医師に相談を。

## 治療は自己判断でやめない

以前は通院していたけれど行くのをやめてしまった、自己判断で薬のをむのをやめてしまったという方はいませんか? とくに自覚症状が乏しい生活習慣病の場合、治療を中断してしまうケースも少なくないようです。しかし、自己判断で治療を中断してしまうのはとても危険。症状が出てあわてて病院に行ったときはすでに手遅れということがないよう、できるだけ早く治療を再開しましょう。



### 治療を中断してしまった方へのアドバイス

- 忙しくて通院する時間がない**
    - 職場に近い、土日診療している等、通いやすい病院に行く
    - オンライン診療を利用する
    - 薬を長期間処方してもらって、通院回数を減らしたり、「リフィル処方せん」(21ページ)を活用する
  - 医師や薬に対して不安がある**
    - 思い切って医師に治療方針や薬の必要性などを聞いてみる(医師と相性がよくない場合は主治医を変えても構いません)
  - 薬が指示通りのめなかつた**
    - のみやすい薬、続けやすい薬への切り替えを相談する
  - 医療費の負担が大きい**
    - ジェネリック医薬品への切り替えを相談する
- のみやすい薬に変えてみましょう

### 治療効果を上げるには?

病院に行っているのに、なかなか数値がよくなるという人はいませんか? 通院しているのに血圧や血糖値がコントロールできていなければ重症化を防ぐことはできません。

### 治療効果を上げるポイント

- 薬はきちんと飲んでますか?**  
指示通りに薬がのめていない場合はその理由を正直に医師に伝えましょう。
- 生活習慣の改善を実践していますか?**  
食事や運動、禁煙などの生活習慣の改善が不十分だと薬の効果も出にくくなります。病状が軽い場合は生活習慣の改善により、薬が不要になることもあります。
- かかりつけ医は専門医ですか?**  
かかりつけ医が自分の病気の専門医(糖尿病なら糖尿病専門医)でない場合、治療内容が十分でない場合があります。必要であれば専門医への受診を検討しましょう。

### 薬を減らしたい、やめたいときはどうする?

薬はできるだけみたくない、と思う人は多いものです。しかし、副作用や依存性が心配だから、数値がよくなったからなどといって自己判断で薬をやめようとすると悪影響があらわれることがあります。薬を減らしたいときは、まず医師に「どういう状態になったら薬を減らせるか」を確認するとよいでしょう。それまでは医師の指示に従い、医師の判断のもとで安全に薬を減らしていくようにしてください。