

生活習慣病の重症化を防ぐために

健診や人間ドックで「要治療」という結果が出た場合は、医療機関での治療が不可欠です。

治療が必要な理由を正しく理解し、医療機関での治療を継続しながら生活習慣の改善に努めましょう。

監修 東海大学医学部健康管理学非常勤教授 本間 康彦
ひらつか生活習慣病透析クリニック院長

治療を受けないと……

生活習慣病は、初期では自覚症状がないため軽く考えがちですが、生活習慣病は症状が出にくいものです。専門医の指導にしたがって生活習慣を改善し、適切な治療を受けてください。「要治療」という判定は、すでに医療が必要な段階を迎えているということです。治療を怠っていると、やがて脳梗塞、心筋梗塞、腎不全など、さまざまな病気を発症するリスクが高まります。深刻な病気を発症してしまうと、その後の生活にも仕事にも大きな支障が出ます。手遅れにならないうちに受診し、専門医の指示にしたがって病気の改善に取り組みましょう。

「治療が必要」と言われたら

健診や人間ドックで何らかの異常が認められた場合、再検査や精密検査を勧められることがあります。そのようなときは放置せず、医療機関で詳しく調べてもらいましょう。「要治療」という結果が出たら、医師の説明をよく聞いて自身のからだの状態を正しく理解してください。たとえ自覚症状がなくても必ず医療機関（専門医）を受診し、適切な治療を受けることが重要です。血圧・血糖値などの異常値を指摘された人が生活習慣を見直さず、それまでどおりの生活を続けていると、より深刻な事態を招くことになります。

● 生活習慣病の重症化は、心身機能の維持に影響する ●



生活習慣病と認知症
認知症は、アルツハイマー型が一番多いのですが、脳卒中の後遺症による脳血管性認知症も原因のひとつです。また、最近では糖尿病の人は認知症になりやすいというデータもあります。生活習慣病対策は認知症予防にもつながるのです。

生活習慣病の治療中断は禁物!

糖尿病治療の例では、年間で約10%の患者さんが治療途中で受診をやめてしまっているという統計があります。しかし、これはきわめて危険なことです。糖尿病にかぎらず、生活習慣病の治療を中断すると、せっかくの治療効果が消失するだけでなく、かえって重症化が進み、治療困難になることも少なくありません。いったん生活習慣病の治療が始まったら、決して中断しないでください。

治療の中断は…

- 男性で仕事を持っている人に多い
- 高齢者よりも50歳未満（とくに20～30代）に多い
- 過去に受診中断をした人の受診中断率は高い

受診中断の理由は…

- 治療の優先度への理解や病気の認識が不足している（「忙しいから通院できない」「体調が悪くないから薬を飲まない」など）



（厚生労働省「糖尿病受診中断対策マニュアル」より抜粋）

けんぽお知らせ板