

生活習慣病の正体

Health
is not built
in a day

切り札は
早期発見

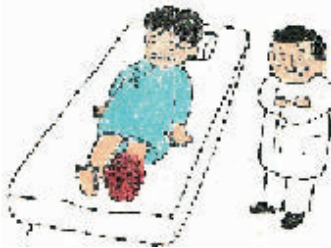
生活習慣病は知らず知らずのうちに進行していくほんとうに恐ろしい病気です。ここでは、その代表的な病気について紹介します。いま一度、ご自身の生活を見なおしてみましょう。

「糖尿病」～ほっとくと失明・下肢切断にも～

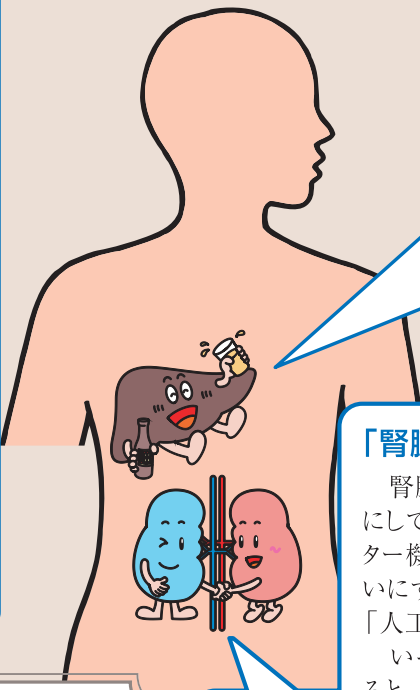
糖尿病とは、食べ過ぎや運動不足によって分解しきれなくなった糖分が血液中にしみ出し、それが原因で血管をこわしてしまう病気です。

成人の毛細血管は、一本につなげるとなんと地球2周半分にもなるといわれるくらい細く密集しています。これらは足先などの末端部や目などにも発達しているため、糖尿病がすすむと血管がつまり、失明したり、足先の壊疽(えそ)から下肢切断という重い症状になってしまいます。ちなみに、たばこも毛細血管を収縮させるので、壊疽や潰瘍の引き金のひとつとなります。

食べ過ぎの人、運動不足の人、喫煙をしている人、要注意です。沖縄県の糖尿病による死亡率は全国最悪クラスです。



糖尿病が進んで足を切断する人が年間1万人…



「肝疾患」～こわれる体の「化学工場」～

肝臓は、体に取り込まれた毒素を分解したり、食べた栄養素をエネルギー源に変えてたくわえたりする、いわば「化学工場」です。

お酒や脂っこいものも分解してくれますが、あまりにたくさんになると処理が間に合わなくなり、肝臓に脂肪がたまってしまいます。これを「脂肪肝」といいます。脂肪肝はやがて肝硬変へと進行する可能性があり、そうなるともう「化学工場」として機能しなくなります。「化学工場」を失った身体は、「肝疾患」に見舞われるようになり、健康がむしばまれていきます。こうなると完全な回復のためにはもはや肝臓移植しかありません。

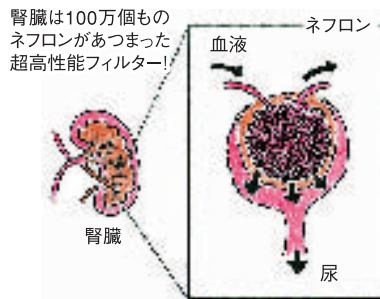
食べ過ぎの人、運動不足の人、お酒がやめられない人。要注意です。沖縄県の肝疾患による死亡率は全国第一位です。

「腎臓病」～本人も社会もおおきな負担～

腎臓は血液のフィルターで、一日にドラム缶で7本分もの血液をきれいにしています。しかし、腎臓病が進んで「腎不全」になると、腎臓のフィルター機能は完全にこわれてしまいます。こうなると、人工的に血液をきれいにするほかありません。これが「人工透析」です。

いったん人工透析を導入すると、一回4時間の透析を週3回も行わなければならない、またきびしい食事制限やその他にも多くの自由が奪われてしまいます。

さらに社会的にみても人工透析は大きな負担となります。人工透析患者一人にかかる医療費は年間約600万円にもなるといわれます。



体験談① 「健診結果を気にせず間食・ジュースをつづけていたら糖尿病に!」

毎年健診を受診し、自分が血糖値が高いことは知っていましたが、「薬を飲むほどではないから大丈夫」と、特に気にせずに間食やジュースを飲み続けていました。体重が急激に落ちて体調も悪くなったため病院を受診したところ血糖値が上がっていることが判明。すぐに内服開始し、眼科も受診。良かったことに薬が効き、順調に血糖値が下がり始めました。今後も治療(内服)を継続していくつもりです。(59歳 男性/市在)

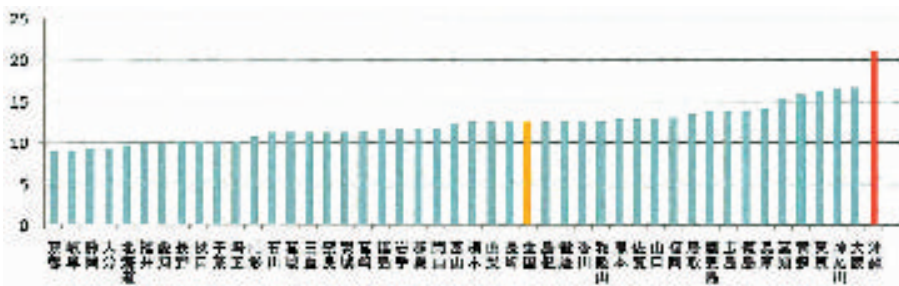
体験談② 「早めに病院へ」

自分のからだの異変に気づいたのは1年8ヶ月前のことです。急に目が見えにくくなり、近所の病院へ眼底出血との診断で、大学病院を紹介されそこで糖尿病網膜症と診断されて、ショックでした。それから4ヶ月後、両目ともガラス体手術を受け、計5回です。左目は網膜はく離で視力が0.2しか戻りません。もっと早く病院に行っておけばよかったと、今は思っています。糖尿病と診断されたら、早めに病院に行きましょう。(27歳 女性/厚労省パンフレットより)

切り札は「早期発見」です!

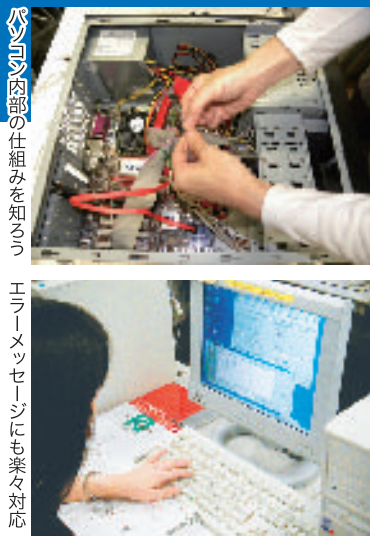
生活習慣病に共通しているのは、どれも自覚症状がなかなか出ないということです。そこで重要になってくるのが健診です。外食やマイカー依存、飲酒や脂肪過多など、生活習慣病のリスクが多い沖縄県民にとっては、定期的な健診こそが切り札なのです。

肝疾患による死亡率が全国一の沖縄県



※人口10万人あたり：平成17年、男性

お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016



パソコン内部の仕組みを知ろう

エラーメッセージにも楽々対応

“パソコントラブル”対処を学ぼう

就・転職やビジネスにも活用「パソコン整備士養成講座 那覇校」開講!

講座会場

沖縄県男女共同
参画センター
ているる
(那覇市西2-11-1)

お問合せ・資料請求

創造力開発センター
福岡市中央区大名2-12-15-4F
九州事務所:那覇校担当
0120-097-098
www.sokaijp.com

講座では、ハード・OS・インターネット・セキュリティ・ネットワーク・周辺機器などをテーマとし、それぞれ基礎からトラブルの解決法まで体系立てて学習します。パソコン整備士という難しそうな聞こえますが、パソコン用語やパソコンの動くしくみ等から勉強するので初心者の方にも安心です。

また、内閣府認証NPO法人パソコン整備士協会認定資格試験にも対応。就・転職や独立開業、副業などにも活かれます。

詳しい案内資料を無料送付中。定員制のため、問い合わせや資料請求はお早めに。

わかりやすいカリキュラムで安心
初心者も無理なく習得

突然の**PCトラブル**も慌てず**自分で対処**も
普段よく使うパソコンも「ネットワークが繋がらない」「最近パソコンの動きが遅くなった」など、調子が悪いままパソコンを使用している人は意外と多いのでは。

そこで創造力開発センターでは「パソコン整備士養成講座」(隔週日曜定員15名)を開講。那覇8期生を募集しています。