



## 生活習慣病の治療目標



2月号では「高血圧」について、3月号では「血圧に関わる臓器：腎臓」についてお伝えしました。

今回は「生活習慣病（高血圧や糖尿病など）の**生活習慣病の治療目標は、重症化予防！**」です。

住民健診や人間ドックなどの健診の結果（例：血圧の値、HbA1cの値、中性脂肪の値など）をみると生活習慣病の予防は【発症予防】と【重症化予防】に分けられます。

**【発症予防】**とは病気そのものにかかる（発症）ことを予防する。

**【重症化予防】**とは病気にかかった（発症した）あと、治療を受け生活習慣を改善し、これ以上悪化させないこと。

### 生活習慣病を治療中のみなさん、重症化予防に取り組んでいますか？

もし、治療しているが検査の値に変化が見られない、検査の値が悪化している（コントロール不良）、薬の飲み忘れが多い、通院はしているが主治医の指示なく薬を飲むことを自分でやめている、受診せずに治療を中断している場合、治療している疾病が重症化する場合があります。

久米島町国民健康保険に加入している方の平成30年度と令和4年度での治療状況等を比較すると

- ①高血圧症と脂質異常症の40歳以上の治療者は増えているが、年代別で見ると40歳～64歳は減っており、65歳～74歳は増えている。
- ②糖尿病の40歳以上の治療者は減少している。
- ③糖尿病の合併症（重症化）である糖尿病性網膜症が大幅に増加している。
- ④合併症（重症化）である虚血性心疾患と人工透析は増加しており、脳血管疾患も多い状況である。

そのまま放置すると・・・

重症化：狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・脳出血・人工透析・失明などのおそれ

生活習慣病の重症化を予防するには、下記①②がとても大切！

①治療を継続

②生活習慣を改善する

⇒①②を実践するために主治医・保健師・栄養士・看護師等の専門職にご相談ください

参考：久米島町第3期保健事業実施計画（データヘルス計画）