

テーマ：脂質異常症

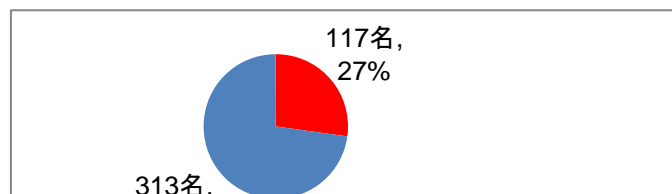
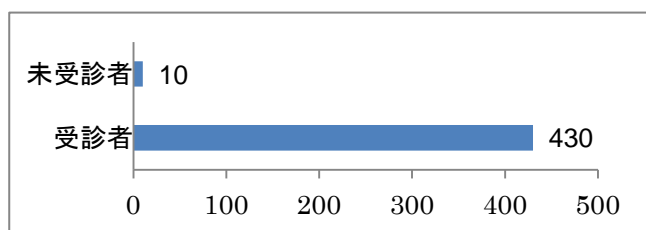
若葉の鮮やかな季節となりましたが、皆さんいかがおすごしでしょうか？

健診保健部の5月は院外で行う出向健診や新年度のはじまりで企業や各個人様から健診予約が多くなるとても活気のある時期です。今年度も一緒にがんばっていきましょう。

さて、H25年度後期職員健診（H26.2月実施分）の

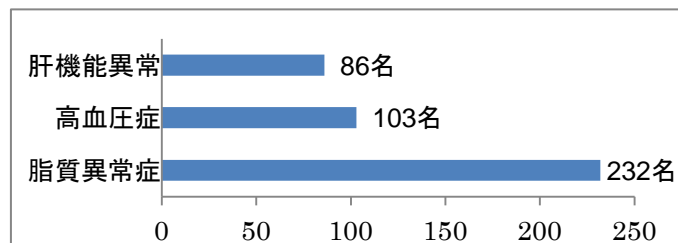
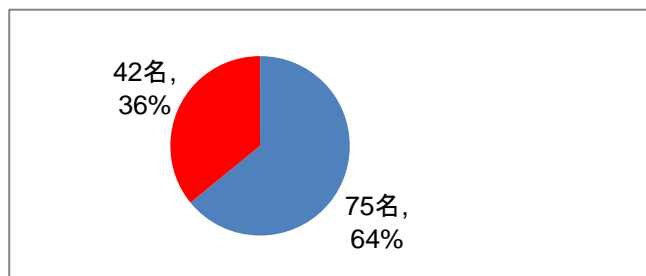
②要精査・要治療判定者の割合：27%

① 受診率：97.7%



④有所見者が多い検査項目

③二次検査受診率：64.1%



○健診で要治療・要精密検査と判定された方は二次検査を必ず受けましょう。

有所見者を見ると、当院では脂質異常の有所見者が232名と一番多く54%の方に脂質異常がみられます。

脂質異常症は動脈硬化を進行させ、将来心筋梗塞や脳梗塞が起きやすくなるといわれています。予防がとても大切です。

脂質異常の有所見者はカロリーや脂質の摂取について意識して、歩行や軽めのジョギングなど1回30分以上の運動を週3回以上生活に取り入れていきましょう。

食事療法や運動療法を3ヶ月続けて当初の体重から5%減少すれば、多くの場合、血糖・脂質が低下します。効果がなければ医師へご相談下さい。

まずは、1回30分以上の運動週3回から始めてみましょう。