

「俺は大丈夫だ」と、かたくなに拒み続ける長男。実はもし体に悪いところがあったら……と、恐れる気持ちもある。

農業で体を動かすこともあるがこれといって運動はしていない。食生活は塩分、脂肪分の高いものを好んでよく食べ、お酒もたばこも多い。

こんな生活がずっと続いている。

「もう少し気を付けた方がいいのでは」と、周りから言われることもあるが、「大丈夫。自分の体のことは自分が一番わかるんだ」と、生活習慣を変えようとはしない。

本当はここ最近疲れがとれなかったり、体のだるさを感じている。しかし、大したことないと放置し、生活を変えない。

健康に気をつける次男も、健診で早期に異常が見つかった長女も、自分の家族も何と言っても健診に行こうとしなかった。

——数年後、体のだるさは増していく。

そんなある日、農作業中に突然倒れ、緊急入院。検査の結果重い糖尿病だった。

厳しい食事制限を余儀なくされる。その後さらに、腎不全を併発し、週3回人工透析を受けることに……。

糖尿病などの生活習慣病は日ごろの食生活や運動不足などが要因。この長男のように不健康な生活を送っている人は要注意である。

そして、生活習慣病で怖いのは、さまざまな合併症を引き起こすこと。放置していると、腎臓病や脳梗塞、心筋梗塞など命にかかわるものも。

だが、重症化を予防することもできる。

早期に発見されていれば生活を改善し、合併症を引き起こさずに済んでいたかもしれない。

——そう。「毎年健診を受けていれば」。深く後悔する。

なぜ健診が必要なのか？

自覚症状がない生活習慣病を早期発見

糖尿病、心臓病、高脂血症、高血圧といった生活習慣病は自覚症状が出にくいのが特徴です。特定健診はいち早く異常を発見することを主眼としています。

生活習慣病を放置すると大変なことに

重篤な合併症にかかってしまいます。ひどくなると腎臓病、脳卒中、心筋梗塞など死に至るような疾病になることも。

早く発見できれば早く治すことも

手遅れになる前に見つけることが大切です。年に1回受診し毎年結果を比較して、生活を改善する目標にもなります。

健康の人もバロメーターに

毎年の検査値により、生活習慣の目安となります。

増え続ける医療費

■生活習慣病を主病とする医療費

(年間推定総額)

心疾患	約60万円	脳梗塞	約70万円
胃がん	約65万円	肺がん	約90万円
腎不全	約75万円	糖尿病	約50万円
人工透析が必要な場合	約500万円		

※これらは手術費用を含まない目安程度の額です

■1人当たり1年間にかかる医療費

