

MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2025.4.19

第 1146 回放送分『生活習慣病』3 回目

ゲスト：吉福士郎ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは、「生活習慣病」についてお送りしています。
お話は、鹿児島県医師会 吉福士郎（よしふく しろう）ドクターです。
吉福さん、どうぞよろしくお願いいたします。

吉福士郎Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

先週は生活習慣病において、食事と運動で気をつけるポイントについて
教えていただきました。

食事については、鹿児島は特に野菜の摂取量が少ないとのこと。
意識的に野菜を摂るようにすることと、糖の入った飲みものには
気をつけることが大切というお話でした。

運動については、1 日 60 分歩くことが理想的というお話でした。
今日は何についてお話しいただけますか。

吉福士郎Dr.

今日は健康診断についてお伝えいたします。
健康診断は全身の健康状態を検査する目的で行われています。
特に生活習慣予防のために 40 歳以上の方は
特定健診、よくメタボ健診と言われますが、
こちらを受診するようにしましょう。

二見いすず

メタボリックシンドロームに着目した健診ということで、メタボ健診なんですね。

吉福士郎Dr.

はい。よく「私は毎年受けているので健康です」と言われる方も
中にはいらっしゃるんですが、それは間違いです。
健診を受けた結果、正常値から離れた異常な所見があり、

それを無視していたら、いつかは生活習慣病を発症する可能性があります。

二見いすず

それは怖いですね。

吉福士郎Dr.

そうですね。健診の結果、数カ月後の再検査や精密検査が必要という指示が出ていたら、必ず病院を受診するようにしましょう。

二見いすず

鹿児島の人に多い結果というのは、あたりするものでしょうか？

吉福士郎Dr.

肝機能障害が多いです。これはアルコールと食事が原因なのですが、自覚症状がないため注意が必要です。

二見いすず

自覚症状がないというのが怖いですね。

吉福士郎Dr.

自分では気付けないからこそ、1年に1回の健診がとても大切です。
例えば、尿酸値なども普段はなかなか気にしない方が多いと思いますが、透析が必要な第1位は糖尿病ですが、第2位は尿酸が高いことが原因です。

二見いすず

血圧などと違い、普段自宅では測定できない項目の数値を知ることができるのは、健診ならではのですね。

吉福士郎Dr.

そうですね。あとこちらをお聞きの若い方は、自分には関係ないと思われるかもしれませんが、40歳以下の方でも受けられる健診がありますので、各市町村に問い合わせされてみてください。

二見いすず

分かりました。今月は「生活習慣病」についてお送りしています。

お話は、鹿児島県医師会 吉福士郎ドクターでした。

吉福さん、ありがとうございました。

吉福士郎Dr.

ありがとうございました。