

「ところで、尼崎の健康実態は？」

尼崎市環境市民局国保年金課  
健康支援推進担当

健康状態が最も損なわれた  
状態が「死亡」です。

では、尼崎市民の平均寿命は  
どれくらいでしょう？

## 働き盛り世代が亡くなる原因は？

順位	死因	65歳未満死亡	
		別死亡者の割合	死因別死亡数
1	悪性新生物	38%	353
2	自殺	10%	95
3	虚血性心疾患	8%	70
4	肝疾患	6%	58
5	不慮の事故	6%	53
6	脳出血	4%	41
7	肺炎	2%	20
8	糖尿病	2%	16
9	大動脈瘤及び解離、高血圧性疾患など	2%	15
10	腎不全	1%	11
11	脳梗塞	1%	10

生活習慣病による合計  
約2割

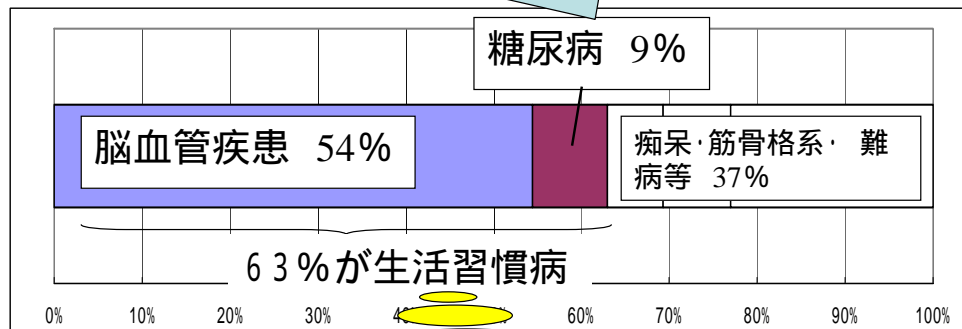
生活習慣病だけを抜き出すと 65 歳未満で死んだ人の 2 割を占め、悪性新生物（がん）に続いて第 2 位でした。

働き盛りで、体が不自由になってしまった人たちは  
どのような病気が原因でしょう？

介護保険給付を受けている  
人の状況をみました。

## 65歳未満で介護必要となった原因は？

糖尿病で介護を受ける状態とは・・・？

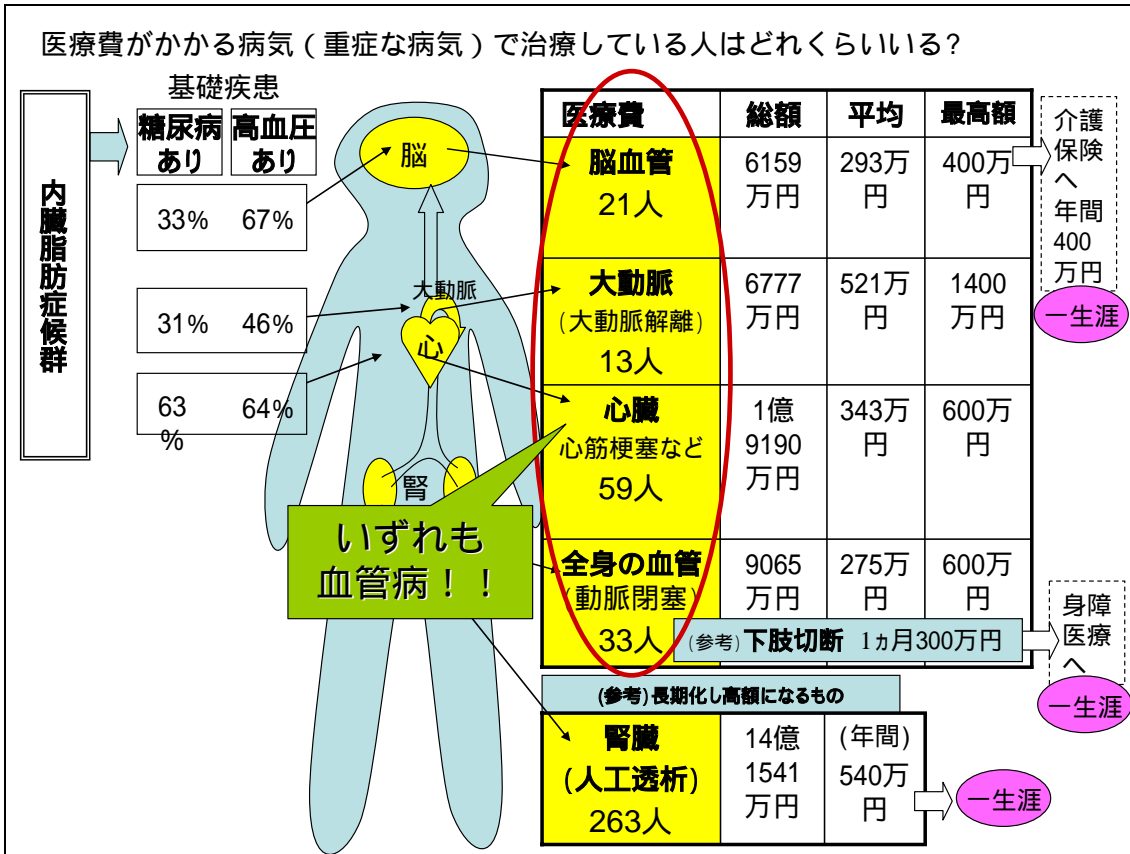


予防可能な生活習慣病でなぜ  
63%もの人が介護が必要な状態に  
至ったのでしょうか？

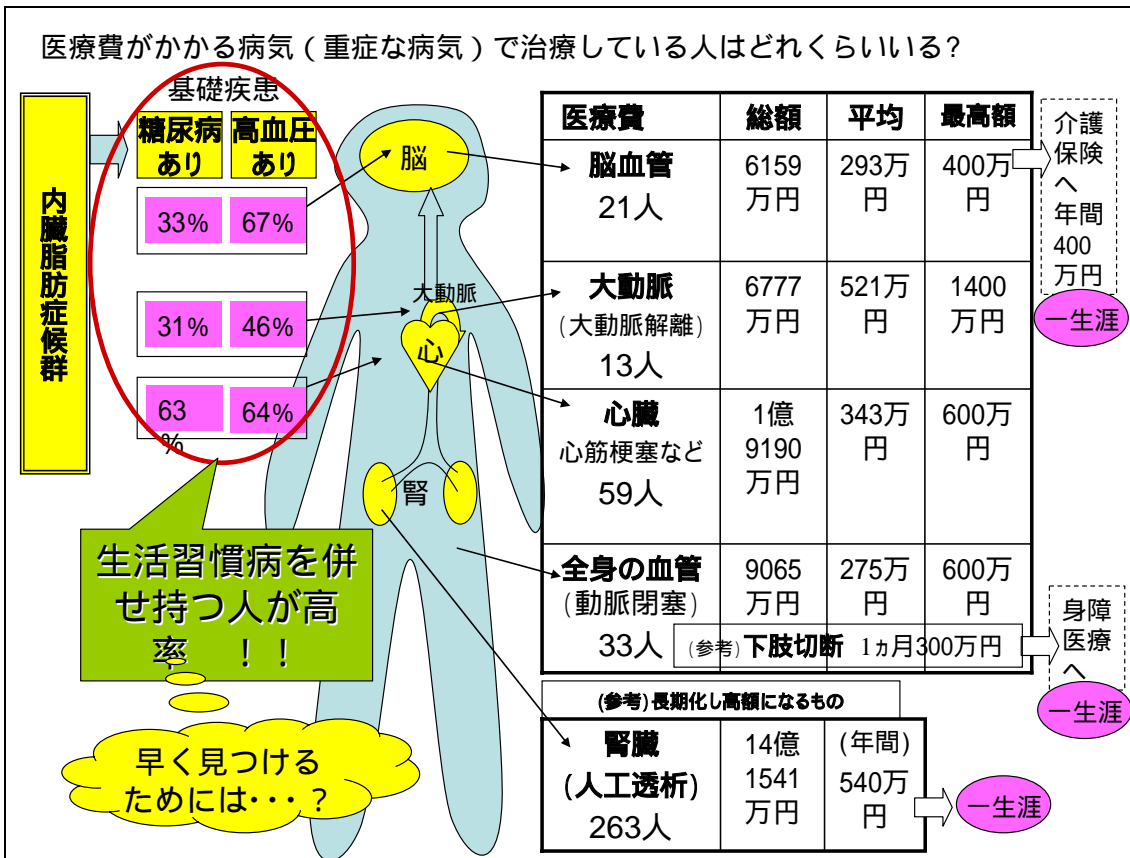
65歳未満で介護給付を受けている人の6割以上が、脳血管疾患など生活習慣病であることがわかりました。

どのような病気で治療している人が多いのでしょうか？

国保の人たちの状況を  
分析しました。



1ヶ月の医療費が200万円以上かかった人が治療した疾病を調べてみました。心筋梗塞や脳卒中、大動脈解離など、血管病によるものが多くを占めていることがわかりました。

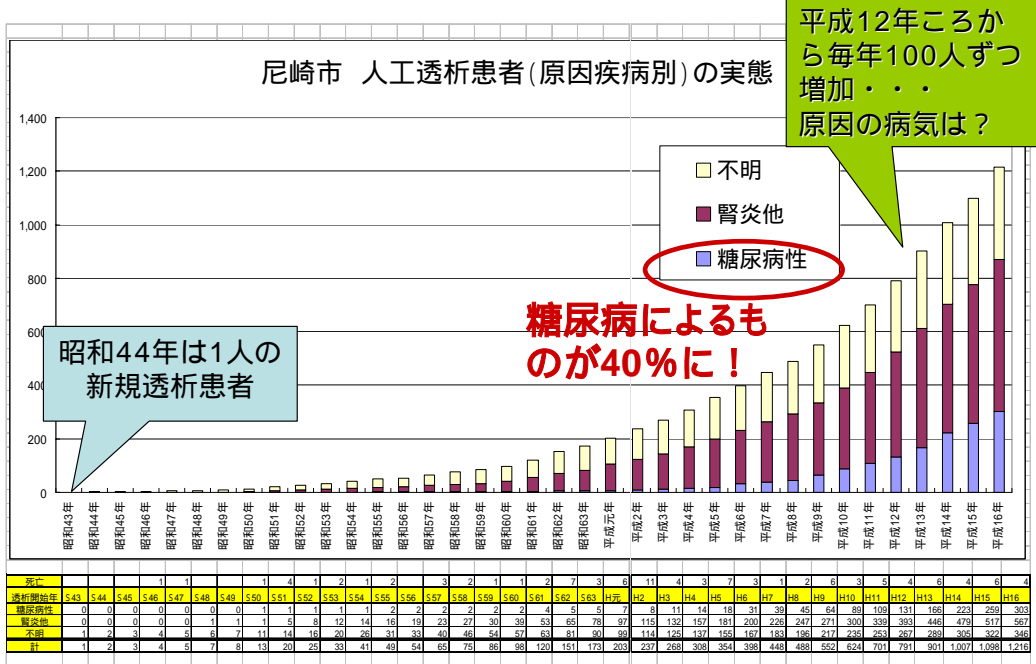


心筋梗塞や脳卒中、大動脈解離で治療した人たちがかかっていた生活習慣病を調べてみると、糖尿病と高血圧があった人が高率でした。この段階で早く見つけるためには???

自覚症状がない生活習慣病に早く気づくためには健診結果しかありません!!

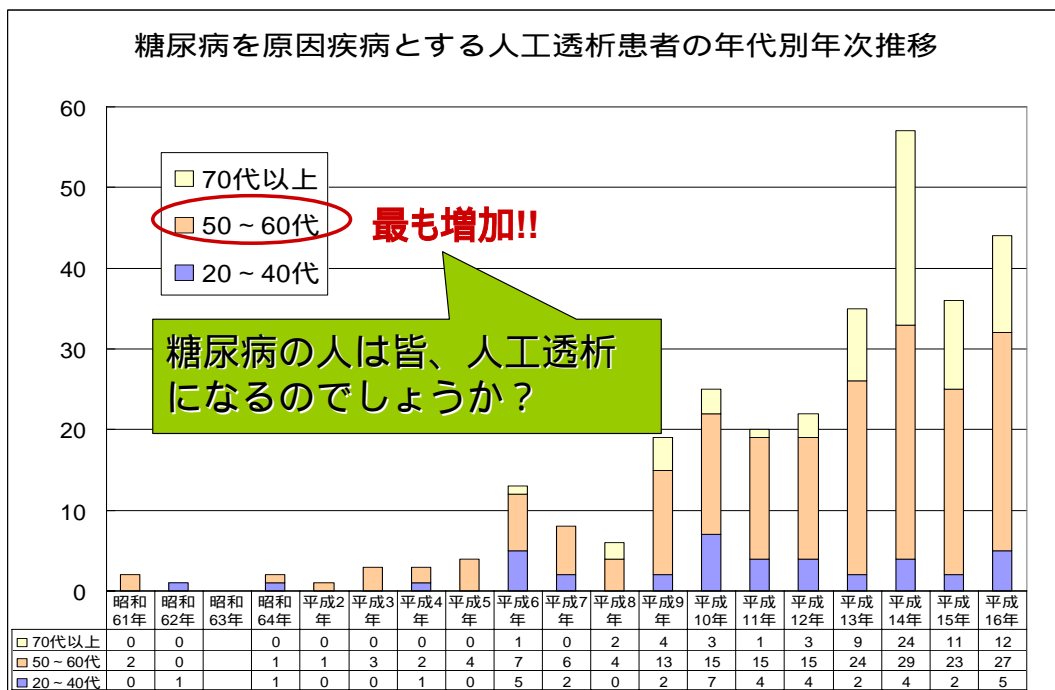
# 継続的な医療が必要な病気は何か？

～人工透析患者の状況 (昭和44年からの身体障害者認定を受給者の推移)

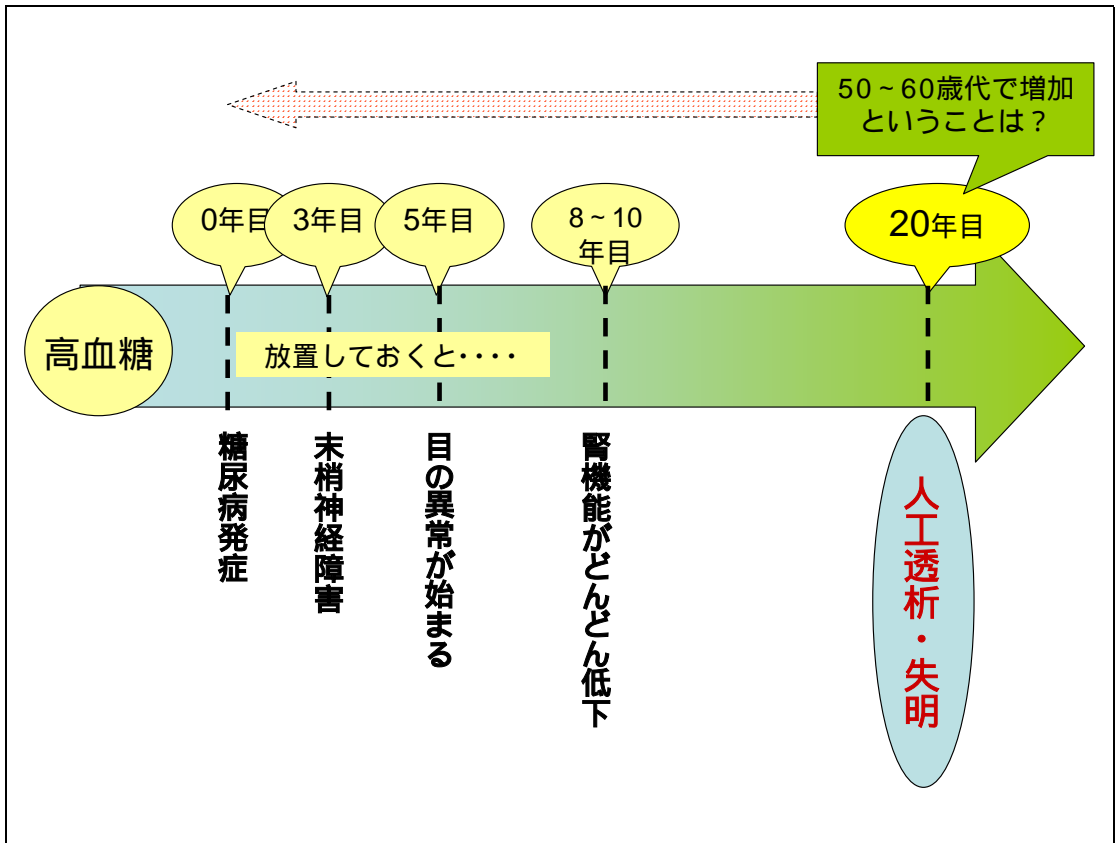


昭和44年に1人だった新規人工透析治療者が、平成12年ころから毎年100人ずつ増えていることがわかりました。その原因の疾患として糖尿病が40%でした。

# 糖尿病による人工透析が増えている年代は？



糖尿病で新しく人工透析になった尼崎市国保加入者の年代を調べてみると、ここ数年50～60歳代が増加しています。糖尿病の人は皆、人工透析になっているのでしょうか？



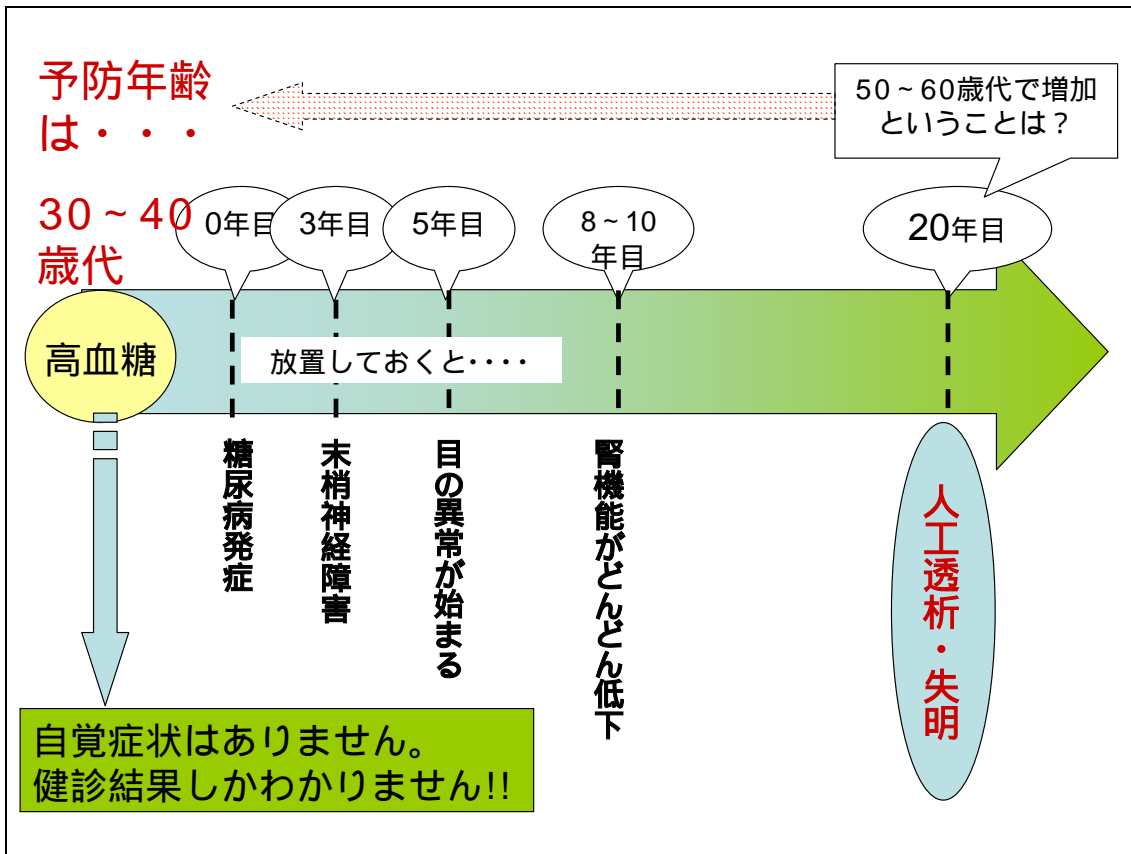
糖尿病に気づかず、または糖尿病とわかってそのまま放置していると、糖尿病の「合併症」が発症します。人工透析になるまでには、糖尿病発症から20年くらいかかる（ ）ことがわかっています。より早期に適正な治療を受けること、生活習慣を点検することで、合併症の発症を予防することが可能なのです。

## 合併症が起こって初めて自覚症状がでる糖尿病

### どうやって予防するの？ ～人工透析治療者の疾病経過

性別	4年前	3年前	2年前	1年前	人工透析開始		1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後
					開始時年齢	合併症						
男	視力障害で受診				43		脳梗塞					
男		視力障害	壊疽で下肢切断		45	狭心症・ 心筋梗塞 併発	がん				足切断	心筋梗塞
男			糖尿病性腎症で受診		55		狭心症・ 心筋梗塞	動脈閉塞症				
男				糖尿病の進行	56	視力障害 併発					足切断	
男					44		視力障害	腎不全 悪化			足切断	

ところが、人工透析治療を受けている方がいつごろから治療を始めたか調べてみると、「目が見えない」などの明らかな自覚症状が出るようになってから、つまり、人工透析の1～4年前からの受診しかされておらず、予防が間に合わなかったことがわかりました。



50～60歳代で増加している人工透析。原因となる糖尿病は20年前から始まっています。つまり、予防年齢は30～40歳代。さらに20歳代から意識しておくことが重要です。自覚症状のない糖尿病をより早く見つけるためには、健診結果しかありません。

## 血管障害を起こしている人のほとんどがこのような経過をたどっていた!!

### A氏 54歳 脳梗塞

検査結果	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	
	肥満																					
											高中性脂肪											
											高血圧											
											高尿酸											
											低HDL											
											高LDL											
治療																			一過性脳虚血		脳梗塞	

↑  
ここで予防しておけば・・・

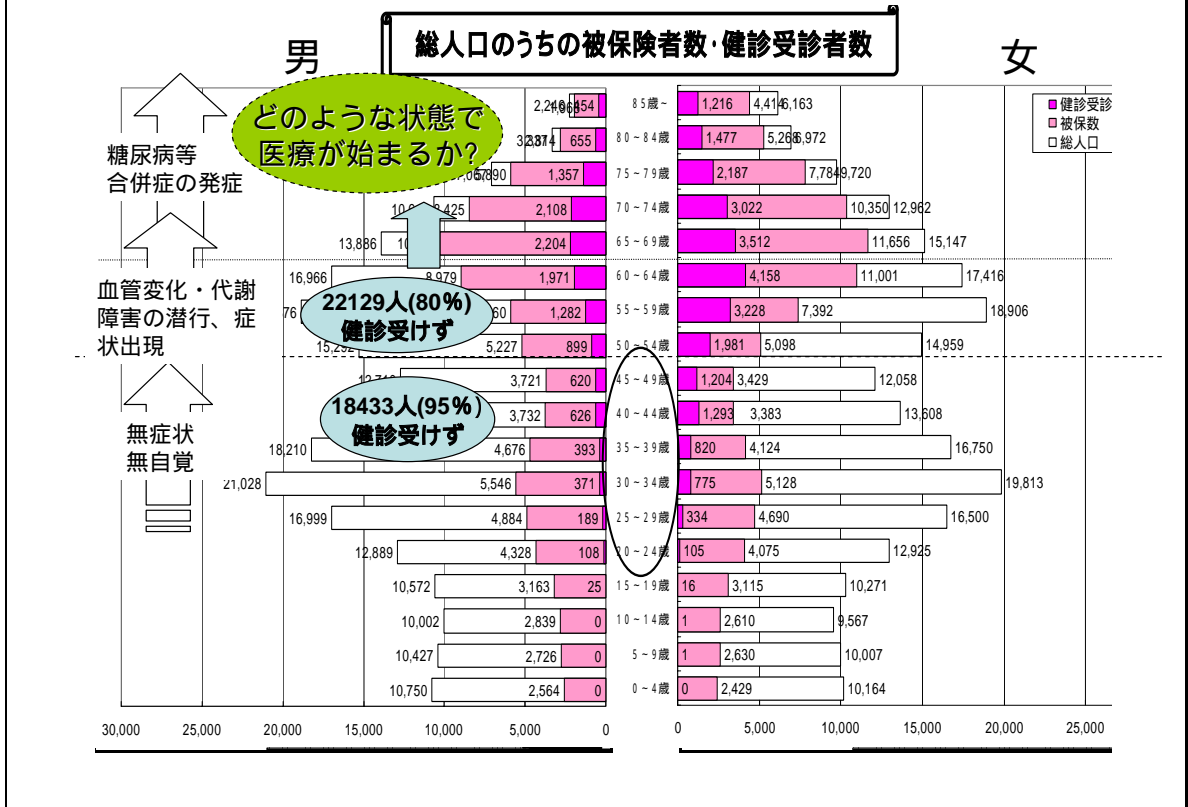
### B氏 57歳 心筋梗塞

検査結果	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳	
	肥満																					
					高GPT																	
					高血圧																	
									高中性脂肪													
											低HDL											
													高血糖									
心電図																心電図の異常						
																			心電図(虚血の進行)			
																			心電図(心筋虚血疑)			
治療																			陳旧性心筋梗塞			

↑  
ここで予防しておけば・・・

脳卒中や心筋梗塞も同じです。20年前から血管変化はスタートしています。「肥満」のなかでも「内臓脂肪」が蓄積してくると、内臓脂肪から血管を傷つける物質が分泌されます。高中性脂肪や高血圧など、健診結果で所見がでてくるのですが、自覚症状がないため、生活習慣の改善に至らず放置してしまったため脳梗塞や心筋梗塞になってしまいました。

…しかし、健診受診の実態は？



健診は自分の気づかないたくさんの体の情報を教えてくれます。生活習慣病予防のために、健診は何より重要です。

ところが受診者の状況を見ると特に予防年齢の50歳未満の人たちの受診率が低迷しています。(グラフの白は人口、ピンクは国保被保険者数、赤は健診受診者数。)

**自覚症状がない段階こそ、ぜひ生活習慣病予防健診を受診しましょう!!**