

県南さんぽだより 第 3 号

発行所 茨城県南地域産業保健センター Tel 0297-62-7937 Fax 0297-62-7907 発行人 大木秋雄

血中脂質の異常がトップ！平成 10 年定期健康診断結果

クイズ ○か×か

平成 10 年の定期健康診断結果をみると、グラフ 1（裏面記載のグラフ 1）のとおり、有所見率の状況は依然右上がりの状況が続いています。

特に、当県南地域においては、有所見率が 46%と全国、茨城県に比べ、それぞれ 5 ポイント、9 ポイント高い率を示しています。

高齢化の進展等によって、脳・心臓疾患などの所見のある労働者が増えており、職場でストレスを感じる割合も増える状況にあり、この傾向は今後も続くものと思われます。

また、検査項目をみると、有所見率のたかいもののベスト 3 はグラフ 2（裏面記載のグラフ 2）のとおり、①血中脂質、②肝機能、③血圧の順位になっています。

まさに、受診者の 5 人に 1 人は高血圧症の疑いがあり、10 人に 1 人が肝機能、血圧でそれぞれ基準を超えている状況にあります。

高脂血症は、気がつかないうちに血管に動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞などの深刻な冠動脈疾患を引き起こします。

「突然死」や「過労死」をださない、ならないためにも、職場においては、経営トップから労働者一人ひとりまで積極的な健康管理、健康づくりに努める必要があります。

（社）竜ヶ崎労働基準協会からのお知らせ

健診車による健康診断をご希望の事業場には、当協会にて斡旋します。お申し込みは、

電話 0297(62)7923

下の 5 つの問題をチェックしてください。

ご不明の点やもっと詳しい資料をほしい方は当センターまでお願いします。

- Q1 高脂血症では、血液中のコレステロールか中性脂肪が増えている。
- Q2 高脂血症は、自覚症状がないので、治療する必要はない。
- Q3 動脈硬化は、LDL コレステロールが本当の悪玉になるのが主因である。
- Q4 タバコを吸っていると動脈硬化になりやすい。
- Q5 高脂血症を改善する方法は、薬しかない。

高脂血症には、

- ① 総コレステロールだけが高い。
 - ② 中性脂肪（トリグリセライド）だけが高い。
 - ③ 総コレステロールと中性脂肪の両方が高い。
- の 3 つのタイプがあります。

高脂血症は、食生活の乱れ、運動不足、過度の飲酒などの好ましくない生活習慣が関係して起こる「生活習慣病」の 1 つです。高脂血症は、食事療法や運動療法などを行うことによって改善することができます。

【編集後記】 あけましておめでとうございます。県南地域産業保健センターも開設以来 6 年目を迎え当センターのご利用企業も着実に増加しておりますが、一方、当センターを知らない企業が 38.7%（管内 10 人以上 50 人未満健診アンケートより）もあり、愕然、今年はセンターの周知徹底と「快適職場は健康より」をモットーに展開して行きたい。皆様のご活用を願います。

健康の計は健診後に有り。（大木）

クイズの答え Q1 ○、Q2 ×、Q3 ○、Q4 ○、Q5 ×