



## ～お知らせ～



10月に入りめっきり寒くなり衣替えの時期になりました。Yシャツは半袖から長袖に。夏物の上着はクリーニングにと思いましたがクリーニング代が馬鹿にならないので、あまり袖を通してない服は陰干ししてそのままクローゼットにしまっています。

「令和6年能登半島地震」で甚大な被害が発生した能登に9月21日観測史上最大の猛烈な雨（「令和6年奥能登豪雨」）が降り再び大きな被害が発生しました。

地震の後始末も終わっていない中での度重なる被災。理不尽としか言いようのない状況です。地震に伴う公費解体関連業務では多くの補償コンが能登に行っています。今後、更なる体制強化が求められるのでないでしょうか。

目立ちませんが新型コロナ感染者が増えている様です。医療体制の確立により重篤者の発生は減っているものの「成人病」や「生活習慣病」に罹患している人は要注意です。

そこで「成人病」と「生活習慣病」について講釈しましょう。

「成人病」という概念は、医学用語ではなく、昭和30年代に、「主として、脳卒中、がん、心臓病などの40歳前後から死亡率が高くなり、しかも全死因の中でも上位を占め、40～60歳くらいの働き盛りに多い疾病」として行政的に提唱されたが、その後、加齢にともなって罹患率が高くなる疾患群という意味として国民の間に定着しています。

ちなみに、日本人の死因の上位を占める「がん（悪性新生物）」、「心疾患」、「脳血管疾患」。この3つの病気を総称して「三大疾病」と呼びます。これらの三大疾病は、通常の医療保険でも保障されますが、三大疾病に備えるための「三大疾病保険」やがんに備えるための「がん保険」に加入することで、より手厚く備えることができます。

「成人病」の考え方は、年齢とともに病気の発生は避けられないので病気が発生したらできるだけ早く治療しようという消極的な考え方でした。

一方「生活習慣病」の考え方は、生活習慣の改善で病気の発生を抑えることができるので、できるだけ早く予防対策をとろうという積極的な考え方から名称が変更されることになりました。

### ○日々の生活習慣が発症・進行に関与する疾患群

生活習慣病とは、毎日の生活習慣が発症や進行に関与する疾患群です。生活習慣には食事や運動の習慣を始め、喫煙・飲酒・睡眠といったさまざまな日々の習慣が含まれます。生活習慣病は、先に述べたとおり以前は成人病と呼ばれていました。肥満や高血圧などが原因となり、年齢を重ねることで生活習慣病は発症し、進行すると考えられていたからです。しかし、子どもであっても生活習慣によっては発症することがわかったため、最近では生活習慣病と呼ばれています。

### ○生活習慣病は重大な疾患につながりやすい

生活習慣病によって動脈硬化を引き起こすと、心臓や脳などの重大な疾患につながる恐れがあります。そして、生活習慣病は発症しても自覚がなく、診断を受けたときには症状が進行しているケースが少なくありません。健康診断や診察を受けた際に生活習慣病と診断される異常値であっても、自覚症状がないため予防や治療といった行動を起こさない人もいます。

生活習慣病を予防するためには、症状の有無に関わらず、健康的な生活習慣を身につけることが重要です。そうすることで、生活習慣病を起因とする重大な疾患の予防にもつながります。

### ○おもな生活習慣病の種類

おもな生活習慣病の種類は、「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」、「糖尿病」、「高血圧性疾患」、「肝硬変」、「慢性腎不全」の7つと言われています。

健康保持の保持のため生活環境に気をつけましょう。

少しでも早く能登が復興し賑やかになることを祈念しています。

### 「ウィークリースタンスの徹底を」お願いします

- ①昼休みや16時以降開始の打合せは行わない
- ②休日明け日（月曜日等）は依頼の期限日としない
- ③休前日（金曜日）は新たな依頼をしない
- ④ノー残業デー（水曜日）は勤務時間外の依頼はしない
- ⑤ランチタイム・オーバーファイブ・ノーミーティング
- ⑥イブニング・ノーリクエスト（R5.6から）

○必見！ [ホームページをご覧ください！](#) 新たな情報等があれば教えて下さい

[www.hokurikuyouchi.co.jp](http://www.hokurikuyouchi.co.jp)

○お願い！ [「Aipo」を活用しましょう](#)

