

ウィズコロナ時代の健康管理

佐賀県健康福祉部医療統括監

野田 広



佐賀は東京と異なり、スーパーでも新鮮な野菜、果物、肉魚、コメなど物が安価で手に入り、自宅調理にせよ外食にせよ、本当に満足度の高い食生活ができます。一方、国民健康・栄養調査によると佐賀県民は野菜や果物の摂取量が少なく、また、肥満、脂質異常症、肝機能異常の人が多いとの結果が示されています。さらに平均歩数も少ないのですが、これは佐賀県のウォーキングアプリSAGATOCOができてからは、県民意識の変化を感じとり心強いところです。

いずれにせよ、喫煙に限らず、野菜や果物を食べないことや歩かないことは、がんや循環器病の発生、ひいては加齢時の認知機能低下に結びつきます。人生トータルで考えれば、車で時間を節約したつもりが、病気にかれれば療養期間や経済的負担として利得が失われてしまいます。私の場合も、当地に赴任し、恵まれた環境の中で「佐賀スタイル」を享受していたものの、一時、特定健診で糖尿病

予備群になってしまったため、車の使用を止め、歩くことや、腹八分目にするなど、少し抑制の取れた健康習慣に転換し、今に至っています。

このようなことを何故述べるのかというと、コロナの災禍に見舞われている時代であり、人が予防すべき病気や不健康状態は新型コロナウイルス感染症だけではなく、また、糖尿病等基礎疾患があるとコロナが悪化しやすいことで分かるとおり、新型コロナウイルス感染症による健康障害を防止するためにも、基本的な健康の維持・増進や、広い視点で健康意識を正しく持つということが非常に重要だと考えるからです。

糖尿病の予防・早期発見のために

平成28年度特定健康診査の結果によると、佐賀県は「糖尿病の可能性が否定できない者（Ⅱ糖尿病予備群）」の割合が全国で最も高く、さら

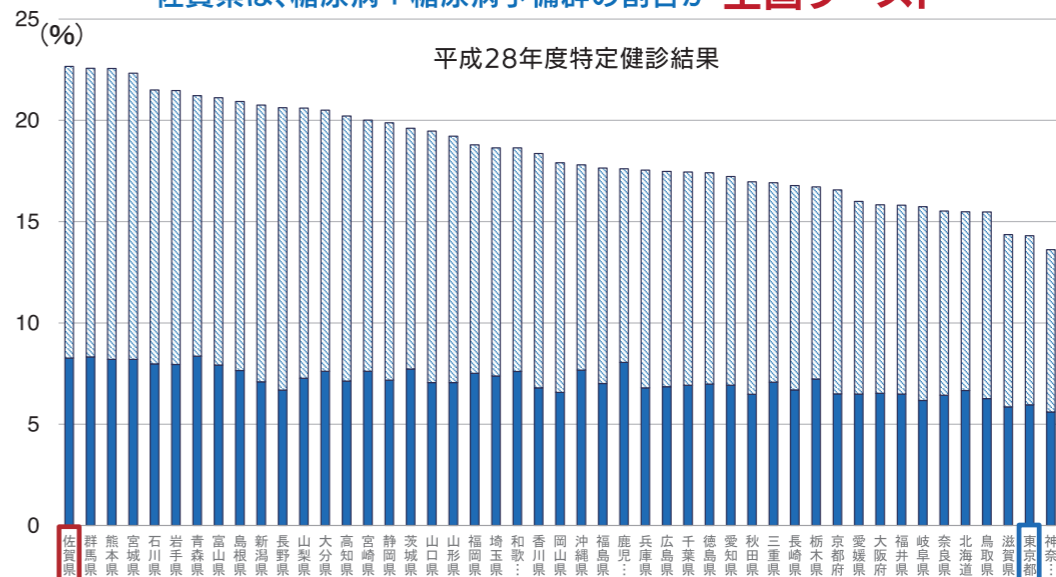
に、メタボ予備群の割合（平成29年度）も全国3位と高い状況です。また、特定健康診査の実施率（平成28年度）は48.7%と全国平均を下回っており、コロナの影響により今年度はさらに受診者が減少しているようです。特定健康診査の受診者が減少することで、糖尿病の早期発見や治療が遅れることが予想されます。また、コロナ禍での活動自粛による運動不足や食生活の偏りも問題と認識しています。

糖尿病の発症予防には、適切な食習慣、適度な運動習慣などが重要です。高血糖にもかかわらず未治療である方や治療を中断している方を把握し、治療へつなげるためには、特定健康診査の受診が重要です。

佐賀県におけるがんの状況

全国では年間約100万人、佐賀県では年間約8,000人の方々が、がんに罹患しています。2018年に全国で

佐賀県は、糖尿病+糖尿病予備群の割合が全国ワースト



糖尿病予備群 (HbA1c:6.0%以上6.5%未満)
糖尿病 (HbA1c:6.5%以上)

第4回NDBオープンデータ(厚生労働省)

亡くなった方のうち27%となる約37万人の方々ががんが原因となっており、「国民の2人に1人ががんに罹患し、3人に1人ががんで亡くなる」と言われています。

がんから命を守るためにはがん検診の受診が重要ですが、今年、新型コロナウイルスの感染拡大による受診控えや、各種健診等について政府の緊急事態宣言を踏まえた中止や延期などの対応を厚生労働省から要請されたこともあり、全国的にがん検診の受診者が例年よりも大きく減っています。

がん検診受診の減少

3月から9月までの期間でみた場合、今年度は46,571人であり、昨年の同期間の84,664人と比べると約45%（約3万8千人）も減少しています。少しずつ新型コロナウイルス感染症の影響も収まり、8月以降は前年並みの水準に戻りつつありますが、それでも前年の受診者数とは大きな差があります。

がん検診の重要性

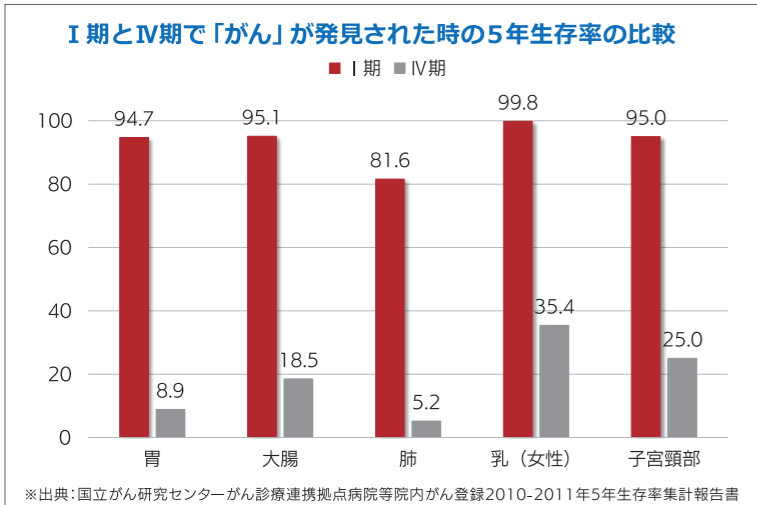
がんは、早期発見、早期治療が大切です。がんの発見経緯別に比較した場合、検診でがんが見つかった

人は、早期の状態（上皮内・限局）で発見されることが多く、一方で、検診以外で発見されたがんは進行したがんが多いことが分かっています。

定期的な検診受診が大切

このようなことから、発見が遅れてがんや糖尿病が進行した状態にならないためにも、コロナ禍であっても、定期的に検診を受診することがとても重要です。

新型コロナウイルスの感染を恐れて検診の受診を控えている方もいらっしゃるかもしれませんが、検診会場では感染防止の取組がなされていますので、定期的に受診していただきたいと考えています。



※出典:国立がん研究センターがん診療連携拠点病院等院内がん登録2010-2011年5年生存率集計報告書

