

留萌発 ジャムリスク・アンケート健診

2006年から留萌市民のご協力を得て約10年後の2016年に完成し論文化した『ジャムリスク・アンケート健診』を紹介させていただきます。

この健診は、生活習慣病の**発病が差し迫っている危険なヒトを発見**し、生活習慣を見直すことにより**未然に発病をくい止める**ことを目標として開発されました。

生活習慣病には脂質代謝異常(=高脂血症:中性脂肪や悪玉・善玉コレステロールの異常)、高血圧、腎臓機能低下(=慢性腎臓病)、糖尿病、メタボリック症候群、非アルコール性脂肪性肝炎、心筋梗塞、脳梗塞、サルコペニア、各種がん、アルツハイマー型認知症などが含まれます。そしてこれらの生活習慣病は共通の体内環境から発生してくることがわかってきました。多くは内臓脂肪が体内に蓄積することにより、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが低下し、脂質代謝異常・慢性腎臓病・高血圧のうちいずれか或いは同時に発病してきます。この時点で、自分の生活習慣を見直し改善へと舵を切ることも可能ですが、流れに逆らってインスリン作用を改善するのは容易なことではありません。従って、発病前にリスクを確認し改善する方が圧倒的に効率的なのです。その後放置すると内臓脂肪蓄積状態とインスリン作用低下状態は改善と増悪を繰り返しながら進行し、生活習慣病が複数出現することで動脈硬化性の病気(心筋梗塞や脳梗塞など)が発病したり、加齢とともに各種がん、サルコペニア、アルツハイマー型認知症などの発病へと繋がっていきます。内臓脂肪蓄積などの肉体的ストレスから始まるケースが大半ですが、酸化ストレスや精神的ストレスもインスリン作用を低下させることが知られております。

戦後、日本人の生活スタイルは大きく変化しました。食の欧米化(高カロリー・高脂肪食)や車社会の到来による運動量の低下により、内臓脂肪蓄積・インスリン作用低下の状態が多くみられるようになり、現在の生活習慣病へとつながっております。

この『ジャムリスク・アンケート健診』は内臓蓄積状態とインスリン作用低下状態を非常に良く反映します。

点数によって、**リスクなし(0~20)**と**リスクあり(低リスク20~50・中等度リスク50~90・高リスク90~100)**に判定されます。

あなたの発病リスクは何点ですか？

現行の健診は発病を早期に発見するには有効ですが、この健診は発病前の発病リスクを知るのに有効です。

自分の発病リスクをチェックし、是非

あなたの健康と発病予防に役立ててください。

