

特定健診

～受けていますか？特定健診～

受けよう健診 守ろう健康

健やかな未来のために

40歳以上の方に1年に1回特定健康診査(以下、特定健診)を実施しています。特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診で、近年増えている糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化の予防を目的としています。

最近、「メタボリックシンドローム」は“メタボ”“メタボ腹”などの言葉でも浸透してきましたが、メタボを正しく理解していただくため、今回はメタボの情報について整理してみましょう。



◆メタボリックシンドローム(以下メタボ)とは？

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさり、動脈硬化が原因の病(心臓病、脳卒中など)をおこしやすい病態です。腹囲が大きいただけではメタボではありません。

心臓病と脳卒中を合わせると日本人の死因の約1/4を占めます。(図1) 動脈硬化の危険因子としては、高血圧・喫煙・糖尿病・脂質異常症・肥満などがあげられています。これらの危険因子はそれぞれ単独でも動脈硬化を促進し、重複すると、その数が多くなるほど、動脈硬化を進行させる危険性が高くなります。(図2)

◆メタボの原因3つ

①動脈硬化

メタボになると、たまった内臓脂肪から脂質がたくさん放出されます。その結果、中性脂肪が増加して血液はドロドロに。悪玉コレステロール(動脈硬化を促進)を排除する善玉コレステロールが減少し、動脈硬化が進行します。



②アディポサイトカイン(アディポ=脂肪、サイトカイン=生理活性あるタンパク質)

内臓脂肪の蓄積で、脂肪細胞からアディポサイトカインの分泌異常が起こります。これが動脈硬化を促進、糖尿病・高血圧・脂質異常を発症させます。

③夜遅い夕食

脂肪細胞から分泌されるレプチン(アディポサイトカインの一つ)は、食欲抑制やエネルギー代謝に働いています。夜遅い食事が習慣化するとレプチンの作用が低下、食欲増進、代謝低下で太りやすくなります。



◆メタボ改善のために

メタボの主因は「内臓脂肪の蓄積」です。そして、内臓脂肪が蓄積する最大の原因は、「過食」と「運動不足」です。このため、メタボを改善・予防するには、内臓脂肪を減らすことが重要です。

メタボ改善の柱は次の2点になります。

- ・過食になりがちな現代の食生活を改める
- ・適度な運動を日常生活にとり入れる

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、増加しやすく減りやすいという特徴があります。食事を減らす、運動量を増やす、両方行うのがより効果的ですが、いずれか一方だけでも比較的容易に減少していきます。

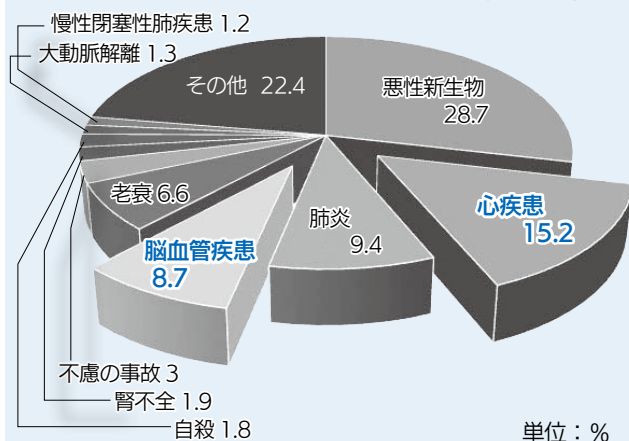
メタボの改善に、厳しい目標設定は必要ありません。まずは現体重の5%を3～6カ月かけて減量することを目標にしましょう。標準体重まで無理に減量することは不要です。

体重の5%とは、たとえば

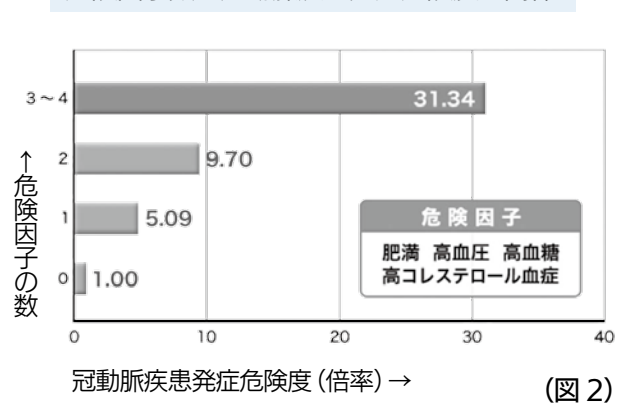
・体重80kgの人×5%=4kg

この場合、1カ月に1kg減らせれば十分で、それだけでも血圧・血糖値・脂質や、アディポサイトカインの分泌が改善されます。そこまで成功すると今よりもずっと自信がついているはず。その時点で次の目標を設定し、徐々に血圧・血糖値・脂質を改善していきましょう。

(図1) 主な死因別死亡数の割合 <平成27年度>



危険因子数と冠動脈疾患発症危険度の関係



特定健診を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けましょう。

次回は、健診結果から得られた有意義な情報をお伝えします。

～医師からのメッセージ～

特定健診は平成20年度から始まりました。開始前の平成18年では、心疾患や脳血管疾患などメタボがらみの死因は死亡数の1/3を占めていましたが、平成27年では1/4に減少しました。ぜひ健診を受けてさらに健康増進させましょう！医学用語が多いですが、メタボの本質を知りましょう。



医師：立山 博一 (羽曳野市医師会)

<問合せ> 保険年金課 保健事業担当 ☎ 958-1111 内線1761