・特・定・健・診・

受診　あんしん　特定健診

羽曳野市国保特定健診は無料になりました！

羽曳野市国保では、40歳以上の国保加入者の方に1年に1回特定健診を無料で実施しています。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などの生活習慣病の発症や重症化を予防するための健診です。健康増進普及月間にあわせ、今月から3回にわたり健康情報を連載いたします。第1回目は羽曳野市医師会　江藤　智麿（ともまろ）先生　にお話を伺いました。

医師・江藤 智麿（羽曳野市医師会）

◆平均寿命と健康寿命、そして不健康な期間

日本の平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳（平成28年）であり世界の最長寿国です。健康寿命も世界トップクラスですが、平均寿命と健康寿命との差である「不健康な期間」も決して短くはありません。図1のとおり、「不健康な期間」は男性で8.84年、女性では12.35年となっています。病気やけがにより、それまでのように日常生活を送れず入院や介護が必要な期間が10年程度続くことを意味します。不健康な期間は人的・経済的負担が大きくなるため、この期間をいかに短くし、健康寿命をいかにのばすかが重要であり、これには介護が必要となる原因の予防が課題です。

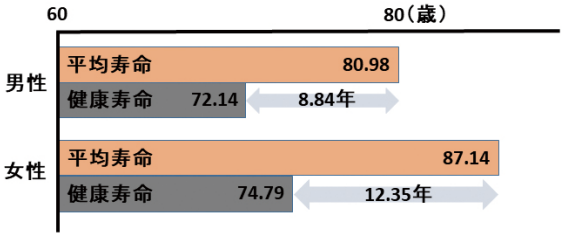

図1　不健康な期間（＝平均寿命と健康寿命の差） 平成28年
[厚生労働省：健康日本21（第2次）推進専門委員会、2018年]

◆介護を必要としないためには

図2は介護が必要となった主な原因を示しています。その筆頭は、脳卒中を中心とした脳・心血管疾患であり、第2位が認知症となっています。認知症の一部は脳血管疾患により引き起こされる血管性認知症であるため、心筋梗塞や狭心症といった病気を予防・改善することが健康寿命をのばすことにつながります。脳卒中の危険因子は、高血圧、喫煙、肥満、糖尿病となっています。また心筋梗塞や狭心症といった病気の危険因子としては喫煙、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症となっており、これらの危険因子対策が重要です。

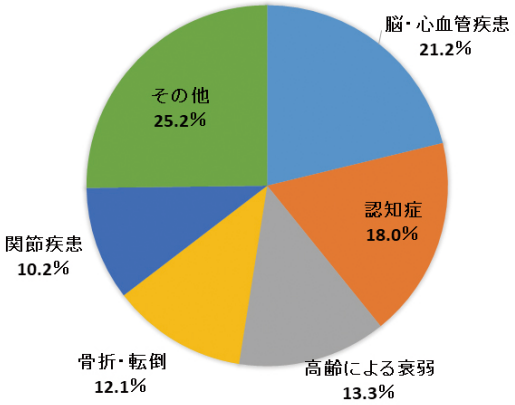

図2　介護が必要になった主な原因の構成割合
[厚生労働省：平成28年国民生活基礎調査]

◆メタボリックシンドロームはなぜ問題か

メタボリックシンドローム（以下メタボ）は、「内臓脂肪が多く、さらに血圧・血糖・脂質異常のある状態」であり、放置すると動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進行すると脳卒中や心筋梗塞といった命にかかわる脳・心血管疾患を発症し、命が助かったとしても介護を必要とする原因となってしまいます。メタボの人は、メタボでない人に比べ、脳・心血管疾患のリスクが2倍高いとされています。メタボは、はっきりした症状はないものの、放置すると確実に体内に変化を引き起こします。メタボが引き金となって起こる高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は、脳・心血管疾患だけでなく、さまざまな病気を引き起こす原因にもなります。症状や病気が発症してから改善するのではなく、メタボと診断された時から、また診断されないように健康的な生活を心がけることが大切です。

◆羽曳野市の特定健診を有効に活用しましょう

羽曳野市の特定健診は年に一度、自身の健康に目を向ける良い機会です。自覚症状がないまま多くの人が肥満や血圧・血糖・脂質といった何らかの生活習慣病の発症リスクを持っていることがわかっています。自分では健康と思っていても、生活習慣病の発症リスクに気付かず放置しておくと、脳卒中や心筋梗塞といった命にかかわる重大な病気を引き起こす恐れがあります。健診を受けることで、メタボチェックが可能となり、生活習慣病の予防と早期発見につなげることができます。自らの健康状態を自覚し、健康増進に努めることが健康寿命をのばすことにもつながります。特定健診をうけ、健康増進・維持に役立ててください。

＜問合せ＞ 保険年金課 総務保健事業担当　☎958-1111　内線1761