

あなたと家族の未来のために健診を受けましょう

羽曳野市国保では、40歳以上の方に1年に1回特定健康診査を実施しています。特定健康診査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「特定健診」について羽曳野市医師会 立山 博一先生にお話を伺いました。



メタボ 目田保さん夫婦、健診を受けるの巻！

目田保花奈（メタボかな：仮名）さんは40歳。今年初めて特定健診の受診券が送られてきました。1つ年上の夫、目田保太郎（メタボだろう：仮名）さんと子供2人の4人暮らしです。夫は「忙しい」の一言で健診には行ったことがありません。しかし今年は数え年の42歳、男の大厄です。花奈さんは説得して夫婦で健診に行くことにしました。前日の晩御飯を軽めにとり、当日朝食はなしで水分は飲んでOK。

健診は看護師さんが手際よく進めていきます。血圧、心電図、採血、検尿、身体測定が終わり、医師の診察、全部で20分くらいでしょうか。意外にスムーズに終わったので、花奈さんは家へ戻って朝食をとり、太郎さんはその足でコンビニに立ち寄って仕事に出かけました。1週間ほどで結果説明です。

太郎さんの場合

医師 「腹囲86cm、メタボの診断基準は男85cmからです。（図1）」

太郎 「最近運動できてないなあ。ズボンのサイズも合わんようになってます。」

医師 「血液検査は中性脂肪、尿酸値が基準値を超えています。あと血圧が140/85mmHgと高いですね。メタボリックシンドロームの判定です。」

太郎 「薬飲まないといかんのですか？ ショックやなあ！」

医師 「いいえ。生活習慣の改善からです。心電図は正常範囲ですから運動もしましょう。それと血圧手帳をつけましょう。」

太郎 「血圧計もってません。」

花奈 「義父さんが新しいの買ったやん。古いの貸してもらおうよ。」

医師 「本当の高血圧かは、まだ見極める必要はあります。」

太郎 「じゃ薬はいらんの？」

医師 「はい。生活習慣の改善と血圧手帳で経過を見ましょう。体重も手帳に記入しましょう。」

メタボリックシンドローム判定基準

図1

腹囲	男性85cm以上	女性90cm以上
	ABC2つ以上	
A 血圧	収縮期130mmHg以上、拡張期85mmHg以上	
B 脂質	中性脂肪150mg/dl以上又はHDL40mg/dl以下	
C 血糖	空腹時110mg/dl以上又はHbA1c6.0%以上	



【立山先生からのメッセージ】

健康はみんなの願い。テレビ、新聞、雑誌などでは健康情報は常に注目を集めます。しかしグルメ、エンタメ情報の中には「健康には？」の情報もあふれています。健康維持には、現状を把握し養生することが大事です。

今回はあるご夫婦の特定健診を通して健康管理を見ていきましょう。

花奈さんの場合

医師 「腹囲70cm、女性のメタボ診断は90cm以下ですから合格ですね。」

太郎 「基準ゆるいやん。ずっこいなあ。（笑）」

医師 「血液検査では、軽度の貧血が見つかりました。心電図、尿、血圧は問題ありません。」

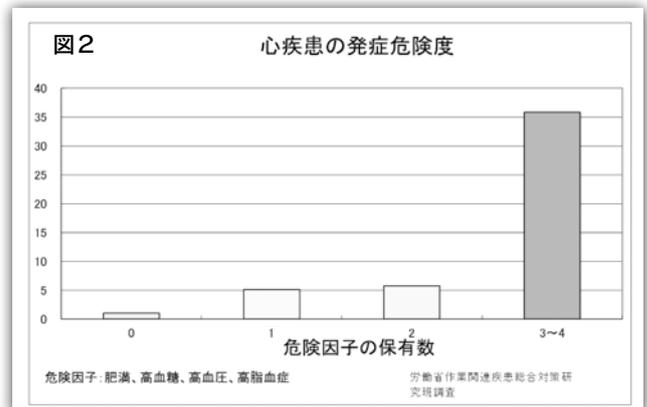
花奈 「良かった！同じもの食べてるのに、こんなに違うのかなあ？」

医師 「太郎さんは、早喰いだったり、外食多くないですか？」

花奈 「超早喰いです。晩は食べてすぐ寝てしまいます。昼は弁当や外食ですね。検査後の朝御飯もコンビニで唐揚げとカレーパンで済ませたと言っていました。」

医師 「その辺に解決法がありそうですね。メタボの怖いところは内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常が重なることで、動脈硬化が急速に進み、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招くことです。日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。心臓病の場合、健康な人を1とすると、危険因子1つで5.1倍、2つでは5.8倍、3つ以上ではなんと35.8倍危険度が増します。（図2）」

医師 「健康のため、年一回の健診は最低限の指針です。来年も受けてください。」



いかがでしたか？ 次回は健診を受けている方と受けていない方についての羽曳野市の状況をお伝えします。

問合せ：保険年金課保健事業担当 ☎ 958-1111 内線 1761