

特定健診

受けていますか？

健診は愛～健診があなたと家族を守ります～

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します。

「親父が高血圧だったから俺も薬飲まなあかんのかなあ？」

「おかあちゃんは糖尿やから私も・・・」

こんな悩みも、生活習慣を改善することで避けられる可能性があります。

正しい食生活、ダイエット、運動などを安全にできるように、特定健診を利用して、健康について一緒に考えていきましょう。



1. メタボリックシンドローム（以下メタボ）について

内臓脂肪型肥満（りんご型肥満）に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態を、メタボ（内臓脂肪症候群）といいます。（図1）

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備軍でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。その結果、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気のリスクが急激に高まり、大変危険です。（図2）

必須項目	(内臓脂肪蓄積) ウエスト周囲径	男性 ≥ 85cm 女性 ≥ 90cm
選択項目	① 高トリグリセリド血症 かつ/または 低HDLコレステロール血症	≥ 150mg/dL < 40mg/dL
	② 収縮期（最大）血圧 かつ/または 拡張期（最小）血圧	≥ 130mg/dL ≥ 85mg/dL
	③ 空腹時高血糖	≥ 110mg/dL

（図1）※必須項目および①②③のうち2つ以上該当＝メタボ、1つ該当＝メタボ予備軍

2. 特定健診を利用しよう

特定健診は自分の体の状態を知るにはお得な健診です。羽曳野市では市民健診として検査項目を追加して、負担金は1,000円です。（後期高齢者などは無料）

しかし、働き盛りの若い世代（40代、50代）ほど受診率が低い傾向にあります。

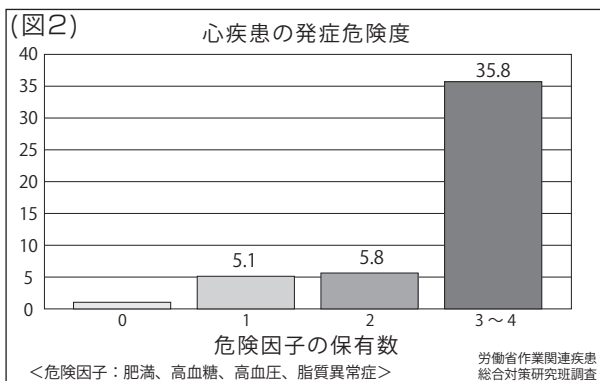
メタボを含む生活習慣病は、長い経過で問題が出てきます。これらの病気にならないためにはメタボの原因となる生活習慣（ライフスタイル）を正しくすることが最も大切です。

そのためには、定期的に特定健診を受けて、自分の体の問題点を知り、どのような生活習慣をすればよいかを知りましょう。また、治療可能な段階で早期に発見し、早く治療することが大切です。発見が遅れると治らないこともあります。

「人は血管とともに老いる」（ウィリアム・オスラー：米国）これは、103歳の現役医師、日野原重明先生の好きな言葉です。日本人の三大死因は、がん・心臓病・脳卒中です。そのうち心臓病と脳卒中の2つは、動脈硬化が要因となる病気です。メタボは動脈硬化を急速に進行させるので、早期発見が癌と同じく重要なのです。生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで危険因子が改善することも知られています。



<問合せ> 保険年金課 保健事業担当 ☎ 958-1111 内線 1761



特定健診で悪い結果がでた場合、市で保健指導も行っています。ダイエットや運動を始める際にご活用ください。平成20年4月にスタートした健診は、項目も年々追加され、たいへん充実した内容となっています。

毎年受診されている方は経過を見ると、体の変化、健康努力の成果が本当に良くわかります。（グラフを書くと一目瞭然！）まだ受診していない方は、是非ご利用ください。健診を毎年受け、体の変化を確認することが大切です。

・・次回・・
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

オスラー博士は「剣よりも暴飲暴食のほうが多くの人を殺す」の格言も残されてます。養生は古今東西問わず重要です。まずは、自分の体の状態を知りましょう。特定健診はその第一歩です。

医師：立山 博一
(羽曳野市医師会)

