

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。

＜3カ月連続特集：第2回目＞ ～健診結果からわかること～

メタボの人は糖尿病になりやすい！

現在、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）の予防を目的として特定健診・特定保健指導が行われています。予防が必要な理由として、メタボの人は脳卒中や心筋梗塞など重症の血管系の病気をおこしやすいことがあげられます。例えば国立循環器病研究センターが吹田市で行った調査では、メタボの人はそうでない人と比べて、男性で1.3倍、女性で2.2倍、脳卒中や心筋梗塞になりやすいことがわかっています。しかし、注意しなければならないのはそれだけではなく、メタボがあると糖尿病になりやすいことがわかっています。



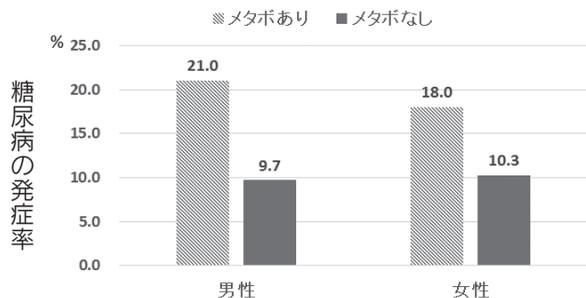
・羽曳野市の例を見てみましょう・

羽曳野市の国民健康保険加入者のうち平成20年度に特定健診を受診した人のうち、4,575人（男性1,557人、女性3,018人 ※既に糖尿病と判定されていた人や、その後一度も特定健診を受けなかった人を除く）を平成24年度末まで追跡しました。この人達は平成20年度には糖尿病ではなかったのですが、4年間経過するうちに510人（男性184人、女性326人）が新たに糖尿病と判定されました。下図に最初にメタボがあった場合となかった場合の4年間の糖尿病発症率を示しました。男女ともメタボがあると5人に1人が糖尿病になっていましたが、メタボがないと糖尿病になっていたのは10人に1人でした。糖尿病へのなりやすさはメタボの有無で約2倍違って、年齢、喫煙、飲酒習慣の違いを統計的に調整すると、メタボがあることにより男性では2.4倍、女性では1.8倍糖尿病になりやすいことがわかりました（統計的に有意差あり）。

糖尿病は単に尿に糖が出る病気ではありません。体を動かすエネルギー源である血中の糖分（血糖値）のコントロールがうまくできなくなり、高血糖が続くことによって体のあちこちに障害が出てきます。代表的な障害としては目の網膜症（失明原因の第2位）、糖尿病性腎症（透析原因の第1位）、糖尿病性神経症（感覚が鈍くなり小さな傷の化膿などに気がつかず壊死などにつながる）があります。また免疫機能が下がるので感染症になりやすく発がん率も高まります。さらに糖尿病がない人と比べて動脈硬化が進みやすくなるので、脳卒中や心筋梗塞などの発症率もさらに高くなります。

メタボ予防は単に肥満解消のための活動ではありません。いろんな障害を引き起こす糖尿病も特定保健指導を受けることで予防することが可能です。是非、健診を受けて、メタボと言われたら保健指導を受けるようにしてください。

メタボリック症候群の有無と4年間の糖尿病発症率



メタボリック症候群：日本基準の定義（ただし最初から糖尿病と判定された人は除いた）
 腹囲85cm以上（男性）/90cm以上（女性）で、下記①～③のいずれかが2つ以上ある場合

- ①収縮期血圧130mmHg以上 or 拡張期血圧85mmHg以上 or 降圧薬服用
- ②血糖(空腹)110mg/dl以上（既に糖尿病と判定されていた人を除く）
- ③HDLコレステロール40mg/dl未満 or 中性脂肪150mg/dl以上 or コレステロールまたは中性脂肪降下薬服用

・message・

糖尿病の予防で重要なのはメタボ（肥満）の解消ですが、現在の肥満状態だけに惑わされないようにしてください。現在、ウエストや肥満度が基準内で問題なさそうに見えても若い時から体重が大幅に増えた人はメタボや糖尿病になりやすいことがわかっています。また糖尿病と診断されても諦めることはありません。最近、多くの新しい薬が開発され、以前より合併症の予防がしやすくなりました。糖尿病と診断されたら迷うことなくかかりつけの先生に相談するようにしてください。



慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教授 岡村 智教

＜問合せ＞保険年金課 保健事業担当 ☎ 958-1111 内線 1761