

健診結果からわかること! メタボになりやすい生活習慣は?



【岡村先生からのメッセージ】

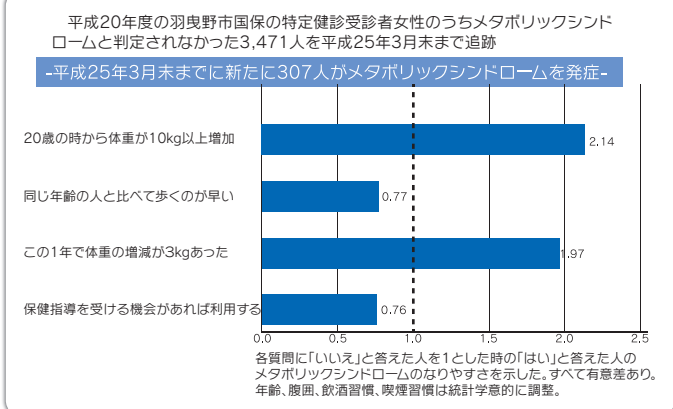
健診の時、生活習慣に関する質問票に回答する時ですが、面倒なのであまり考えずにさっさと書いていませんか。待ち時間の合間などでそれなりに時間はあると思いますので、これを機会に日ごろの生活習慣を見直してみましょう。例えば20歳の時から体重が10kg増えた人なら、体重が増えだしたのは何歳くらいの時か、その時、仕事やプライベートでは何をしていたのか、などを考えてみるのもいいでしょう。いい思い出、辛い思い出がたくさんありませんか。また就寝前2時間以内に夕食をよくとると答えた人は、どんな時に遅くなるのかゆっくり考えてみましょう。生活習慣を振り返るいい機会です。

皆様の健康にご活用いただくため、特定健診の結果について取りまとめています。今回は、普段はあまり注目されることがない生活習慣に関する「質問票」と健診結果について慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教授 岡村 智教 先生に教えていただきました。

平成20年から始まった特定健診（メタボ健診）も市民の皆様にかなり定着してきたと思います。まだまだ未受診の方が多なのは残念ですが、内臓脂肪を減らすと血圧や中性脂肪などの検査所見が改善することが少しずつ知られて来て、腹囲を測られることへの抵抗感もかなり薄くなったのではないのでしょうか。

さて皆さんは健診結果を見る時にまずどこから見ますか。もちろんメタボリックシンドローム（メタボ）になっているかどうかは気になりますね。また血圧、コレステロール、血糖、ヘモグロビンA1cなどの検査値は特に気になるのではないのでしょうか。しかし今回特に注目していただきたいのは生活習慣に関する「質問票」の部分です。現在、特定健診では必ず22項目の質問票に回答することになっていて、この部分は全国共通です（現在、質問票の項目はこれより多くなっていますが、増えた分は市が独自に追加したものです）。この質問には、現在の治療状況や喫煙、飲酒、体重の変化や運動習慣、食生活習慣などが含まれていますが、いずれも「はい」、「いいえ」で回答できる簡単なものです。これらの質問を何のためにしているかというと、現在の生活習慣を調べて、将来、検査所見等が悪くなりそうな人を見つけるためなのです。

実際に羽曳野市のデータで見てみましょう。平成20年度に羽曳野市の国民健康保険加入者で特定健診を受けた女性のうち、メタボがなく、その後平成25年3月末までに少なくとももう1回以上特定健診を受けた3,471人の健診データを分析して、平成20年度にどのような生活習慣をしていた人が新たにメタボになったかを調べました。平成20年度には、この人達は誰もメタボではなかったのですが、その後の5年間で新たに307人（8.8%）がメタボになりました。図は、平成20年度の各質問項目とメタボ



発症との関連を示していて、それぞれの質問に「いいえ」と答えた人を1とした時の「はい」と答えた人のメタボへのなりやすさを示しています。ここでは22項目のうち統計学的に有意差があったもの（偶然の結果とは考えにくいもの）だけ示しています。例えば「20歳の時から体重が10kg以上増加した」人や「この1年で体重の増減が3kg以上あった」人は、そうでない人に比べてメタボになる可能性が約2倍高いことがわかります。逆に歩くのが速い人や保健指導を受けたいと思っている人はメタボになりにくいようです。同じ分析を男性で行うと、女性と同じく「20歳の時から体重が10kg以上増加した」人は約1.4倍、また「就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」人は約1.3倍メタボになりやすいことがわかりました。なおここでは示していませんがもちろん腹囲が大きくなるとメタボになりやすく、腹囲が1cm大きくなると5年以内にメタボになる確率が、男性で9%、女性で11%高くなることがわかりました。

ふだんはあまり質問票に注目されることはないと思いますが、質問票はあなたの生活習慣を知るための貴重な情報源になります。メタボ予防のためには、体重を増やさないようにして、できるだけ早歩きをし、そして夜遅く食べないようにすることが望ましいと言えます。検査所見が悪くなる前に予防するのが健康長寿の秘訣です。

健診を毎年受けて、体の変化を確認することが大切です。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