

健診を受けてカラダの声をききましょう

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、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回目は羽曳野市医師会 立山 博一 先生にお話を伺いました。

「腹八分に医者いらず」という諺（ことわざ）は貝原益軒先生の著書「養生訓」にあります。内欲を抑え外邪を防ぐ「養生」が上策で、薬を用いるは下策ともおっしゃっています。まさにメタボ対策そのものですね。毎年特定健診を受けて、そのデータをうまく活用してください。今回も目田保さん夫婦の健診経過から一緒に考えていきましょう。



【立山先生からのメッセージ】

メタボ 目田保さん夫婦、受診を続ける重要性の巻！

1年前、広報に初登場した目田保 花奈さん（仮名 41歳）と夫の目田保 太郎さん（仮名 42歳）のお二人。昨年の特定健診で、花奈さんは軽い貧血のみ。太郎さんはメタボリックシンドロームと判定されました。1年後のお二人は、どうしているのでしょうか？

花奈「お父ちゃん、健診の受診券送って来たで。メタボが改善したか調べに行こう。」

太郎「仕事で時間ないし、昨年受けたし今年はいいやろ？」

花奈「受けたの1年も前よ。健診は毎年受けないと体の変化が分からないじゃない。」と一喝。早速健診の予定を入れました。

当日、健診は昨年と同じように進み、太郎さんも今年は緊張せず受診できました。後日の結果説明です。

太郎さんの場合

医師「腹囲が89cm、3cm増えてます。メタボの診断基準は男性85cmからでしたね。（図1）」

太郎「体重は増えてへんけどなあ。」

医師「血圧は126/80mmHgと正常ですが、中性脂肪、尿酸値が基準値を超えていますね。メタボリックシンドロームの予備群です。」

太郎「ほな、もうメタボやないんですね。もう血圧は毎朝測らんでええんや。」

医師「いいえ。血圧は変動しますから測定してください。体重もです。健康を意識することが大事です。食生活や疲れ、ストレスでも変化しますから、自分の体の状態を知るためにも測定を継続してください。体重は変わらず腹囲が増えているので内臓肥満、筋肉量の減少を疑います。軽い運動に加えて筋トレを追加してください。」

花奈「この人、早食いなので五穀米や玄米、ゴボウやレンコン、歯ごたえのあるものを増やしてよく噛むようにしたんです。」

医師「太郎さん、奥さんに感謝ですね。現状では薬は必要ありませんが、生活上でのちょっとした努力が大事です。奥さんが食事で強力にサポートされていますから頑張りましょう。」

メタボリックシンドローム判定基準	
腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上で 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

図1

花奈さんの場合

医師「腹囲は昨年と同じ70cm、女性のメタボ診断は90cm以下ですから合格ですね。血液検査で貧血は改善しましたが、糖尿病の項目HbA1cが4.9から5.6と上昇してます。特定健診での糖尿病の基準はHbA1c6.0以上ですが、気を付けましょう。心電図、尿、血圧は問題ありません。」

花奈「母親が糖尿なので気になってたんです。ショックやなあ。」

医師「糖尿病と認知症の関連も最近明らかになってます。糖尿病単独で脳血管性認知症は4.2倍、高血圧が加わると5.6倍発症しやすくなります。アルツハイマー型認知症の場合、糖尿病単独で4.6倍と危険度はグッと上がります。」

花奈「アルツハイマー病と糖尿が関係あるとは知らなかった！今から気をつけんと。母親は今のところ認知症ないけど大丈夫かなあ？」

医師「糖尿病のコントロールが悪いと認知症の危険度は上がりまますから、お母さんは主治医の治療方針をしっかり守ることが大切ですね。なおメタボリックシンドロームは太郎さんのような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、認知症発症の危険も上がります。」

花奈「怖いなあ。きちっと治療するように母親にも伝えます。」

太郎「認知症になったら本人も辛いけど家族も負担も大きいので健康で楽しく長生きが一番やな。」

医師「常日頃の些細なことで予防できる事がたくさんあります。毎年健診受けてくださいね。」

花奈「私はどないしたらいいんですか？」

医師「羽曳野市の健康相談が受けられます。太郎さんは特定保健指導が受けられます。嬉しいことにどちらも無料です。病気になるないように、食生活の注意点や運動のコツなどを勉強して健康を維持してください。」

太郎「やっぱり健診受けてよかった。」

花奈「お父ちゃんから、そんなセリフでるとは！日々の私の愛情ご飯にも感謝してね。」

太郎（笑）

健診を毎年受けることにより、体の変化を確認することが大切です。次回は、健診結果から得られた有意義な情報をお伝えします。

問合せ：保険年金課保健事業担当 ☎ 958-1111 内線 1761