

特・定・健・診

～未来の健康のために～
健診を受けて 健康へ一歩前進

「病氣にならない」「健康保持」を目的に、10年前（平成20年度）から特定健康診査が始まり、メタボリックシンドローム、すなわち“生活習慣から起きる疾病”を起こさない取り組みがはじまりました。厚生労働省の報告を含めて健診について少し勉強しましょう。



医師・立山博一
(羽曳野市医師会)

◆メタボリックシンドローム(以下メタボ)とは？

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさり、動脈硬化が原因の病（心臓病、脳卒中など）をおこしやすい病態を言います。腹囲が大きいただけではメタボではありません。

心臓病と脳卒中を合わせると日本人の死因の約4分の1を占めます。(図1) 動脈硬化の危険因子としては、高血圧・喫煙・糖尿病・脂質異常症・肥満などがあげられています。これらの危険因子はそれぞれ単独でも動脈硬化を促進し、重複すると、その数が多くなるほど、動脈硬化を進行させる危険性が高くなります。(図2)

◆メタボの原因3つ

①動脈硬化

メタボになると、たまった内臓脂肪から脂質がたくさん放出されます。その結果、中性脂肪が増加して血液はドロドロに。悪玉コレステロール（動脈硬化を促進）を掃除する善玉コレステロールが減少し、動脈硬化が進行します。



②アディポサイトカイン

(アディポ=脂肪、サイトカイン=生理活性のあるタンパク質)
内臓脂肪の蓄積で、脂肪細胞からアディポサイトカインの分泌異常が起こります。これが動脈硬化を促進、糖尿病・高血圧・脂質異常を発症させます。

③夜遅い夕食

脂肪細胞から分泌されるレプチン（アディポサイトカインの一つ）は、食欲抑制やエネルギー代謝に働いています。夜遅い食事が習慣化するとレプチンの作用が低下、食欲増進、代謝低下で太りやすくなります。

◆メタボ改善のために

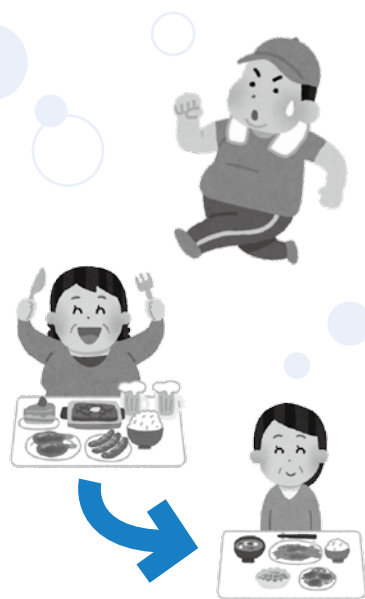
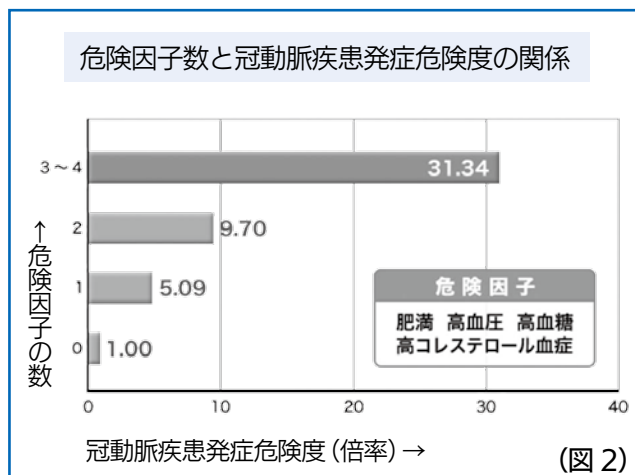
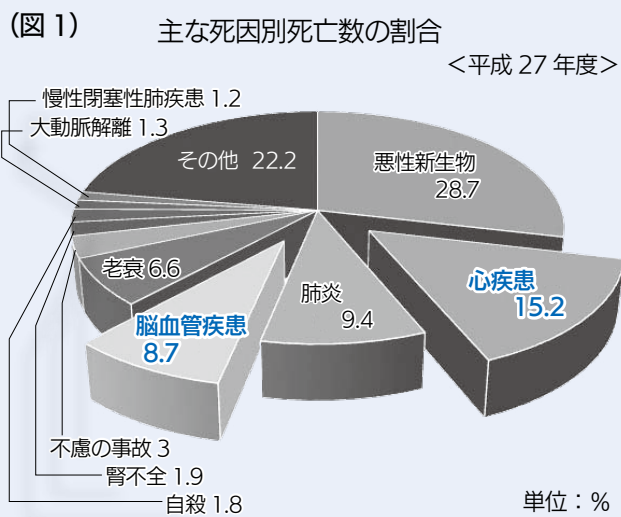
7月の厚生労働省資料では、次の3点が報告されています。

- ① 20歳の時の体重から10kg以上増加している人は、メタボに該当している割合が高い。
- ② 40歳以前に既に運動・食事・喫煙などに関する不適切な生活習慣が形成される。
- ③ 特定健診と保健指導で、医療費が削減される。

メタボの主因の“内臓脂肪の蓄積”を改善するため、「過食」と「運動不足」を解消しましょう。内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、増加しやすく減りやすいので、①食生活を改める、②適度な運動を日常生活に取り入れる、両方実施すると効果的ですが、どちらか片方だけでも効果があります。

まずは現体重の5%を3～6か月かけて減量することを目標にしましょう（※現在体重70kgなら3.5kg）。1か月に0.5～1kgの減量です。これだけで血圧・血糖値・脂質の改善と、アディポサイトカインの分泌減少となり、体調が改善されます。

メタボを脱出し健康になると、医療費が減少（男性5,720円～8,100円、女性1,680円～7,870円との報告）し、家計にも優しくなります。正しい努力は報われるのです。



<問合せ> 保険年金課 保健事業担当 ☎ 072-958-1111 内線1761