

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

羽曳野市国民健康保険に加入の40歳以上の方に、1年に1回特定健康診査(以下、特定健診)を実施しています。特定健診は、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の予防を目的としています。



慶應義塾大学医学部
衛生学公衆衛生学
教授 岡村智教

注意

肝臓に脂肪がたまると…「脂肪肝」を考える

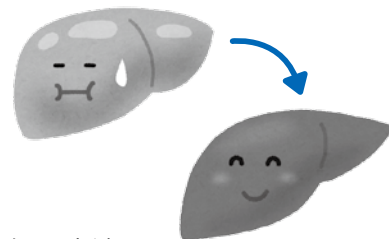
●脂肪肝も糖尿病の原因に!?

特定健診は検査項目に「腹囲測定」があります。これは内臓脂肪(腹部の臓器間に溜まった脂肪)をチェックするため、内臓脂肪が多いと高血圧や糖尿病になりやすいことがわかっています。

しかし、臓器の間だけでなく、臓器そのものにも脂肪は溜まります。特に人体のエネルギー生産工場である「肝臓」は、運動不足や食べ過ぎによって余ったエネルギーが脂肪として蓄積されやすく、結果「脂肪肝」になります。これは肝臓が霜降り肉のような状態になっていると考えてください。

人間ドックなどでは超音波検査(エコー)で、脂肪肝の程度や有無を検査することが多いのですが、地域の健診では導入されていません。また、脂肪肝と診断されても、そ

のまま放置している方も多いと思いますが、最近の研究で、「脂肪肝があると糖尿病になりやすい」ということも指摘されるようになりました。



●脂肪肝を知る目安

脂肪肝の程度を簡単に知る方法とし

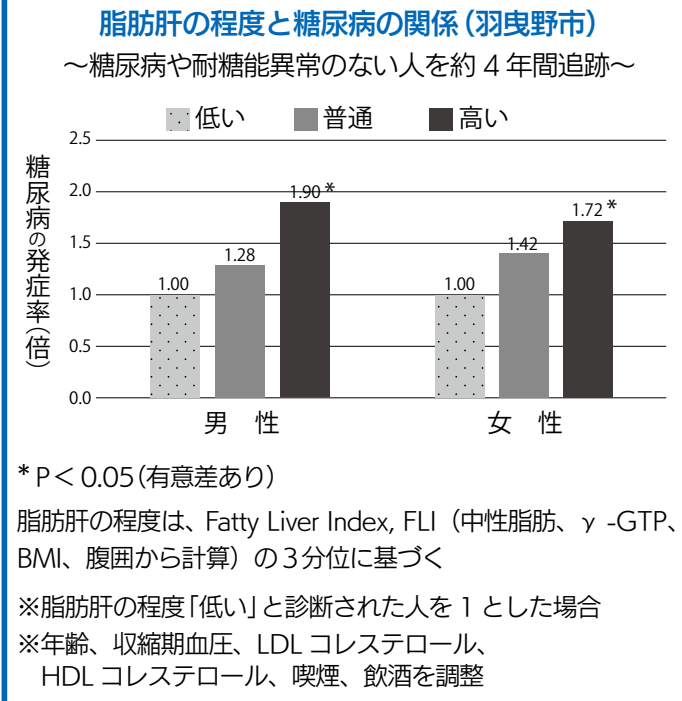
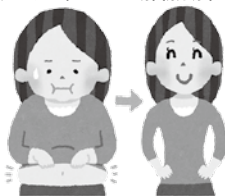
て「Fatty liver index」(FLI)という指標があります。血液検査で測定する中性脂肪(トリグリセライド)と γ -GTP、身長と体重から求めるBMI(ボディマスインデックス)、そして腹囲という4つの指標から計算することができます。計算式自体はとても複雑ですが、これらの数値が高くなるほど脂肪肝の程度が強くなると考えてください。

●脂肪肝を改善してリスクを減らしましょう

実際に羽曳野市の状況をお示ししましょう。平成20年度の国民健康保険の特定健診受診者のうち、糖尿病や耐糖能異常がない3,636人(男性1,097人、女性2,539人)を対象に、脂肪肝の程度(FLI)を計算し、その程度によってそれぞれ同じくらい的人数になるように「低い」、「普通」、「高い」の3グループに分けて、糖尿病の発症率を比較しました。

以降、平成25年3月末まで該当者を追跡した結果、新たに276人が「糖尿病」と診断され、その内訳を調べると、脂肪肝の程度が「高い」グループは「低い」グループに比べて男女とも約2倍糖尿病になりやすいことがわかりました。(右図)メタボリックシンドロームの人が糖尿病になりやすいことはよく知られていますが、脂肪肝も糖尿病の原因になることが羽曳野市でも確認されました。

脂肪肝の改善には肥満の解消が有効です。また、一見太っていない人でも中性脂肪が高かったり、お酒をあまり飲まないのに γ -GTPが高かったりする人は、「隠れ」脂肪肝の可能性がります。このような人も現在の体重を少し減らす、例えば20歳の時の体重に近づけるなど、努力をすれば検査値は改善します。



減量が困難な人、減量してもあまり検査値が改善しない人はかかりつけの医師に相談してください。



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