

特・定・健・診

受けていますか？**特定健診**
～健康の秘訣は継続受診～

今年から羽曳野市国保特定健診は無料になりました！

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 山本美次先生にお話を伺いました。



医師・山本美次
(羽曳野市医師会)

◆メタボリックシンドロームについて

最近では「メタボリックシンドローム（略してメタボ）」という言葉も普通に耳にするようになってきてメタボ＝“ちょっと健康に問題のある**肥満**”というイメージを抱く方も多いのではないのでしょうか。

実は肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2種類があって、メタボリックシンドロームで問題になるのはお腹の中の腸のまわりに脂肪が蓄積しておこる内臓脂肪型肥満のほうなのです。メタボになって内臓脂肪がたまりすぎると、この内臓脂肪から動脈硬化のリスクを高める作用を持つ物質が多く分泌されてしまうのです。

医学的にはメタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満症に加えて高血圧、脂質異常症（高脂血症）、高血糖のうち2つ以上を併発した状態をさします。これらの危険因子を複数持っているとなつ一つは軽度でも動脈硬化の危険性が飛躍的に高まると言われています。

◆メタボが注目されるふたつの理由

メタボが注目される第一の理由は内臓脂肪がたまっている人では、糖尿、高血圧、脂質異常の早期の段階でも、動脈硬化が進行しやすく、心疾患や脳血管疾患といった命にかかわる病気を引き起こすリスクが非常に高いことです。メタボの兆候に気づかずに放置していると、ある日突然恐ろしい心臓発作や脳卒中をおこしかねないのです。

メタボが注目される第二の理由は早期に対処さえすれば病気の進展予防や改善が期待できることです。メタボリックシンドロームの主な原因は、食べ過ぎや運動不足でお腹に蓄積した“内臓脂肪”ですから、毎日の生活習慣を改善するという身近な方法で、内臓脂肪を減らしていけば薬に頼らずに動脈硬化の進行を予防できるかもしれないのです。

その意味でも健診で早期にメタボの兆候を見つけ出すことは病気のリスクを回避する上で非常に重要だと考えられるようになっていきます。

◆羽曳野市の特定健診を受けましょう

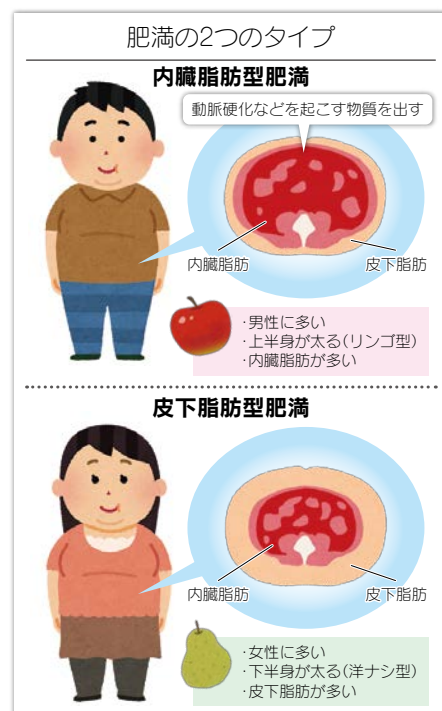
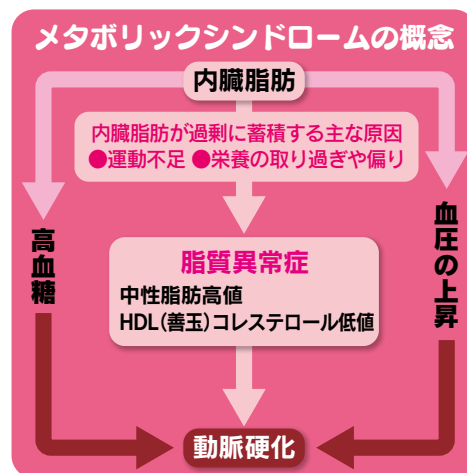
羽曳野市の健診はメタボの診断だけでなく貧血や腎機能、心臓病のチェックも行える非常に充実した内容になっています。しかも今年からは負担金もなくなってお得で役に立つ健診です。

健診で大事な点は健診の継続です。人間の体は年々変わっていくものですから一度健診で問題なしと言われても油断はできません。ですからできるだけ毎年健診を受けることが大切です、できればかかりつけ医や同一の医療機関で健診を受けることをお勧めします。同じ医療機関で受ければ毎年の健診の結果を簡単に比較できるので、自覚していない健康上の問題も早めに見つけ出すことができるからです。結果に問題がなければ安心ですし、異常が見つかったとしてもかかりつけ医であればすぐに適切なアドバイスを受けたり、必要であればさらに検査を勧めて治療を開始してもらうこともできます。

この文章を読まれている方は大なり小なり健康に関心をお持ちだと思います。

年齢を重ねてもいつまでも健康で家族の世話になることなく自立した生活を送りたいものですね。

そのためにも年に1回は羽曳野市の健診を受けてご自身の健康状態をチェックしてもらいましょう。



イメージ図

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