

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た健康情報通信3か月連載の第2回目は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 にお話を伺いました。



慶應義塾大学医学部
衛生学公衆衛生学
教授 岡村 智教

◆未来の病気を予測する？

自分がいつ病気になるかを予測できれば事前に準備できるのにと考えたことはないでしょうか。日食や月食がいつおこるかは正確に予測できますが、残念ながら病気の発症については正確な日時を予測することはできません。

しかし現在の健診所見などから、将来病気になる確率を計算することはできます。

国立循環器病研究センターが作成した吹田スコアは、吹田市民の追跡調査から作られ、これを用いると今後10年以内に冠動脈疾患（心筋梗塞など）を発症する確率を計算できます（図参照）。

平成29年度の羽曳野市国民健康保険の特定健診データの平均値をご覧ください（表参照）。糖尿病や慢性腎臓病、喫煙がないとすると、平均的な羽曳野市民における男性の冠動脈疾患の発症確率は51点で6.6%、女性は43点で2.6%となります。もし喫煙者だったら5点加算されるので、冠動脈疾患の発症確率は、男性で11.0%、女性で4.2%に上昇します。

最近はこのような計算式で一人ひとりの発症のしやすさを計算して、発症確率が高い人には厳しめの、低い人には緩めの治療目標値を置くようになっていきます。

日本動脈硬化学会のガイドラインでは、吹田スコアでLDLコレステロール（悪玉コレステロール）の目標値を決めるようになっていきます。吹田スコアの得点が40点以下の場合、望ましいLDLコレステロール値は160未満、41～55点だと140未満、56点以上だと120未満となります。

「10年以内に5%の確率で発症する」という状態は、逆に言うと95%の確率で発症しないということも言えるので重大に考えるかどうかは個人差があると思います。

しかし個人的には自分の体で博打をする必要はないので、確率は低いに越したことはないと考えます。いずれにしても冠動脈疾患などの循環器疾患は、高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙などが重なって発症することがわかります。なお肥満が入っていないのは、肥満そのものが問題なのではなく、肥満によって高血圧や脂質異常症、糖尿病になるのが問題だからです。

当然、肥満を解消すれば血圧などは下がるので、循環器疾患の予防に肥満対策は必須です。また残念ですが年齢が上がるほど発症しやすくなるので、今まで大丈夫だったからと放置しないで、健診で異常を指摘されたらかかりつけの先生や保健師さんなどに相談するようにしてください。

冠動脈疾患（心筋梗塞など）の発症確率 ※吹田スコア

項目	範囲	点数	得点
①年齢	35-44	30	
	45-54	38	
	55-64	45	
	65-69	51	
	70-	53	
②性別	男性	0	
	女性	-7	
③タバコ	現在喫煙	5	
④血圧 <small>(注)最大血圧と最小血圧の両方が異なる場合は両方の区間を適用する</small>	a. 最大血圧 120未満 最小血圧 80未満	-7	
	b. 最大血圧 120-129 最小血圧 80-84	0	
	c. 最大血圧 130-139 最小血圧 85-89	0	
	d. 最大血圧 140-159 最小血圧 90-99	4	
	e. 最大血圧 ≥160 最小血圧 ≥100	6	
⑤LDLコレステロール	<40	0	
	40-59	-5	
	≥60	-6	
⑥HDLコレステロール	<100	0	
	100-139	5	
	140-159	7	
	160-179	10	
⑦糖尿病	あり	6	
	推定糸球体濾過量(eGFR) 30-59	3	
⑧慢性腎臓病	30未満	14	
	30未満	14	

①～⑧の点数を合計 点

①～⑧合計	10年以内の冠動脈疾患の発症確率 (%)
35以下	0.5
36-40	1.6
41-45	2.6
46-50	4.2
51-55	6.6
56-60	11.0
61-65	17.3
66-70	24.6
≥71	≥28.1

羽曳野市特定健診結果(国保)の平均(平成29年度)

性別及び健診受診者数	平均年齢	LDLコレステロール	HDLコレステロール	最大血圧	最低血圧	点数	冠動脈疾患発症確率
男性 3173人	65.6	118.9	58.7	129	76	51	6.6%
女性 4554人	66.5	127.9	69.2	126	73	43	2.6%

※ この点数と発症確率は非喫煙・糖尿病なし、腎臓病なしの場合のもので、これらがあると発症確率は上昇します。

※ 冠動脈疾患の予測発症確率は下記のサイトにアクセスすれば簡単に計算できます。QRコードから自分のスマートフォンに入れることも可能です。

冠動脈疾患発症予測ツール
これりすくん

http://www.j-athero.org/general/ge_tool.html



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