

# 特定健診へ行こう！

## ～毎年の健診が将来の健康をくれます～

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（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、羽曳野市医師会 島田 果林先生にお話を伺いました。

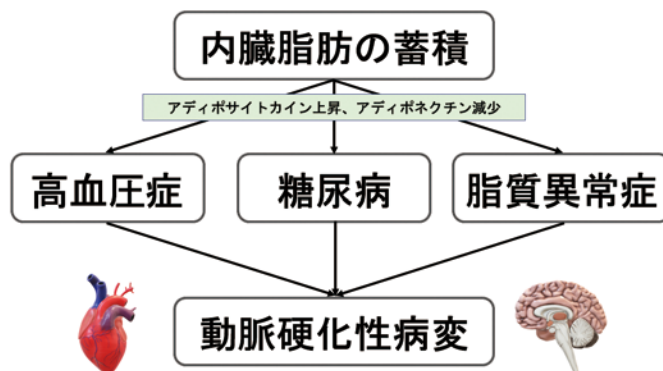


内科・腎臓内科・耳鼻咽喉科  
しまだクリニック 島田 果林 医師

## 内臓脂肪が蓄積すると…メタボリックシンドロームに近づいて

戦後、食の欧米化により日本人の死因は心血管病、脳卒中など動脈硬化性病変が増加していきました。そのような患者さんを一人一人詳しくみていくと、高度の肥満でも、糖尿病、高血圧症などを発症しない人もいれば、小太りでも糖尿病、高血圧症をもち、心筋梗塞などで倒れてしまう人もいたことが分かりました。特にCT検査の発達により、病気を発症する人は、内臓脂肪の蓄積がみられる傾向があることが分かりました。内臓脂肪の蓄積は、高血圧症、脂質異常症、糖尿病の発症に関連があり、それらが発症すると相乗効果的に心筋梗塞、脳卒中などの動脈硬化性病変が増加することが分かりました。これは世界に先駆けて、大阪大学から提唱された概念です。

ではなぜ内臓脂肪が蓄積すると、高血圧症、脂質異常症、糖尿病の罹患率が増加するのでしょうか？これも大阪発の研究で分かったことですが、脂肪細胞は、単にエネルギーを蓄積するだけでなく、アディポサイトカインと総称されるホルモンを大量に分泌しており、その中には血糖を上昇させるTNF- $\alpha$ や、血圧を上昇させるアンジオテンシノーゲン、血栓ができやすくなるPAI-1などが含まれています。脂肪細胞は、アディポネクチンという糖尿病、高血圧症などを強力に抑制する善玉のホルモンも分泌し



ていますが、内臓脂肪が増加すると、脂肪細胞が分泌する悪玉のアディポサイトカインが増加し、善玉のアディポネクチンは減少してしまい、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の発症につながるということが分かったのです。

そこで、内臓脂肪蓄積によって、高血圧症、糖尿病、脂質異常症が発症してしまい、その結果として動脈硬化性病変が増加する病態を“メタボリックシンドローム”と呼び、早期の発見と介入が求められるようになりました。

内臓脂肪が溜まっているかの目安は、腹囲測定で男性85cm、女性90cm以上と定義されています。

## 特定健診を受けましょう！

特定健診は、このメタボリックシンドロームの早期発見には最適で、腹囲測定や、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の検査が網羅されています。またメタボリックシンドロームは、適切な保健指導（食事療法や運動療法）を受けることで比較的短期間で効果が見られることが分かっていますので、しっかり結果の説明も受けましょう。他には、慢性腎臓病や、肝臓疾患、貧血検査も含まれ、今年からは大腸がん検診も加わりました。

ここ最近ではコロナウイルス感染の蔓延により、運動不足、体重増加に陥る人が増えています。改めて少し時間を割いてここで一度自分自身の健康チェックをすることをお勧めします。

【問合せ】 保険年金課 総務保健事業担当 ☎ 072-958-1111 内線 1761