

特定健診へ行こう！

～毎年の健診が将来の健康をつくります～

羽曳野市国保では、40歳以上の方に1年に1回特定健康診査を実施しています。

特定健康診査（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を予防するための健診です。

今回は、厚生労働省の特定健診の検討会に携わっており、羽曳野市の特定健診の分析もされている慶應義塾大学 岡村 智教 教授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
岡村 智教 教授

特定健診受診者の慢性腎臓病の原因は？

腎臓は腰の少し上の背中側に左右に一つずつある臓器で、血液をろ過して体内にたまった有害な老廃物を取り除いています。腎臓の働きが失われると腎不全という状態になり、人工透析や腎移植が必要になります。自覚症状はないけれども腎臓の働きが低下した状態を慢性腎臓病と呼び、これを放置すると将来的に腎不全まで進む可能性があります。慢性腎臓病の原因としては糖尿病が有名ですが、高血圧も慢性腎臓病の原因になることは意外と知られていません。

羽曳野市の国民健康保険加入者のうち平成25年度に特定健診を受診し、その時点で慢性腎臓病と判定できる人やその後一度も健診を受けなかった人を除いた5,823人（男性2,166人、女性3,657人）を対象として、健診所見の変化を平成29年度末までみました。この人達の平成25年度の平均年齢は64歳でした。慢性腎臓病を持つ人の割合は年齢が上がるほど多くなることもあり、4年間で新たに759人が慢性腎臓病と判定されました。

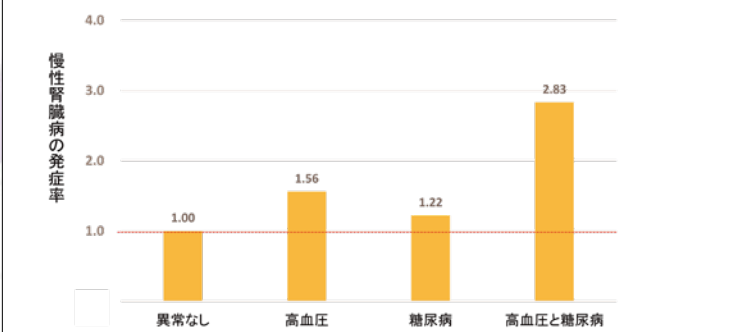
特定健診を受けましょう！

特定健診は、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、脂質異常症の検査が網羅されています。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。

メタボリックシンドロームは、特定保健指導（食事療法や運動療法）を受けることで改善効果が見られることが分かっています。特定保健指導の対象になられたら、ぜひ受けてみましょう。

高血圧や糖尿病があると慢性腎臓病になりやすい

「異常なし」からの新規の慢性腎臓病の発症率を1とした時の比較



では糖尿病や高血圧と慢性腎臓病のなりやすさにはどんな関係があったのでしょうか？平成25年度に糖尿病や高血圧があった人となかった人の4年間の慢性腎臓病の発症率を比較しました（図）。ここではわかりやすくするために糖尿病も高血圧もなかった人達の発症率を1としています。最も慢性腎臓病になりやすかったのは、高血圧と糖尿病を両方持っていた人達で、両方ない場合と比べて約3倍の発症率でした。一方、高血圧だけだと約1.6倍、糖尿病だけだと約1.2倍で、高血圧の方が少しですが慢性腎臓病になりやすい傾向が見られました。なお糖尿病より高血圧の人数がずっと多いため、糖尿病を原因とする慢性腎臓病よりも

高血圧を原因とする慢性腎臓病の人数が多いこともわかりました。糖尿病が重症化すると健診を受けなくなる人が増えると考えられるため健診受診者での分析という点を割り引いて考える必要がありますが、予想以上に慢性腎臓病の発症に高血圧の影響が大きいことがわかりました。

高血圧の予防としては、塩分摂取量を減らす、カリウムの多い野菜や果物を食べる、体重を落とす、適度な運動をする、多量飲酒を避けるなどが有効です。また生活習慣を改善してもなかなか血圧が下がらない場合は、かかりつけの医療機関に相談して必要なら血圧を下げる治療を受けるようにしてください。

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勧めます。

「問合せ」保険年金課総務保健事業担当

☎ 072-958-1111（内線1761）