

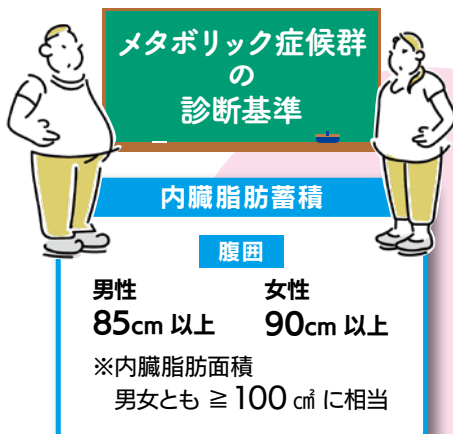
特定健診へ行こう

～健診は自分のカラダを知るチャンスです～

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。メタボリック症候群に着目した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。今月から3回にわたり健康情報を連載します。第1回は羽曳野市医師会 古山 裕章 先生にお話を伺いました。



内科・整形外科・リハビリテーション科
ふるやまクリニック 古山 裕章 医師
(羽曳野市医師会)



+

「右図」のうち2項目以上

脂質異常

中性脂肪	HDL コレステロール値
150mg/dl 以上	または 40mg/dl 未満

高血圧

収縮期血圧	拡張期血圧
130mmHg 以上	または 85mmHg 以上

高血糖

空腹時血糖値	HbA1c
110mg/dl 以上	または 6.0% 以上

※高中性脂肪血症、低コレステロール血症、高血圧症、糖尿病で薬剤治療を受けている場合はそれぞれの項目にあてはまるものとします。

特定健診を受診していただきたい切実な理由



特定健診のねらいは、メタボリック症候群を抑制して三大疾病である脳卒中と心筋梗塞を防ぐことにあります。

特定健診を受けるとどのようなメリットがあるのでしょうか？

2008年の解析結果では、健診結果を踏まえ適切に治療を行えば、未治療のメタボリック症候群関連疾患の発症を30%抑えることが示されました。すごい予防効果です。

しかし、これだけの大きな効果があるにもかかわらず、特定健診の認知度は低く、受診率は全国平均で53%にとどまり、大阪府民の直近の受診率は50%程度です。

受けたことのない方、定期的にご利用していない方は、これからお示しする内容を読んでぜひ健診を受けてください。そして未然に病気の発症を防いでいただきたいです。

そもそもメタボリック症候群であると、なにが悪いのでしょうか？

【高血圧】 血圧が高いとポンプである心臓に負担をかける(心不全など)だけでなく、常に高い血圧がかかっている全身の臓器の血管の損傷(動脈硬化)がすすみ、臓器障害(腎障害、目の障害、脳の障害など)を引き起こします。

【脂質異常症】 悪玉コレステロールや中性脂肪が高い場合を指します。この疾患では血管が動脈硬化を起こしやすくなるため、血圧が上昇したり(高血圧)、臓器の血流が悪化したり出血しやすくなったりします(脳梗塞、脳出血など)。

【高血糖】 糖尿病では、全身の小さな動脈に損傷が起きます。糖尿病患者さんは高血圧や脂質異常を合併することが多く、さまざまな臓器障害の原因になっています。糖尿病の障害には『腎臓』『神経』『眼』があげられます。

60歳以上で透析が必要な患者さんの大半は糖尿病が原因であるといわれています。また網膜の障害から視力を失う方もおられます。

メタボリック症候群と三大疾患(がん・脳血管障害・心臓病)との関連性

脳血管障害は、収縮期血圧が5下がると発症が42%下がります。悪玉コレステロール値が40下がると発症は15%低下します。食事療法だけでなく薬も使うとさらに有効で、食事療法単独より35%以上発症を抑制します。

女性の糖尿病患者さんは男性より30%も脳卒中を起こしやすく注意が必要です。

心筋梗塞は2000年以降増加している危険な疾患で、高血圧・糖尿病・コレステロールのコントロールでそれぞれリスクが30%~60%は低下するといわれています。

がんに関しては、糖尿病による発症リスクの上昇が知られています。がんの中でもとくに大腸がん、膵臓がん、肝臓がんとの関連が強いといわれています。

糖尿病の方は特定健診を受ける際に同時に大腸がん検診も受けていただくのが良いと思います。

《問合せ》 保険年金課 総務保健事業担当 内線1761