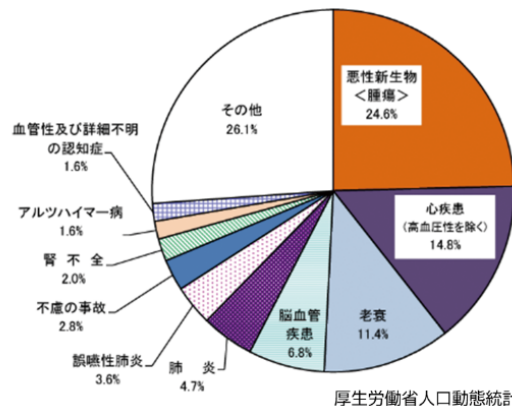


特定健診へ行こう!

～年に1度の健康チェック!～

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注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 島田 果林 先生にお話を伺いました。

【図1】2022年 主な死因の割合



内科・腎臓内科・耳鼻咽喉科
しまぐクリニック
島田 果林 医師

生活習慣病

生活習慣病とは、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症する、がん、心疾患、脳血管疾患など様々な病気を指します。2022年の日本人の死亡原因の統計をみると、1位のがん、2位の心疾患、4位の脳血管疾患など半数以上を生活習慣病が占める結果となっております（図1）。

特定健診

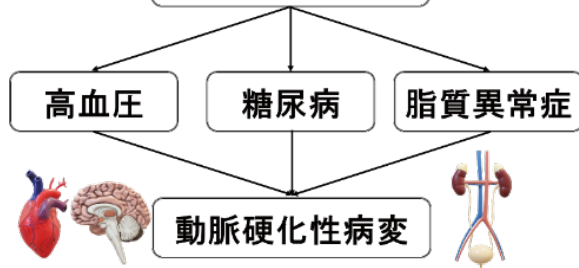
特定健診は、生活習慣病の中でも心疾患・脳血管疾患・慢性腎臓病などの動脈硬化関連疾患の予防・早期発見・早期治療のために重要な健診で、メタボ健診とも言われます。

メタボとはメタボリックシンドロームの略語で、内臓脂肪型肥満により高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを引き起こし、最終的に心疾患・脳血管疾患・慢性腎臓病などの動脈硬化関連疾患に結びついていく病態をさします（図2）。

自分が内臓脂肪型なのか、皮下脂肪型なのかはCT画像をみないと正確には判断できませんが、男性の場合、腹囲が85cm以上、女性だと腹囲が90cm以上であると内臓脂肪型である可能性が高く、簡単に内臓脂肪型肥満を見つけることができます。

内臓脂肪型肥満で、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などのうち二つを合併する方は、メタボリックシンドロームと診断され、心疾患・脳血管疾患・慢性腎臓病などにつながります。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満を解決することで改善する病態であり、内臓脂肪は皮下脂肪よりも燃えやすく、運動や食事の適正化で、速やかに改善することが出来るため、まずは特定健診を受けて現状を把握すると良いでしょう。メタボリックシンドローム予備群や診断された方は恐れず、積極的に特定保健指導を受け、病気に早期に向き合うことでより大きな病気を防いでいくことができます。

【図2】内臓脂肪の蓄積



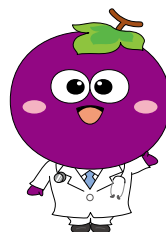
羽曳野市民健診

特定健診と同時に受けることのできる羽曳野市民健診では、腎機能、貧血、心電図などの検査も受けることができます。慢性腎臓病は、成人の8人に1人とされる国民病でありながら、無症状で進行することが多いため、検査を受けないと気づけない病気です。最近では女優の檀れいさんのCMで、『沈黙の臓器、腎臓にも出せる声がありました。GFR値。』と腎機能検査が話題となりました。慢性腎臓病は、心疾患や脳血管疾患の発症に大きく関連します。近年治療薬も開発されていますので、早期治療が可能となってきています。

生活習慣病としてのがん

生活習慣病としてのがんということに関しては、がん検診もありますが、特定健診でも問診で喫煙の有無、食事の内容に関する問診、自覚症状などの聞き取りもあります。糖尿病や肥満に関連してがんの発症リスクが増加する事もよく知られていますので、そういった側面からがん予防にも結び付けることができます。

厚生労働省では、『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～』を統一標語にかかげています。この標語を日々繰り返して頂きたいと思えます。



《問合せ》 保険年金課 保健事業担当 内線 1761