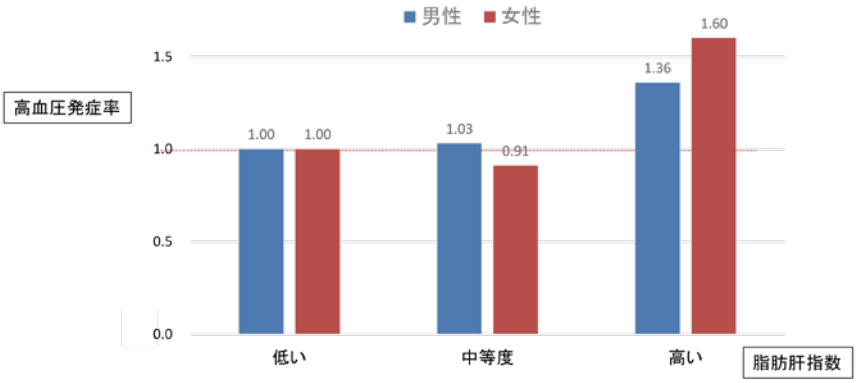
特定健診へ行こう!
～年に１度の健康チェック!!～

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。9 月号から 3 回にわたり健康情報を連載します。第 3 回は慶應義塾大学 岡村 智教 先生にお話を伺いました。

岡村 智教 教授
慶應義塾大学
医学部衛生学公衆衛生学

脂肪肝があると高血圧になりやすい

脂肪肝指数が低い人からの新規の高血圧の発症率を 1 とした時の比較



注1）特定健診の結果から、初めて収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上になった場合、または高血圧の服薬治療を開始した場合を「新規の高血圧発症」としました。
注 2）脂肪肝の程度は、血液検査の①中性脂肪、②γ -GTP と、③ BMI: Body Mass Index（体重 kg ÷ (身長 m ×身長 m)、④腹囲 (cm) を用いて脂肪肝指数 (Fatty Liver Index, FLI) で計算しました。計算式はこのサイトを参照→ https://jacd.info/fli/
注3）ここでの 3 区分は、対象者の FLI 値を低い方から高い方に並べて、人数が同じになるように 3 等分した値で分けています。脂肪肝の有無で分けているわけではありません。また男女で区分した値は異なっています。

◎脂肪肝はいろんな病気の原因に！

肝臓は、みぞおちの右側、横隔膜の下にあり、人体で最も大きな臓器です。肝臓は、消化吸収に必要な胆汁を合成したり、有害物質を解毒したりする働きがあります。また体に必要な蛋白質やコレステロールなどの合成や栄養の貯蔵もしています。肝臓は予備力の高い臓器なので「沈黙の臓器」とも呼ばれ、よほど悪くならないと目立った症状が出ません。肝臓の病気の代表格は、C 型肝炎ウィルスなどによるウィルス性肝炎やそれに伴う肝硬変・肝がんでしたが、これは肝炎検診の普及や治療薬の進歩などによって患者数は減少してきました。

一方、運動不足や食生活の変化などによって脂肪肝が増えています。何となく脂肪肝というと肥満の指標の一種程度に思われることが多いのですが、最近は**脂肪肝が肝硬変や肝がんの原因**となること、また**糖尿病や循環器病の原因**になることも明らかになってきました。

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、その時点で高血圧と判定できた人やその後一度も健診を受けていない人を除いた 3,114 人（男性 1,036 人、女性 2,078 人）について、脂肪肝指数を計算しました。これは、血液検査の「中性脂肪」、「γ -GTP」と、BMI（身長と体重から計算）、腹囲の4つから計算できます。本来、脂肪肝は超音波検査で判定しますが、特定健診には超音波検査が含まれていないのでこの指数で脂肪肝を判定しました。

そしてこの人たちのその後の健診所見の変化を平成 29 年度末までみて、高血圧の発症率を比べてみました（図）。ここでは、男女別に、脂肪肝指数の値を低い方から高い方に並べて、それぞれ人数が同じになるように三等分して、「低い」、「中等度」、「高い」と区分しました。わかりやすくするために「低い」人達の高血圧発症率を1としています。男女とも「高い」グループで高血圧の発症率が高く、「低い」グループと比べて、それぞれ約 1.4 倍、1.6 倍でした。この値は、年齢や飲酒、喫煙、脂質異常など高血圧の原因となる他の要素を統計的に調整しています。また糖尿病の傾向がある人とない人に分けて集計しても同じような結果でした。脂肪肝指数自体の正常値ははっきりと定まっていないのですが、一般に 30 を超えると高いと考えられます。この図の男性では、「高い」とされた区分がほぼ 30 でした。一方、女性ではもともと脂肪肝指数が高くないので、「高い」とされた区分でも脂肪肝指数は 15 程度でしたが、逆にこの程度の値でも高血圧を発症しやすくなることがわかりました。

これはあくまでも計算式の指標なので、肥満気味で、中性脂肪やγ -GTP が高い人は一度、かかりつけの医療機関で肝臓の超音波検査を受けてみたらいかがでしょうか。また他に**特定健診の血液検査で肝機能をみる ALT(GPT) という指標**もあります。もしこれが 30 を超えている場合（健診結果通知では 31 以上）は、やはり何らかの異常が肝臓に隠れている可能性があります。**お酒の飲み過ぎや肥満を解消する**のは当然ですが、**症状が出る前の検査と治療も大事です。**

≪問合せ≫　保険年金課　保健事業担当　（内線 1761）