

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ています。

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。

慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学

岡村 智教 医師



若い時から体重が増えた人は太っていても糖尿病に注意

皆様が毎年受けている健診の間診で、「20歳の時の体重から10kg以上増加しているかどうか」をお聞きしています。これは厚生労働省が作成しているマニュアル（標準的な健診・保健指導プログラム）で決められている間診の一つになります。若い時から体重が増えた人は、現在太っていることが多いのですが、若い時にやせていた人などは、20歳の時から体重が増えていたとしても、現在、必ず太っているわけではありません。現在（健診受診時）の肥満が健康上の問題であることはよく知られていますが、どうして全員に若い時からの体重増加を尋ねる必要があるのでしょうか。

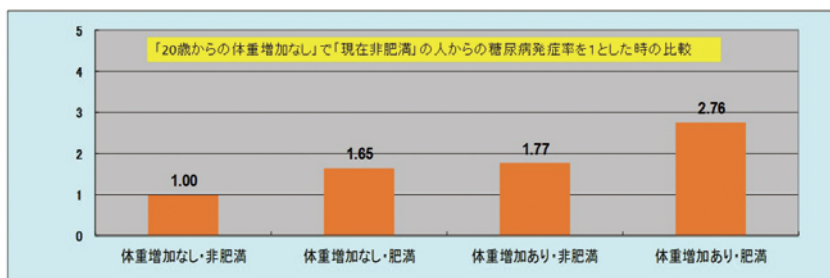
羽曳野市の国民健康保険加入者の方で、2013年度に健診を受けた5,708人（この時点で糖尿病だった人は除いた人数）を、健診時の肥満の有無と20歳からの体重10kg以上の増加の有無（間診の回答結果の「はい」「いいえ」）で4つのグループに分けました。ここでの肥満は、BMI（ビーエムアイ、体重kgを身長mで2回割った値）25以上としました。2013年度の健診では、「肥満かつ20歳からの体重増加あり」の人は、男性の20%、女性の13%でしたが、「非肥満かつ20歳からの体重増加あり」の人も男性の21%、女性の12%で、両者はほぼ同じ割合でした。

そしてこの人達の健診受診後5年間（2017年度まで）の糖尿病の発症状況を比べてみました。5年間で、男性126人、女性133人が新たに糖尿病と判定されました。「非肥満かつ20歳からの体重増加無し」グループの糖尿病発症率を1とすると、「肥満かつ20歳からの体重増加あり」グループの発症率は2.8倍でしたが、「非肥満かつ20歳からの体重増加あり」グループでも糖尿病の発症率は1.8倍でした（図参照）。男女別にみると、男性の「非肥満かつ20歳からの体重増加あり」グループの糖尿病の発症率は1.5倍、女性では2.2倍であり、特に女性で発症率が高くなっていました。

あくまで仮説ですが、20歳くらいまでに体の基本的な構造ができあがるため、それを基準に体のいろいろな働きが調整されていると思われます。したがって20歳から増えた体重は、増加後の肥満度にかかわらず体への負担になっている可能性があります。「非肥満かつ20歳からの体重増加あり」の人は、現在の肥満解消を目的とした特定保健指導の対象にはならないことが多いと思われます。しかし若い時から体重がかなり増えたという心当たりのある方は、食事や運動に注意して少しでもいいので減量することを考えた方が糖尿病の予防につながると考えられます。

20歳から10kg以上の体重増加の有無と現在の肥満の組み合わせ別にみたに糖尿病発症率

2013年の特定健診受診者で糖尿病型でなかった人を5年間追跡



注）特定健診で、空腹時血糖126 mg/dL以上、随時血糖200 mg/dL以上、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）6.5%以上、医療機関での治療開始、のいずれかになった場合を糖尿病の発症と定義した。性別、高血圧、脂質異常、飲酒、喫煙、運動・身体活動の影響を考慮して調整した発症率。

<問合せ> 保険年金課 保健事業担当 内線 1761