

大人の健康習慣 ～40歳をこえたら、年1回の特定健診が当たり前!!～

羽曳野市国民健康保険では、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。特定健診は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きます。

第1回は羽曳野市医師会 保田 真太郎 医師にお話を伺いました。

医療法人清晃会 やすだ内科クリニック

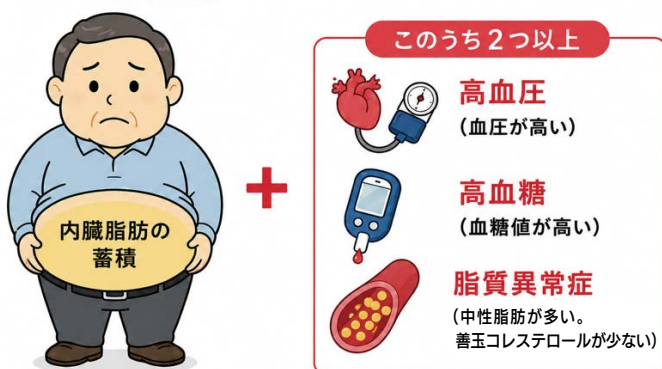
保田 真太郎 医師



【メタボリックシンドロームってなに？】

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常症のうち
2つ以上が重なった状態をいいます。



! 放っておくと、動脈硬化が進み、**心疾患**や**脳卒中**のリスクが高まります。

メタボリックシンドロームとは、お腹の周りに内臓脂肪がたまり、高血圧・高血糖・脂質異常症などが重なった状態のことです。内臓脂肪は単にエネルギーを蓄えるだけではなく、さまざまな物質を分泌し、血圧や血糖値、脂質代謝に悪影響を与えることが知られています。メタボリックシンドロームの怖いところは、自覚症状がほとんどないまま進行することです。体調に問題がなくても、知らないうちに動脈硬化が進み、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの重大な病気につながる可能性があります。実際に、メタボリックシンドロームの人は、そうでない人と比べて心血管疾患（心筋梗塞や脳卒中など）の発症リスクが約2倍、死亡リスクは約1.5倍になると報告されています。また、高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満などの危険因子が重なるほどリスクはさらに高まり、

冠動脈疾患は約8倍、脳卒中は約5倍になるともいわれています。しかし、メタボリックシンドロームは食事や運動療法などの生活習慣の改善によって予防・改善が期待できます。特に減量は重要で、現在の体重から3～5%減量するだけでも血圧や血糖値、中性脂肪などの改善が期待できます。健診で異常を指摘された場合は放置せず、医療機関へ相談しましょう。

【特定健診は何をするの？】

特定健診では、問診、身体計測（身長・体重）、腹囲測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを行います。これらの検査によって、メタボリックシンドロームや糖尿病、高血圧、脂質異常症、慢性腎臓病などの病気を早期に発見することができます。生活習慣病の多くは初期には症状がありません。しかし、症状が現れたときには病気が進行していることも少なくありません。特定健診は、自覚症状のない段階で体からのサインを見つける大切な機会です。人生100年時代といわれる今、健康は何よりも大切な財産です。将来も元気に生活するために、年に1回は特定健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。

＜問合せ＞ 保険年金課 保健事業担当 ☎ 072-947-3605