

メタボ注意報発令

内臓脂肪に警戒

平成20年4月からスタートした特定健診（基本健診）。これは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」を健診で早期に発見して、糖尿病などの生活習慣病を予防する新たな取り組みです。ここでは、町が平成20年度に実施した健診の結果や保健指導の状況をお知らせします。

メタボは危険因子だらけ

メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに脂肪を蓄えた人が、高血糖や高血圧、脂質異常のどれか2つ以上を抱えている状態で、運動不足や不適切な食生活、喫煙、飲酒などの不健康な生活習慣を日常で繰り返していると起こります。そして、一つひとつが軽度でも、状態が重なることで動脈硬化を急速に進行させて、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こす危険をもっています。

メタボの診断基準

「メタボリックシンドローム」は、腹囲が基準です。

腹囲（へそ周り）	
男性	85cm 以上
女性	90cm 以上

腹囲に加えて、以下の2項目以上に該当したら、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

血糖値	血圧
空腹時血糖値 110mg/dL 以上	最高血圧 130 mm Hg 以上 最低血圧 85 mm Hg 以上

脂質	
中性脂肪値	150mg/dL 以上
HDL コレステロール値	40mg/dL 未満

特定保健指導でサポート

健診後、健診結果から、生活習慣病の危険があると判断された人には、「動機づけ支援」「積極的支援」の保健指導を町の保健師や栄養士などが個人のレベルに合わせて行います。

動機づけ支援では、リスクが現れた段階の人に、初回面接で生活習慣を振り返り、自分ができる行動目標を立て、6か月後に健康状態や生活習慣を確認します。

積極的支援では、リスクが重なり出した人に、初回面接で生活習慣を見直すための方法を話し合い、健診判定の改善に向けた行動目標を立て、運動や栄養指導を複数回にわたって行います。その後、改善の経過を定期的に確認しながら、6か月後に健康状態や生活習慣の効果を評価します。

特定保健指導では、身体に無理のない方法での支援を毎年繰り返し行っていくながら、健康な心身を取り戻すためのサポートをお手伝いします。

メタボからの脱却

特定保健指導を実際に受けた体験者に、生活習慣の見直しとその後を聞いてみました。

匿名希望（50代・女性）

健診結果からの推移

	平成20年7月	8か月後
● 腹 囲	94cm	76cm (-18 cm)
● 体 重	64kg	54kg (-10 kg)
● BMI	24.5	21.1 (- 3.4)

※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

無理なく自分に合った健康づくり

以前から、血圧が高いことを医師から指摘されていましたが、そこまで深くは気に留めていませんでした。しかし、健診の結果、生活習慣病の危険があると判断され、保健指導のアドバイスを受けて、食生活と運動を見直す行動目標を立てました。食生活では、間食をやめて、3食バランスよく食べることからはじめました。また、食べたものはすべて記録して、一日に必要な摂取カロリーを管理しました。運動では、毎日1万歩を目標にして、日常生活での動きを増やし、仕事の合間にスポーツする時間を設けました。そして、3か月を過ぎたころから、体重が減るなど目に見えた成果が現れ始めて、その嬉しさから頑張る意欲もわいてきました。今では、買い物をする際、カロリーに気を留めたり、空いた時間ではできるだけ身体を動かすように心がけています。これからは、現状維持を目標に、無理することなく、自分に合った健康づくりに頑張っていけたらと思います。

健診の受診伸び悩み

40～74歳の国民健康保険加入者3,936人を対象に行った平成20年度の特定健診で、受診率が約35%（1,383人）と低い結果にとどまりました。（図1）この原因には、働き盛りである40～50歳代の受診率が約24%（355人）と低いことなどがあげられます。

健診受診者の9割は身体に変化が発生？

健診を受けた1,383人のうち、異常が無かった人は、わずか7.7%（106人）という結果に対して、残る92.3%（1,277人）は、すでに身体どこかで変化が起こりはじめています。さらに、そのうちの33.9%（469人）が、病院への紹介状が出され、治療が必要と診断されています。（図2）しかし、本当に恐ろしいのは、健診で身体の変異がわかっていても、自覚症状のない人が多数いることです。

病気の進行は「待ったなし」 年に一度の健診でチェック

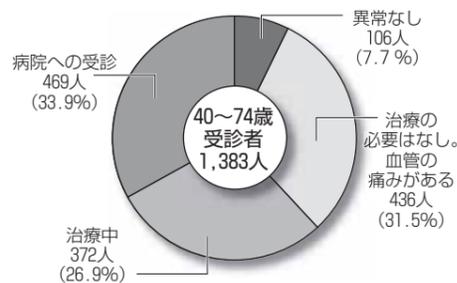
特定健診の大きな特徴は、内臓脂肪の蓄積による生活習慣病を未然に防ぐために、血管を傷める危険因子が無いかを確認する健診項目が新たに加わっていることです。

血管は、血圧や血糖、脂質などが高くなることで大きな負担がかかり、この状態が重なる、脳や心臓、腎臓への大きな病気を引き起こす原因となり、自覚症状がでた時では遅過ぎます。

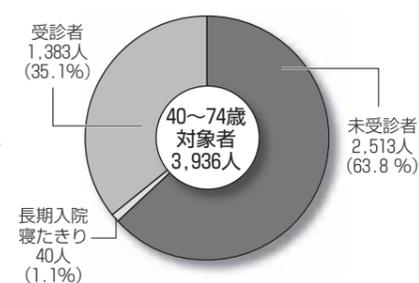
また、身体は、年齢や生活習慣、環境などによって常に変化しています。そのため、健診を毎年受けて、健診の結果から、身体の状態を正しく理解し、生活習慣を振り返り見直すことが大切です。

平成21年度の健診案内は、4月16日に発送します。生活習慣に不安がある人ももちろん、健康に自信がある人も、必ず受診してください。

特定健診の受診結果（図2）



特定健診の受診状況（図1）



血管の痛みは「健康の黄色信号」
血管に痛みがある人こそ要注意。特に高血圧の人は、血管が硬くなり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの引き金となります。自覚症状が無く、静かに進行するため、サイレントキラー（沈黙の殺人者）とも呼ばれています。

健康な毎日を応援します

問い合わせ先 保健センター ☎282-1111