

メタボリックシンドロームについて

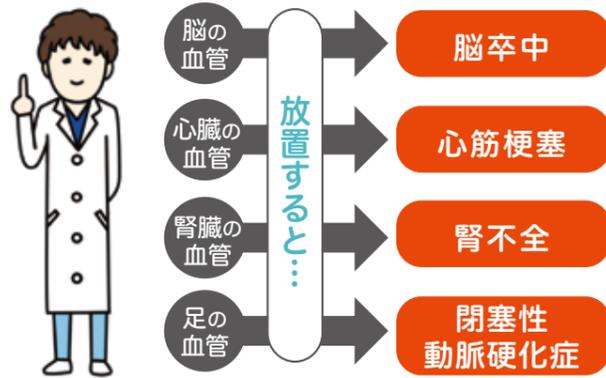
一般的にメタボという言葉をよく聞きますが、正式名はメタボリックシンドロームで、日本語訳すると「内臓脂肪症候群」です。内臓脂肪型肥満の状態では不健康な生活を続けていると、さまざまな病気を引き起こしやすくなると言われています。しかし、早い時期に気づき、運動・食事・喫煙などに気をつけることで改善できます。



太ってなくても油断しないことが大切

腹囲やBMIが基準値内であっても、血圧や脂質、血糖などの値が高くなっていけば、体には何らかの変化があったはず。太ってはいないけど、血糖値が少し高めというような場合でも、血管を傷つけ動脈硬化へといたる下地ができていたと考えた方がいいでしょう。痩せている人でも高血圧や高血糖と無縁とは限りません。

そこで、肥満ではなくても生活習慣病を発症するケースがあるため、健診結果によっては非肥満者に対する保健指導も行われるようになっていきます。



【動脈硬化が進行することで起こりうる疾患】

糖尿病のはなし

糖尿病はひとたび発症すると治癒することはなく、長期間高血糖の状態が続くことにより、慢性の合併症が起こります。体の中で特に細い血管を持つ「眼」「腎」「神経」に発症しやすいと考えられています。末期には失明したり透析治療が必要となる場合があります。また糖尿病の方は動脈硬化をきたしやすく、脳卒中、虚血性心疾患などの大血管障害を起こしやすいことも分かっています。

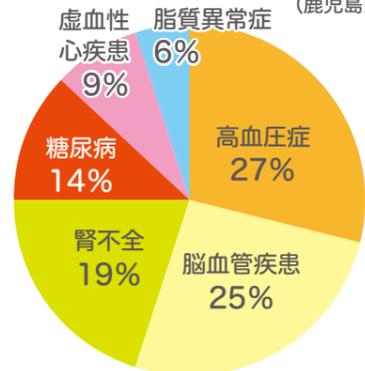
さらに糖尿病が重症化すると、体のいたるところに障害が起きます。「糖尿病性腎症」は増えすぎたブドウ糖が血管を傷つけることで発症し、悪化すると人工透析が必要となります。

糖尿病は進行がゆっくりで、発症しても長期間自覚症状がなく気づきにくのが特徴です。早期発見のため、年に1回は健診を受けておくことが重要です。



鹿児島県の生活習慣病の割合(医療費)

平成29年5月診療費より
(鹿児島県保険者協議会調べ)



- 糖尿病の入院受療率 **全国第7位**
- 糖尿病の外来受療率 **全国第2位** ※2017年患者調査より
- 特定健診結果の比較
 - HbA1c 6.5以上 **全国第1位**
 - HbA1c 8.5以上 **全国第2位** ※2015年NDBオープンデータより
- 新規透析導入患者のうち **47%が糖尿病性腎症** ※「わが国の慢性透析療法の現況」より

鹿児島県は糖尿病が重症化している人が多いと考えられます

特定健診ってなに？

メタボリックシンドロームに着目し、病気のリスクの有無を検査し、該当者や予備群を発見して生活習慣病の発症と重症化を予防するための健診です。40歳から74歳の方が対象で、通院・治療中の方も対象です。

特定健診を受けるメリット

- ①病気の予防・早期発見ができます。
- ②続けて受ければ健康管理ができます。
- ③生活習慣改善の目標が立てられます。
- ④健康状態を知ることによって病気の予防ができ医療費の適正化に繋がります。



どんな検査項目があるの？

●問診

質問票により、喫煙歴や服薬歴などをお聞きします。

●腹囲

おなかまわりを測定します。男性は85cm未満、女性は90cm未満が基準値です。

●血圧(収縮期血圧・拡張期血圧)

高血圧の状態が続くと動脈硬化を促進し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

●尿検査

尿糖 尿中のブドウ糖で、陽性の場合、糖尿病の可能性がります。尿たんぱく 尿中のたんぱく質で、陽性の場合、腎臓の異常が疑われます。

●血液検査

動脈硬化などの原因となる中性脂肪やHDLコレステロール、LDLコレステロールを測定します。肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます。空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定し、糖尿病などを調べます。(随時血糖を測定する場合は、食事開始後3.5時間以上経過していること)

※このほか医師の判断によって心電図検査・眼底検査・貧血検査・腎機能検査などが行われることがあります。 ※市町村・国保組合によって検査項目は異なります。

●身長・体重

現在、肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMIという数値で行われています。これはBody Mass index(肥満指数)の略で、次の計算式を用います。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

| 肥満度 | BMI |
|---------|---------------|
| 低体重(やせ) | 18.5 未満 |
| 普通体重 | 18.5 以上 25 未満 |
| 肥満 | 25 以上 30 未満 |

肥満度の判定基準(日本肥満学会 2000)

日本肥満学会が決めた判定基準では統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準とし、25以上を肥満としています。



特定保健指導ってどんなもの？

特定健診を受けた全ての方に、健診結果と一緒に健康づくりに役立つ「情報提供」が行われます。また、健診の結果、メタボリックシンドローム(メタボ)や生活習慣病を発症する危険性がある方には、個別の指導が行われます。これを「特定保健指導」といいます。



特定保健指導

動機付け支援(メタボの危険性がある方を対象)

保健師や栄養士との面談を行い、生活習慣改善の取組が行われます。3~6ヶ月後に、健康状態が改善されているかの確認が行われます。

積極的支援(メタボの危険性が高い方を対象)

保健師や栄養士との面談を行い、3ヶ月以上継続した生活習慣改善の取組が行われます。3~6ヶ月後に、健康状態の確認が行われます。

毎年1回は自分の体の健康状態をチェックしましょう!