



## 元気アップ教室

毎月1回、市保健センターで開催。体重、体脂肪、血圧測定、尿検査で健康チェック。保健師と管理栄養士による健康ミニ講座と、軽体操で楽しく汗を流します。(参加費無料)

糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、高脂血症などの生活習慣病の患者は年々増加し、現在では国民医療費のおよそ30%を占めるに至っています。こうした生活習慣病は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられ、2008年4月より40から74歳までの保険加入者を対象として「特定健康診査」が導入されています。

テレビや新聞などでは「特定健診」や「メタボ健診」という名称で呼ばれ、糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としており、今月号では「特定健診」の実態について紹介します。

**特** 定健診は、日本人の死因の3分の1を占める心疾患、脳血管疾患や、多額の医療費がかかる糖尿病の芽を早期に発見して、「特定保健指導」により個人ごとに生活習慣改善のための取り組みを支援することで、発症を防ぎ、医療費の増大を抑えることを目的としています。

そのため、国では各医療保険者に特定健診の受診率や保健指導の実施率の達成目標を定め、市町村国保では特定健診受診率65%とし、その達成率に応じて、後期高齢者医療制度への支援金について加算減算の措置が課される仕組みとなっています。

下妻市の医療費の推移を見ると、平成24年度の一人あたりの医療費は約26万7千円で、平成18年度以降は

**糖** 生活習慣病は「メタボで治療」から「予防」へ

尿病による合併症、脳血管疾患、心疾患といった「生活習慣病」を受けましょう。

慣病」は、過度の食事や飲酒、運動不足など普段の生活習慣が蓄積されて、

- 高血圧…血管が硬くなり破れやすくなる
- 脂質異常…血液がどろどろになり血栓ができる
- 高血糖…糖尿病の予備群化

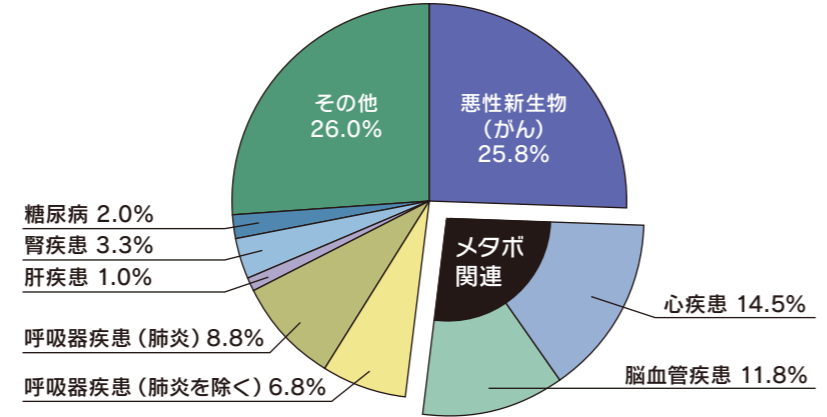
などが徐々に進行していった結果として発症します。

その間、自覚症状はほとんどありません。発症してしまうと、治療には時間とお金がかかり、症状が重ければ、定期的な通院、寝たきり生活を余儀なくされます。さらに重症化すれば命に関わる可能性もある病気なのです。

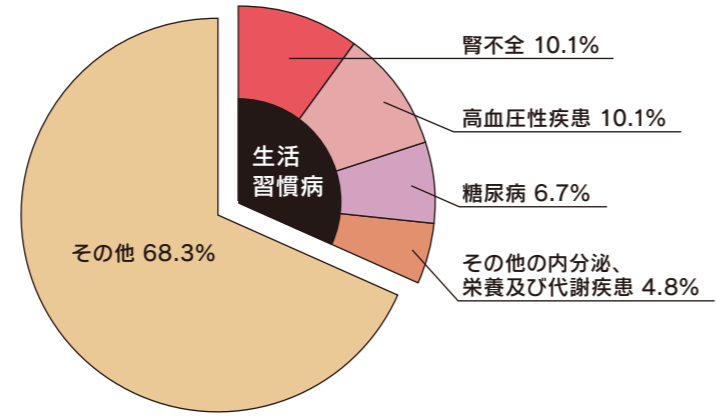
これを防ぐには、健診で自分の体の状態を知り、症状が出る前に、原因である生活習慣を改善していく必要があります。

「特定健診」は、内臓脂肪の蓄積と、生活習慣病の関係に着目し、最近ではすっかり定着した感のある「メタボリックシンドローム(メタボ)」という診断基準を導入して、生活習慣病の芽を発見します。そして、「特定保健指導」で、発症に至る前の予防につなげるという仕組みになっています。

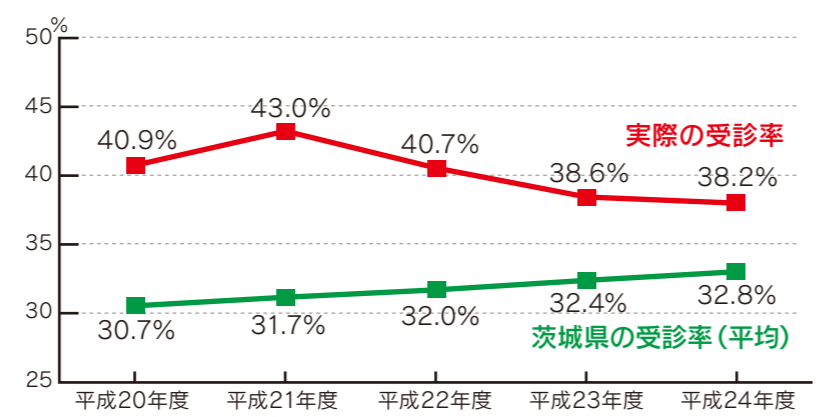
■下妻市の死亡原因内訳(平成22年度) 出典:茨城県保健医療指標



■下妻市の国保で多い疾病(入院外) 平成24年5月診療分



■下妻市の特定健診受診率の推移



## メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、**1**内臓脂肪の蓄積に加え、**2**高血圧、**3**脂質異常、**4**高血糖のうちいずれか2つ以上に該当する状態です。(4つのメタボ因子)

内臓脂肪が過剰にたまっていくと、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなります。

心臓病や脳卒中のリスクは、**1**~**4**のメタボリックシンドロームの危険因子の数が多くなるほど、飛躍的に危険度が高くなることが分かっています。

- 【メタボの診断基準】**
- 1** 内臓脂肪の蓄積…腹囲:男性85cm以上/女性90cm以上/BMI:25以上
  - 2** 高血圧…最高血圧:130mmHg以上/最低血圧:85mmHg以上
  - 3** 脂質異常…中性脂肪:150mg/dl以上/HDL コレステロール:39mg/dl以下
  - 4** 高血糖…空腹時血糖:100mg/dl以上/HbA1c:5.6%以上

