

特定健診で

メタボ

を診断



内臓脂肪の蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と呼びます。特定健診では、胸囲やBMI（体重÷（身長）²）など、さまざまな検査項目結果からメタボを診断します。胸囲やBMIなどが基準値を超えたからといって、健康体から一転し、病気になるわけではありません。しかし、メタボは「生活習慣病の前触れ」ともいわれ、この状態を放置すると、糖尿病、高血圧症や脂質異常症など、治療が必要な病気に。さらには、がん、心臓病や脳血管疾患など命にかかわる病気に発展する心配があります。

体験

健診に救われた命

2年前に受診した健診(脳ドック)で脳梗塞が見つかった大坪實彦さん。病気と闘う大坪さんの体験から、健診と生活習慣病を考えます

自覚症状がないままに進行していた病
千葉県の県職員として働いてきた大坪實彦さんは、職場で義務付けられた人間ドックを、50歳の時から毎年受診してきました。糖尿病が指摘され、生活習慣を見直す必要性を感じていたものの「精一杯仕事をしていた時期には、ご飯を減らすこともできず、帰宅してからの運動はできなかった」という大坪さんは、定年とともに療養を兼ねて、帰郷。戻った2年目から特定健診を受けていま

す。また希望して受診した脳ドックで「脳梗塞の痕がある」と診断。自覚症状がないままに症状は進んでいました。2年後の健診では、頸動脈の詰まりが発覚。すぐに治療を行ったため、大事は至りませんでした。昨年からは、糖尿病予防教室に参加し始めました。「健診の意義は、自分の体の状態が分かるだけでなく、皆で食事方法や運動について学べること」と大坪さん。いろいろな教室で多くの人と交流し、楽しみながら、生活習慣を見直す生活を送っています。

Interview

歩くことや食事を考えることも楽しみに



大坪 實彦さん
65歳・細野在住

当時の仕事は、学校の用務員。体を動かす仕事なので、大丈夫だろうと、特に運動はしていませんでした。しかし、仕事で体を動かすことと、運動は違うことだと知りました。万歩計を使うと一目瞭然。畑に行くと、疲れるまで作業してもわずか3、4千歩程度。農業をしているといっても油断はできませんね。今は毎日1万から2万歩ぐらい歩いています。続ける秘訣は「気の向くままに歩くこと」。きれいな花などを求めて歩くことが、日々の楽しみのひとつ

つになっています。食事制限は、初めは本当にきつかった。ご飯は5日で2合、おかずの味付けも、塩やしょうゆを使いません。その代わりに野菜をたくさん食べています。量も味も慣れるのか、今では不満を感じなくなっています。そして続けられるのは、病気でも元気な89歳の母親の存在。元気に頑張る姿を見ると、若い者が死ぬわけにはいかない、と思うでしょう。これからは手抜きをせず、自分の健康と向き合っていこうと思います。

ずっと一緒にいたいから



写真／健診での指導を受けて「毎日約2万歩歩いている」という大坪實彦さん。緑ヶ丘公園にて

大切な人の笑顔を想像してみてください。夫、妻、息子、娘、孫、友人、恋人…。あなたにもしものことがあったら、その笑顔が曇ることも想像できるでしょうか。自分は病気にならないという慢心や、忙しさから自分の体の状態から目を背け、いつか大切な健康を失ってしまったとき…、その後悔は計り知れません。症状が出てからでは遅いのが生活習慣病。後悔しないように、まずは今の自分の体の状態を知ることから始めませんか。

TOPIC 保健所に聴く

宮崎県・小林市の健康の特徴
を知り、対策を考えます



Interview

小林保健所 所長 ^{やまだ りゅうじ} 山田 隆司 さん

糖尿病が多く、人工透析患者が増えている小林市
歩きたくなる、まちづくりを

果を見ると、男性は3人に1人、女性は4人に1人が肥満です。肥満は糖尿病の温床。この地域の糖尿病の多さは、高い肥満率が原因のひとつとも言えます。

また糖尿病や高血圧が原因で腎不全になり、人工透析を受ける人も多くなっています。小林市で人工透析を受ける人は、平成18年度は45人でしたが、22年度は80人。5年間で約2倍に増えています(図5)。これは深刻な事態です。人工透析は医療費もかかりますが、合併症を発症するリスクもあります。

さらに、健康問題は自殺のきっかけにもなります。かつての「元気ではつらつとした自分や生活」を失い、その喪失に耐

えきれず、自殺に発展する場合があります。自殺率の高い小林市では、無視できない問題です。

生活習慣病の対策となる特定健診の受診率は、同じ人口規模の市と比較し、小林市は極めて低くなっていますが、積極的な啓発の結果、去年は約3ポイント上昇しています。このまま啓発を続けることに加えて、肥満対策に有効な「歩くこと」の啓発も必要ではないでしょうか。しかし、長く続けるためには、数値目標などではなく、楽しんで心地よく続けられる方法が必要。市全体で、歩きたくなるまちづくりをしていくことが、小林市の抱える健康問題の解決の糸口になるかもしれません。

市 町村によって高齢化率などが違うので、単純な比較はできませんが、小林市は自殺率が高く、糖尿病が多い傾向にあります。死亡要因として多いのは1位が「がん」、5位「自殺」、8位「糖尿病」。小林市は、特にがん、自殺、糖尿病の対策が必要な地域です。

宮崎県は肥満率が高く全国でワースト2位(図4)。小林市も肥満率は高く、特定健診の結

図5 小林市人工透析患者の推移
小林市国保レポート

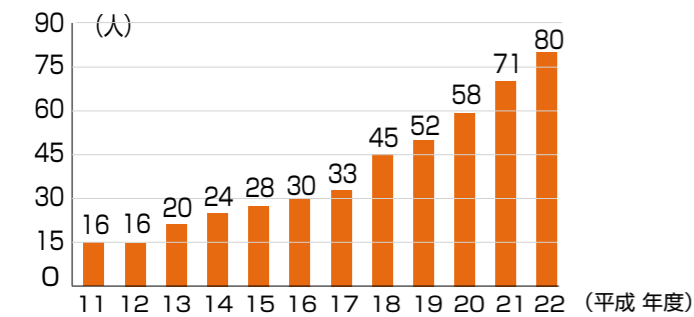
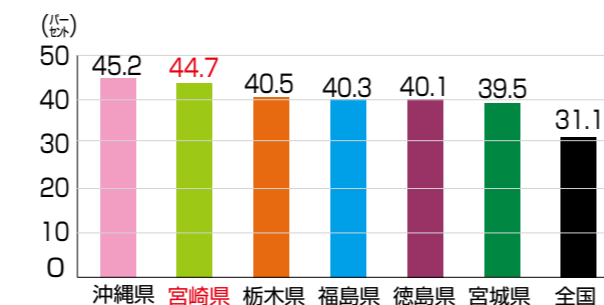


図4 男性肥満者の割合(全国ワースト6の都道府県)
平成22年度国民健康・栄養調査報告より



警 鐘

市の特定健診の実情

日本の3大死因であるがん、心疾患、脳血管疾患。これらは生活習慣病に起因する病です。これらを未然に防ぎ、改善するための診断が「特定健診」です

自覚症状がない
生活習慣病に要注意

特定健診は、生活習慣病を予防、改善するための健康診断です。

厚生労働省の人口動態統計によると、日本人の死因は、多いものから「悪性新生物(がん)」、「心疾患」、「脳血管疾患」。これらは、生活習慣に起因した病であり、約6割を占めています(図1)。糖尿病や高血圧などその多くは、かなり進行していても自覚症状がなく、特定健診などを受診しないと、早期に気付くことができません。異変を感じたときには、症状が進行していたという状態にならないように、毎年、特定健診を受けて、自分の体を正しく知ることが必要です。

県内でも、特に受診率が低い小林市

しかし、小林市の特定健診受診率は、県内では特に低く、平成23年度は最下位。

24年度は、積極的な啓発の成果もあり、約3ポイント上昇し、22.5%。しかし、いまだ5人のうち約4人が未受診という深刻な状況が続いています(図2)。

平成22年度の特定健診の住民意識調査(ほけん課調べ)によると、受けない理由として「治療中だから」「必要なきは病院へ行くから」「日時が合わないから」「健康だから」といった意見が多く見られます(図3)。その一方で、受診者からは「異常が見つかった良かった」とや「早く受診していれば良かった」という声も多く聞かれます。

後悔しないために
健康な時こそ健診を

「健診を受けていれば…」と後悔しないために、今私たちにできることは、自分の健康の状態を知って、発症するかもしれない病を未然に防ぐこと。まずは、目を背けず自分の体と向き合いましょ。

図1 主な死因別死亡数の割合(平成20年度)
人口動態統計(厚生労働省)より

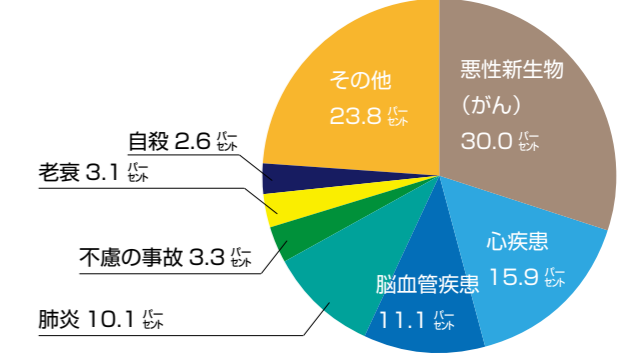


図3 未受診の理由(年代別)
「健康診査の住民意識調査」平成22年度(ほけん課)

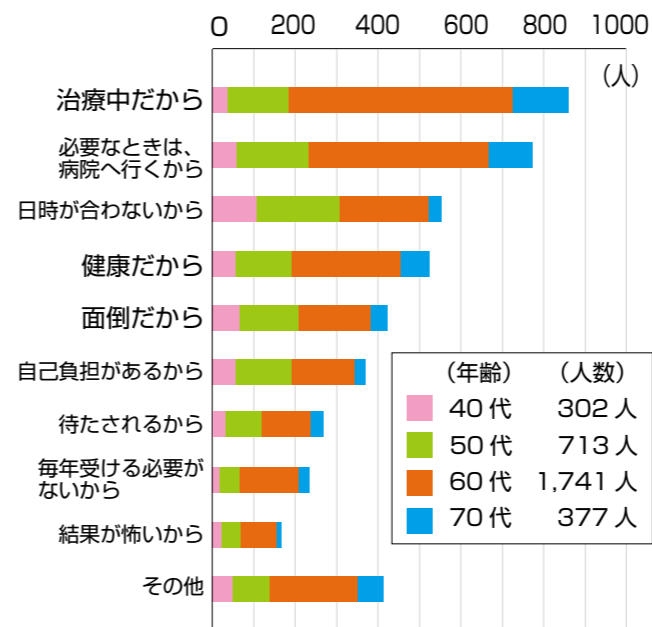


図2 市国保特定健診の受診率推移

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
受診率	11.4%	18.5%	18.5%	19.7%	22.5%

※受診率(%) = 受診者数/対象者数



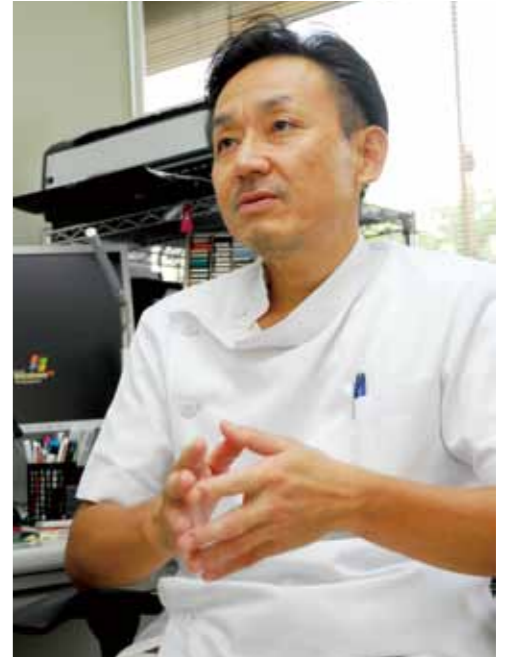
ほけん課 国保担当
保健師
すえなが まいこ
末永 麻衣子さん

疑問

医師に聴く

健診Q & A

「まだ40歳だから大丈夫だよ」
「血圧の薬を飲み始めたら止められないんでしょ」
「忙しくて、健診を受ける暇がない」
健診と生活習慣病に関する疑問はいっぱい。
担当保健師が、
国保運営協議会委員を務める
矢野裕士医師に聞きました。



西諸医師会理事
小林市国保運営協議会委員
前田内科医院 院長
やの ひろし
矢野 裕士さん

Q 昨年も広報に協力いただきありがとうございました。(昨年のインタビューで伺った)「健診で将来が変えられる」という言葉は、どのような考えと経験に基づいたものですか。

A 一般の方は、自覚症状が出て初めて病気になるかと認識しますが、実際はそうではなくて、自覚症状が出る前から、予兆は始まっています。発症してから気が付くのではなく、事前に健診という形で予兆を知ることができれば、先々起こるであろうことを避けることができる。そういう意味で、「将来は変えられる」という言葉を使いました。

Q 早く健診を受けていけば、予防できたのではないかと、という事例などはありますか。

A 4、5年前に「血圧が高い」という指摘を受けていても、「症状がないから大丈夫だろ

まれてしまっていて、ある日突然、命を左右するような心筋梗塞や脳梗塞に発展してしまいます。高血圧がサイレントキラー(物言わぬ殺し屋)と言われる理由でもあります。

Q 血圧の薬を飲み始めた方が少ないという方もいますか。

A 「一度薬を飲み始めると、止められないんでしょ」と聞かれることは多いですね。健診を受けて血圧が高いことが分かった場合、「すぐに薬なんだ」と思う人も多いのではないのでしょうか。しかし、生活習慣を見直すことで、現状より悪くならない、もしくは少しでも回復する余地があります。血圧に関しては、塩分を徹底的に排除することで、血圧が下がる可能性も十分に考えられます。糖尿病に関しても同じです。糖分や総カロリーが多過ぎたり、運動が不足している状況を改善することで、血糖値が良くなる可能

う」と、そのままにしてしまったために、心筋梗塞や脳梗塞を発症してしまう。過去の健診の結果を見直して、放置しておかなければ、ということは、時々私たち医師は経験することです。継続的に健診を受けてもらうことが大切だと思います。

Q 健診で分かる生活習慣病は何でしょうか。

A 代表的なものは、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症などです。

Q 生活習慣病は、日々の好ましくない生活習慣の積み重ねにより発症すると言われていますが、若い人に発症するリスクは低いのでしょうか。

A 例えば、全く運動をしない、よく食べて、よく飲んで、塩分に気を配らない生活習慣を長く続けている方がリスクは高くなります。しかし、そ

性がある。つまり「即お薬」ではないということです。健診を通じて、まずは生活習慣を見直していただきたいと思えます。どうしてもお薬を使わないといけない人は、生活習慣を改善するだけでは不十分で、すでに何らかの形でお薬のお世話にならないといけない状態と考えるもらえればと思えます。

Q 特定健診を受けない理由として、「忙しいから」というのが非常に多いですが、実際どれくらい時間がかかるものなのでしょうか。

A 健診の実質的な時間は数十分ですが、待ち時間を気にされているのではないのでしょうか。しかし、何よりご自分の体のことです。「長い一生の内の1時間を惜しまないといけないでしょうか」ということですね。1年に1回のことで、おそれなく多くの医療機関では、土曜日にも健診をしま

これらの程度の差もありますので、単純に年齢だけの問題ではないと言えます。特に若い人でも、肥満傾向の強い方は注意が必要で、生活習慣病を発症してしまう危険は高いと言えます。

Q 高血圧について伺います。「高血圧くらい」「遺伝だから」と、真剣に受け止めない方もいるようです。高血圧が血管に与える影響について教えてください。

A 血圧が高い状態を放置すると、血管の老化が年齢以上に進んでしまいます。若い血管は、ほどよく伸び、圧力を受けとめるだけの柔らかさがありますが、血管が固くなり、もろくなると、血管に亀裂が入ったり、表面に傷がつきやすくなってしまいます。出血や血栓症などを起こしやすくなります。血圧が高い状態を放置すると、自覚症状がなくても、確実に血管が傷んでいきます。思った以上に血管がむしば

す。ご希望の医療機関に確認をしてみてください。

Q 病院にかかっているから健診に行かない、という人も多くみられます。かかりつけの病院だけで生活習慣病は分かるものですか。

A 特定健診は、生活習慣病を早期に見つけて、改善していくことが目的です。持病の内容によっては、生活習慣病には、目が向きにくい場合も考えられますので、主治医の先生に健診について相談してみてください。

Q 最後に市民に向けてメッセージをいただけますか。

A 健診は自分の健康と向き合う良い機会です。悪いところが見つかったら心配とか、怖いというようなことではなくて、ぜひチャンスだと思って、積極的に参加して、自分の健康維持に生かしていただきたいと思います。

Interview

毎年、必ず特定健診を受けているという川崎政治さん(62)と泉さん(57)。ご家族に健康と特定健診について聴きました

泉さん・政治さん



健康であることは、自分だけでなく家族のため

仕事や孫の世話と、忙しい日々を送っています。元気であることは、自分のためだけでなく、家族のため。せっかく頂いた命ですので、子どもたちや孫のためにも、毎年健診を受けて元気でいたいと思います。

麻美子さん・俊幸さん



両親には、ひ孫が生まれるまで、ずっと元気でいてほしい

2つのお店を4人で切り盛りしていますので、一人でも欠くことはできません。まだまだ元気でいてもらわないと。この子どもたちが育って、ひ孫の顔を見れるぐらいに、ずっと元気でいてほしいですね。



川崎さん・福田一家は、真方(星指)でイタリアンレストランと鮮魚店を営む3世代家族。写真左から福田俊幸さん、長男幸誠くん、次男麻誠くん、麻美子さん。川崎泉さん、政治さん

一歩

特定健診をもっと詳しく

特定健診の必要性は分かりました。それでは「実際に受けるためにはどうすればいいのか」、「料金はいくらぐらいなのか」。受診のために必要な流れを解説します

まずは黄色の封筒を確認しましょう

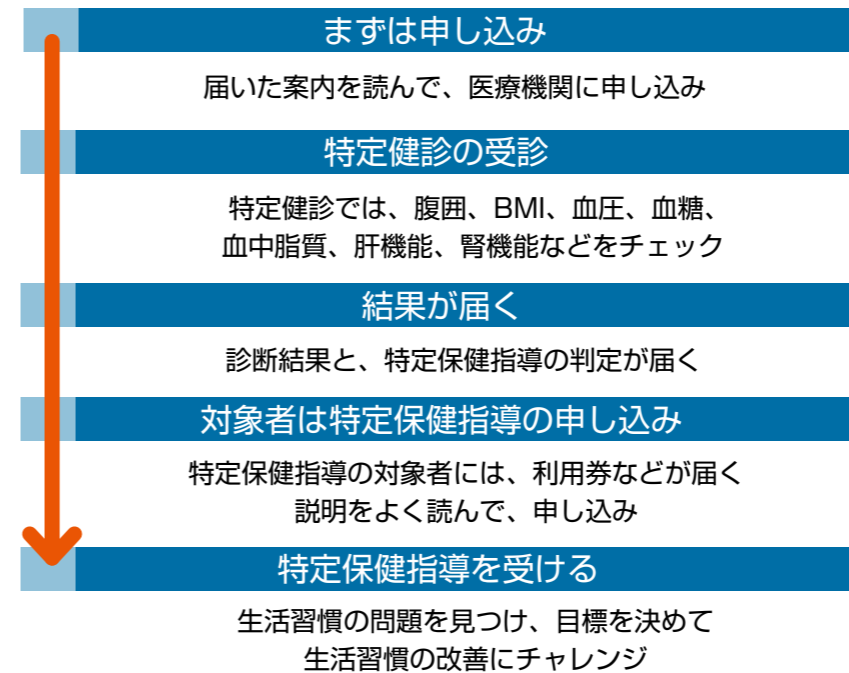
ほけん課から、特定健診の対象者に黄色の封筒が送られています。同封されている受診券には、有効期限などが書かれていますので、確認しておきましょう。健診は、各地区で行う集団健診か、医療機関などで行う個別健診を選ぶことができます。集団健診を受診する際は、日時と場所を確認し、ほけん課へ電話で予約。個別健診は、同封の医療機関一覧を参考にして申し込みください。受診当日は、受診券と保

特定保健指導で生活習慣を見直そう

健診の結果、メタボによる生活習慣病のリスクが高いと判定された人には、特定保健指導の案内が届きます。特定保健指導では、結果に応じて、保健師・栄養士が生活習慣を見直すサポートを行います。何もなくてよかった、早く見つかってよかったと思えるように、特定健診を毎年受けて、自分の体の状態を知っておきましょう。

険証、受診料金を持っていきましよう。

特定健診の流れ(個別健診)



大切な人たちのために、まずは自分の体の状態を知ることから始めませんか

健康な時は「自分は大丈夫」と思い込み、病気の話を聞いても他人ごとのように感じてしまいます。しかし、好ましくない生活習慣を続けていると、自分で気付かないうちに、体はむしばまれていきます。今まで病院に縁がなかったのに健診を受けて「異常が見つかった」、「早く受診していれば…」と後悔する人がいるのも事実。「忙しい」、「面倒くさい」、「症状が出てから、病院に行けば

いい」と自分の体と向き合うことを避けているうちに、大切な健康を取り戻せるチャンス逃してしまいかもしれません。そして自分だけではなく、愛する人、大切な家族まで悲しませることになったら。だからこそ、早めに自分の健康と向き合ってしまうのです。後悔しないように、まずは特定健診を受けて、今の自分の体の状態を知ることから始めませんか。

Check Point

ほけん課が調査した「特定健診を受けない理由」(4ページ参照)で多かった理由について、ほけん課職員がズバリお答えします。

理由1 治療中だから

治療中でも、症状のない病気まで診療中に発見できるとは限りません。一度かかりつけの先生に健診を相談してみてください。

理由2 忙しい・面倒くさい

あなたの体はたった一つ。「あの時受診していれば」と後悔しないために健診に行きましょう。年に1回、数10分です。

理由3 希望の日時と合わない

日時が決まっている集団健診、医療機関での個別健診があります。自分のご都合に合わせて、好きな方を選んでください。(費用は同じです)

理由4 健康だから

健康な人でも、油断は禁物です。生活習慣病のほとんどは自覚症状がありません。まずは、特定健診で自分の健康状態を確認しましょう。

理由5 自己負担があるから

特定健診にかかる費用は原則1,000円。生活習慣病を発症すると、医療費が膨らみ、体だけでなく家計へのダメージも大きくなります。

