



今号のテーマは、「メタボ健診」です。



健診・検診とは？

健診はみなさんの健康状態を総合的に確認するプログラムで、**健康状態の確認や病気の予防を目的**としています。労働安全衛生法に基づき会社が行う「**一般健康診断**」や、メタボリックシンドロームに着目し、40歳以上の方を対象に自治体を実施する「**特定健診(メタボ健診)**」などがあります。その他人間ドックなどの「**任意健診**」もあります。似た言葉に「**検診**」がありますが、こちらは**特定の病気を発見するために行う検査を示し、早期の治療につなげる**ことを目的としています。代表的なものが「**がん検診**」です。今回は主に**メタボ健診**のお話をさせていただきます。

そもそもメタボって何？

食べすぎや運動不足、喫煙などの**不健康な生活習慣の積み重ねで起こる生活習慣病**の一つです。お腹まわりに脂肪がつくタイプの**内臓脂肪型肥満**に加えて**高血圧、高血糖、脂質異常**のうち**2つ以上**が合併した状態を、メタボリックシンドロームといいます。具体的な診断の基準は下図の通りです。40～74歳の方では、**男性の2人に1人、女性の5人に1人**がメタボもしくは予備軍と推定されています。

メタボはなぜ危険？

メタボ自体は無症状のため、普段の生活においてその危険性を実感するのは難しいです。しかしながら、長期間放置しておく**と心筋梗塞や脳梗塞**など、命に関わる重篤な疾患を引き起こすリスクが高くなります。以前の研究で、危険因子が3～4個ある方は、0個の方と比べて心疾患を発症するリスクが**36倍も高い**ことが分かっています。

メタボリックシンドローム診断基準

肥満 腹囲 **男性 85cm 以上 / 女性 90cm 以上**

高血圧

収縮期血圧
130mmHg 以上

もしくは

収縮期血圧
85mmHg 以上

高血糖

空腹時血糖
110mg/dL 以上

もしくは

HbA1c
5.5% 以上

脂質異常

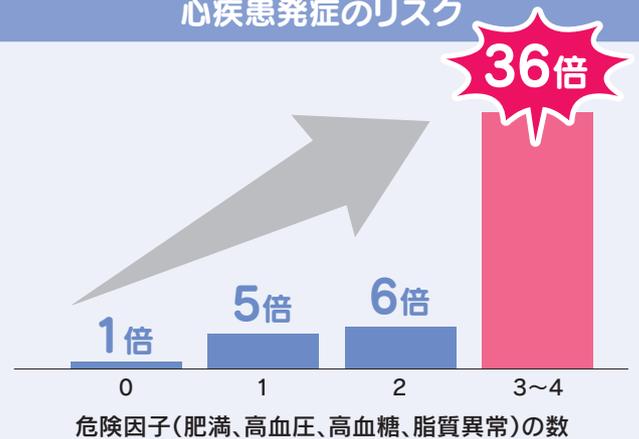
中性脂肪
150mg/dL 以上

もしくは

HDL コレステロール
40mmHg 未満

- + ● 2項目以上 = **メタボ**
- + ● 1項目のみ = **予備軍**

心疾患発症のリスク



どのようにメタボを予防するか？

メタボの予防では、何より**内臓脂肪型肥満にならないよう注意**することがとても重要です。そのためにはカロリーや塩分の摂りすぎ、栄養バランスの悪い食事、お酒の飲み過ぎ、運動不足といった**生活習慣を改める**ことが重要です。また喫煙も内臓脂肪を溜め込んだり、動脈硬化を促進させる要因となるので、**禁煙**を強くお勧めします。これら生活習慣改善のきっかけとして、また既に取り組んでおられる方はご自身の健康状態のチェックに**メタボ健診をぜひ活用**してみてください。それでは実際にメタボ健診の内容をみていきましょう。

メタボ健診の内容は？

基本的な健診項目

問診・診察	●問診 ●身長、体重、BMI、腹囲の測定 ●血圧測定 ●身体診察	血液検査	●脂質代謝 ●血糖 ●肝機能	中性脂肪、HDL・LDLコレステロール 空腹時血糖または HbA1c AST、ALT、γ-GTP
		尿検査	尿糖、尿蛋白	

詳細な健診項目(医師の判断により必要に応じて実施)

貧血検査、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン測定

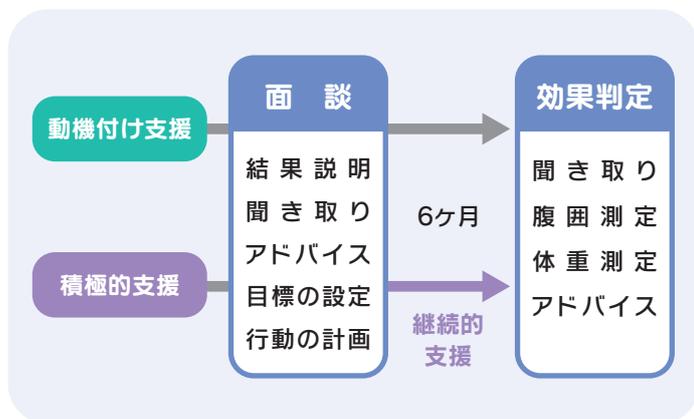
メタボ健診の項目は法律で定められており、上の表のように**問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査**などを行います。法定健診や一般健診と異なるのは、視力、聴力の測定、胸部X検査などが削除されている点、腹囲の測定、動脈硬化に大きく関わる項目を含む血液検査が必須項目となっている点などです。総じて**メタボに特化した検査内容**となっていることがお分かりいただけるかと思います。

健診の結果で大事なことは？

健診を終え検査結果が手元に来るとみなさんドキドキしますよね？結果表にはメタボに該当するかどうかの総合判定に加え、各検査の結果が基準値とともに記載されています。ここでみなさんに是非意識していただきたいことがあります。それは「**過去の結果と比較してどのように変化しているか**」をしっかりと把握することです。総合判定結果に大きな変化がなくても、それぞれの検査項目が改善傾向にあれば、努力は確実に身を結んでいます。一方で、総合判定結果や各検査項目が正常であっても、年単位でみると少しずつ異常に近づいていることもあります。



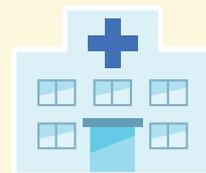
特定保健指導とは？



健診はただ受診するだけでなく、その結果を今後の生活へ活かしていただくことが非常に重要です。そこで、特に生活習慣の改善が必要と判定された方に対しては、**見直しのお手伝い**として専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)によるサポートが行われます。これを**特定保健指導**と呼びますが、リスク数に応じて「**動機付け支援**」と「**積極的支援**」の2つに分けられます。どちらも初回面談から6ヶ月後に効果判定を行います。後者ではその間も継続的な支援が提供されます。

受診勧奨と判定されたら？

特定健診でメタボの疑いのある方は「特定保健指導」の対象になりますが、さらに数値が悪い場合には「受診勧奨」と判定されます。ただこの場合も**すぐにお薬が始まる**とは限らず、特定保健指導と同様に生活習慣の見直しからスタートすることもあります。**まずはお近くの医療機関へ気軽に相談**してみましょう。



最後に

今回はメタボ健診の概要について紹介させていただきました。少ない自己負担額で健康チェックが受けられ、病気の予防や早期発見につながるメタボ健診を受診してみてください。また他の健診やがん検診と組み合わせて利用することで、より良い効果がありますので是非検討ください。みなさんがメタボ健診を活用され、健康な日々を過ごされることを願っております。