

メタボリックシンドロームを予防・改善!

～健診結果を上手に活かそう!～

平成20年度より、これまでの「病気を早期発見する」健診から「病気になる前にリスクを見つけ予防する」**特定健診**へと健診制度が変わりました。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診は、自覚症状のないまま進行する生活習慣病の早期発見はもちろん、メタボリックシンドロームのリスクを調べ、その早期解消と生活習慣病を未然に防ぐことを目的としています。

ご自分の健診結果をこれからの健康管理に活かして、メタボリックシンドロームの予防・改善に取り組んでいきましょう！

①メタボリックシンドロームを知ろう！

◆メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは…？

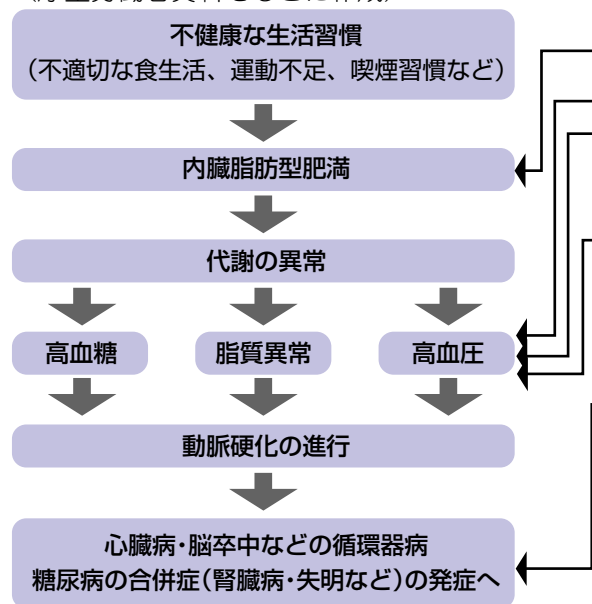
腹部の内臓脂肪が一定以上に貯まりすぎ（内臓脂肪型肥満）、それに加えて高血糖、高血圧、脂質異常（高脂血）の3つのうち2つ以上が合併した状態。内臓肥満かどうかは、腹囲（おへその高さ）を測って調べます。

◆メタボリックシンドロームが怖いのはなぜ…？

個々の健診結果の異常は軽度でも、相乗効果により、放っておくと動脈硬化が急速に進みます。血管が破れやすくなり、心臓病（心筋梗塞）や脳卒中などの命にかかわる生活習慣病などを起こす可能性が高くなります。

②生活習慣病の進み方

(厚生労働省資料をもとに作成)



③特定健診で行われるおもな検査項目

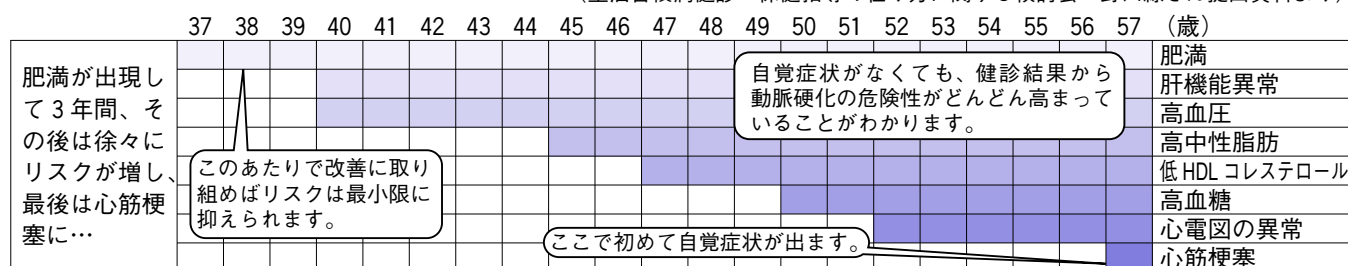
- ◆肥満度を調べる：BMI (Body Mass Index)
- ◆内臓脂肪型肥満かどうかを調べる：腹囲
- ◆高血圧かどうかを調べる：血圧
- ◆血液中の脂質を調べる：中性脂肪（トリグリセリド）
(脂質異常) LDL コレステロール（悪玉コレステロール）
 HDL コレステロール（善玉コレステロール）
- ◆糖尿病かどうかを調べる：空腹時血糖
(高血糖) ヘモグロビンA1c (HbA1c)
 尿糖…糖尿病の進行具合を判断
- ◆肝臓機能を調べる：AST (GOT) …心臓や筋肉など臓器の異常
 ALT (GPT) …脂肪肝などの肝臓障害
 γ -GTP……………アルコール性肝炎等
- ◆腎臓機能を調べる：尿たんぱく……………腎臓の異常
- ◆その他の検査：医師の判断により「心電図検査」「眼底検査」が実施される場合があります。

※健診結果に基づき、生活習慣病のリスクがある方には
特定保健指導を各健康保険組合よりご案内しています。

④「自覚症状が出てから…」では間に合わない！

57歳で心筋梗塞を起こしたAさんの例（色のついたマス目は健診結果に異常があったことを示します）

(生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会 野口緑さん提出資料より)



★「太っているだけだから」、「結果は悪かったけど平気だろう」などと思っていると、静かに生活習慣病のリスクは増えていき、心筋梗塞などの自覚症状が出たときにはすでに重症ということも少なくありません。症状が出て取り返しのつかないことになる前に、健診を受け、少しでも異常があれば特定保健指導を活用し、生活習慣の改善を心がけましょう！