

止めようメタボのドミノ

予防のために一層の運動・食事・タバコ対策を

特定健診・特定保健指導

特定健診・特定保健指導は2008年より始まった、40歳〜74歳の公的医療保険の加入者全員を対象とした保健制度です。「メタボ健診」と呼ばれることもあります。今回は特定健診について、またメタボリック症候群とは何かについて説明させていただきます。

★「メタボ」って？

太っている＝「メタボ」ではありませんが、中高年以降増えてきやすい内臓脂肪型肥満は「メタボ（メタボリック症候群）」を伴うことが多いとされています。

誤って使われることも多いメタボですが、メタボとはいったい？

★どうやって分かるの？

メタボリック症候群かどうかの診断は、腹囲測定、血圧測定、血液検査で行います。

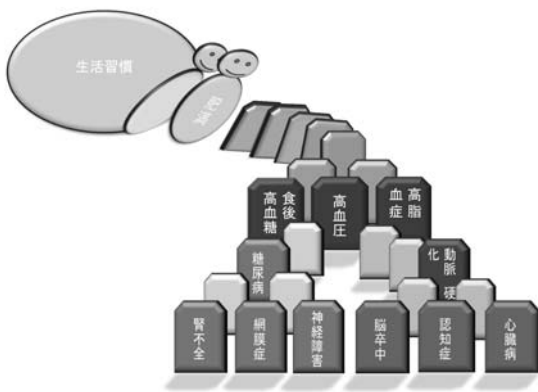
内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・耐糖能障害(血糖値)・脂質異常症(中性脂肪・コレステロール)のうちいずれか2つ以上に該当する人をメタボリック症候群該当者とします。

★メタボをあなごることなかれ

以前より、肥満・高血圧症・糖尿病・脂質異常症(高脂血症)を合わせ持つ人は、脳や心臓の血管の病気になるやすいことが分かっています。「死の四重奏」などとも呼ばれました。呼び方一つで印象が大きく変わってきますね。別名が示す通り、メタボは決してあなごってはいけません。

★恐怖のドミノを進ませない！

これは「メタボリックドミノ」の図です。図のようにメタボリック症候群は肥満からそと始まり、ドミノを倒すように少しずつ進行していきます。メタボリック症候群にあてはまるようになった時や、自覚症状が出始めた時には、すでにドミノは進んだ段階であることが多いとされます。ドミノの進行を食い止めるためにはどうしたら良いのでしょうか？



★タバコは一番の「老化薬」！

ここでタバコの話の少し。喫煙はドミノの進行を加速させることが分かっています。ドミノの進行「老化」ですから、「タバコは何よりの老化薬」と言っても過言ではありません。恐ろしいですね！

★メタボ健診と保健指導

特定健診はメタボ健診とも呼ばれ、メタボリック症候群該当者を早期に

発見、介入することにより、それぞれのメタボリックドミノの進行を抑えようというのが目的です。

健診(発見)と一緒に特定保健指導という、食事や運動等の生活指導を受けるまで(介入)がセットになっています。

★自分のため世の中のため

メタボリック症候群が進むと、脳卒中、心臓病、認知症など入院や介護が必要となる病気を起こしやすくなります。それらの病気では本人や家族の負担が増えるのはもちろんですが、医療費を負担する国や市町村の負担も大きくなります。メタボ健診には、運動・食事・禁煙といった医療費のかからない方法で大きな病気を予防しようというねらいがあります。

この目的の達成のためには、定期通院をしていない若年層の健診参加が期待されます。

★町の取り組み

浦幌町の取り組みを紹介します。浦幌町国保加入者で、医療機関に定期通院されている方であれば、定期受診に合わせて特定健診を受けることも可能です。また、浦幌町国保加入者に対しては、20代、30代の対象年齢以前から町の補助でメタボ健診を受けられるようになっていきます。詳しくは保健福祉課にお問い合わせください。

★メタボ対策はアンチエイジング

厚生労働省のホームページを見ると、メタボリック症候群の予防・改善のためには、「1に運動、2に食

事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」とあります。ドミノの図を見ると、肥満から始まり、クスリ(病気)に至るまでには間にいくつかのドミノが存在しています。この間において大切なのは、何よりも生活習慣です。生活習慣の改善、肥満の是正がドミノの進行を抑え、場合によっては倒れたドミノが元に戻ることもあるといわれています。

若々しい健康を保ち、小さな努力から将来の大きな病気を予防していきたいものです。

浦幌町においてはメタボ予防のために、より一層の運動・食事・タバコ対策が期待されます。



文||浦幌町国民健康保険運営協議会委員(浦幌多田医院院長)・小野寺悠太医師