

メタボリックシンドロームと 特定健康診査

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは？

最近メタボリックシンドロームという言葉が急速に広まっていますが、メタボが単なるお腹が出て太っているだけの問題ではなく、体にとって深刻な問題であることをもう一度理解していただきたいと思います。現在、メタボ該当者または予備軍は5,400万人いると推計され、40歳～70歳の男性2人に1人、女性では5人に1人が該当すると言われています。メタボリックシンドロームとは、複数の病気や異常が重なっている状態を表します。特に、高血圧、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病が、その“予備軍”や“軽症”の状態であっても2つ3つと複数重なり続けることによって動脈硬化が急速に進行し、ひいては心筋梗塞や脳梗塞といった怖い病気を引き起こすのです。

生命に係わる重大な心血管病（心筋梗塞や脳卒中）を発症する危険性は、診断基準にみられる選択項目（危険因子）が1項目で数倍、3項目になると30倍以上にもなるとされ、メタボリックシンドロームを改善することは非常に重要で急務なことなのです。

特定健康診査（特定健診）のすすめ

今年度4月から始まった健康診断「特定健診」は、40歳～74歳までの医療保険加入者を対象にした新しい制度で、メタボリックシンドロームの該当者や予備軍をより早期に見つけ出し、対象者に生活改善を指導することによって、生活習慣病の発症を未然に防ぐことを目的としています。

内容は、メタボリックシンドロームの診断基準よりやや厳しいものとなっていますが、その結果によって「特定保健指導」の対象者を選別し細やかな指導がなされることになっています。

さあ、特定健診を受け、「脱メタボ」をめざして頑張りましょう。

メタボリックシンドロームの診断基準



内臓脂肪型肥満 +

血清脂質
中性脂肪（トリグリセライド）値が150mg/dL以上か、HDL-コレステロール値が40mg/dL未満、またはその両方に当てはまる。
あるいは、これらの薬物治療を受けている場合。

血圧
収縮期血圧が130mmHg以上か、拡張期血圧が85mmHg以上、またはその両方に当てはまる。
あるいは、これらの薬物治療を受けている場合。

血糖
空腹時血糖値が110mg/dL以上
あるいは、これらの薬物治療を受けている場合。

3項目のうち2項目以上の異常

あなたは大丈夫？
お腹が出てきたら要注意

判定基準	
必須項目	内臓脂肪蓄積 ウエスト周囲径 男性 85cm以上 女性 90cm以上 (内臓脂肪面積 男女とも 100cm ² 以上に相当)
	+
これらの項目のうち2項目以上	
選択項目	中性脂肪 150mg/dL以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL未満
	収縮期（最大）血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期（最小）血圧 85mmHg以上
	空腹時血糖 110mg/dL以上

特定健康診査は...

予約制ですので、希望日の前日の午前中までに、電話または受付窓口で予約をお願いします。
午後2時からですが、昼食は食べてもかまいません。
昼からの診察と同時にはできません。