



四つ葉のクローバー

理念 臨床検査の質的向上と信頼性の確保

メタボ健診 特集

2007年10月発行

第 13 号は最近話題になっている、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）健診の特集です（以下メタボ健診と略す）。

この特集では、これまでの健診と違う点やメタボ健診に関連した話題をまとめてみました。

国では来年度から、メタボリックシンドロームをターゲットとした新しい健康診断制度が始まります。「特定健診・保健指導」がそれです。

特定健診・保健指導

40～74 歳の人を対象に来年度から始まる新しい健診制度。
企業の健康保険組合や市町村など保険者に実施が義務づけられる。
健保保険組合の場合、現在のように従業員（被保険者）ばかりでなく、従業員の被扶養者も対象となる。



特定健診・保健指導の実施基準

特定保健指導の対象者(階層化)



腹囲	追加リスク			喫煙歴	対象	
	血糖	脂質	血圧		40～64歳	65～74歳
85cm(男性) 90cm(女性)	2つ以上該当			なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当			あり		
上記以外 BMI 25	3つ該当			なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当			あり		
	1つ該当			なし		

(注) BMI 指数

肥満度を求める計算式に基づき計算された指数です。

$$BMI \text{ 指数} = \text{体重}(\text{kg}) \div (\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}))$$

(注) 喫煙歴の斜線は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する。

追加リスク判定基準

血糖
空腹時 100mg/dl 以上
HbA1c 5.2%以上

脂質
中性脂肪 150mg/dl 以上
HDL (善玉)
コレステロール 40mg/dl 未満

血圧
最大 130mmHg 以上
最小 85mmHg 以上

メタボリックシンドロームって……

運動不足や食べすぎなど、身体に負担がかかる習慣が影響して発症する「生活習慣病」の増加が問題になっています。

生活習慣病の代表といえる「高血圧」や「高脂血症」、「糖尿病」などの発症・悪化には、「腸のまわり、または腹腔内の内臓脂肪蓄積」が強く影響すると考えられています。

内臓脂肪が過剰に溜まっていると、これらの生活習慣病になる可能性が高くなります。いくつかの病気を併発する可能性もあります。しかも、仮にそれぞれの病気の程度が軽症だったり、まだ病気とは診断されない予備軍だとしても、動脈硬化が急速に進むことがわかっています。このような状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

特定健診の結果、メタボリックシンドローム（以下メタボと略す）やその予備軍と診断された場合は、医師、保健師や管理栄養士らから、面接などで食事や運動の指導（保健指導）を受けます。

現在の健診では異常があっても、要精密検査などと通知するのにとどまっていたが、生活習慣の改善指導が企業の健保組合などに義務付けられることとなります。

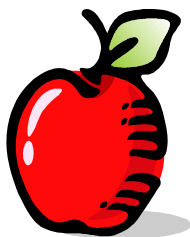
保健指導は、「動機づけ支援」と「積極的支援」の2種類あります。

「動機づけ支援」は主に予備軍の人が対象で、初回に面接を行い、その後、電話やメールなどで3～6ヶ月間継続的に指導することになります。

厚生労働省によると、特定健診の対象者は約 5700 万人。同省が今年発表した国民健康・栄養調査では、男性 2 人に 1 人、女性の 5 人に 1 人がメタボまたは予備軍に当てはまり、合計 1900 万人に上る。特定健診と保健指導により 2015 年までに糖尿病などの生活習慣病とその予備軍を 25% 減少させる計画とのことです。この結果、25 年度には医療費を 2 兆円削減できるとしています。

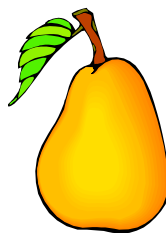
知っていましたか？肥満には2つのタイプがあります。

りんご型（内臓脂肪型肥満）



内臓のまわりに脂肪が溜まる肥満。お腹がぼっこり出た体型から「りんご型肥満」と呼ばれます。内臓周囲の脂肪は、比較的溜まりやすいが、運動をしたり食事を適量にしたりすることで減りやすいといわれています。

洋なし型（皮下脂肪型肥満）



腰まわりやお尻、太ももなどの下半身を中心に脂肪が溜まる肥満。「洋なし」型肥満とも呼ばれます。

メタボ健診で実施される健診内容

具体的な健診項目

基本的な健診項目

質問項目、身体計測（身長、体重、BMI、腹囲（内臓脂肪面積））、*理学的検査*（身体診察）*血圧測定*、*血液化学検査*（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）、*肝機能検査*（AST（GOT）、ALT（GPT）、GT（GPT））、*血糖検査*（空腹時血糖又はHbA1c検査）
尿検査（尿糖、尿蛋白）

詳細な健診の項目

心電図検査、*眼底検査*、*貧血検査*（赤血球数、血色素量（ヘモグロビン値）、ヘマトクリット値）
うち一定の基準の下、医師が必要と判断したものを選択。

その他の健診項目

の基本的な健診項目以外の項目を実施する。
中でも、*血清尿酸*、*血清クレアチニン検査*、*HbA1c*等は必要に応じて実施することが望ましい。



検査に関することは何でもご相談ください

「四つ葉のクローバー」が当院のホームページに公開されていますので、ご参照ください。

ホームページアドレス <http://kosei-hospital.kiryu.gunma.jp/>

検査結果は担当医へお尋ねください

編集担当 立崎、竹内、小保方