

特定健康診査でわかるメタボリックシンドローム

糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、脂質異常症などの生活習慣病の患者は年々増加し、現在では国民医療費のおよそ30%を占めています。

広陵町の国民健康保険においても、平成22年度医療費を分析した結果、高血圧疾患、糖尿病、腎不全、脳梗塞などの生活習慣病が増加傾向にあります。

生活習慣病は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が影響していると考えられています。

平成20年度から特定健康診査が各保険者に義務づけられ、内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態である※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が目されるようになりました。

※メタボリックシンドローム…

内臓脂肪型肥満と糖質や脂質などの代謝異常、または高血圧が合併した状態。心臓血管系の病気の引き金となるため、注目されるようになりました。



特定健康診査とは？

40～74歳を対象に、各保険者で実施している健康診断のことで、す。

特定健康診査は、がん検診のように、現在隠れている病気を見つけるのではなく、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の発症や将来、脳卒中や心筋梗塞などにかかりやすいかどうかを判定し、早い段階でその兆しを見つけ、重症化を予防することを目的としたものです。したがって**今、健康な人、何も症状がない人こそ、健診を受けることが大切です。**

自分と家族の未来の健康のため

に、定期的に健診を受診することで身体の状態を知り、望ましい生活習慣を身に付けましょう。

肥満から始まる生活習慣病

腹囲が85cmを超えた瞬間に、健康体が一転して病気を発症することはありませんが、太り始めたそのときからメタボの歯車は着実に回り始めています。

肥満から高血圧、脂質代謝異常、糖尿病、動脈硬化が連鎖的に起り、最終的には心筋梗塞や脳梗塞のような脳・心血管系の病気を発症することが解明されています。

放置して症状が進んでしまうと、手が打ちにくくなります。健診結果が、診断基準値以下だからと安心しないで、普段から肥満に気をつけるなど、自分の身体の状態を常に意識しましょう。



町の取り組み

メタボリックシンドロームの該当者および予備群を1人でも少なくするため、また、このような状態にならないよう生活習慣を見直すため、個別プランを一緒に作成したり、運動や食事の講座を用意しています。

その取り組みのひとつとして、畿央大学の協力により、毎年、4月から6か月間の教室「元気アップクラブ」を行っています。

ちょっとした工夫で活動的な生活を

畿央大学健康科学部理学療法学科 瓜谷大輔

「健康に過ごすためには運動することが大切。」わかっているにもかかわらず実行できないという方は多いのではないのでしょうか？実際にトレーニング機器や実施場所などの機会が与えられている間は運動を継続できても、参加していた教室などが終了し機会がなくなる

と、その後の運動習慣は長続きしないことが多くの研究で報告されています。メタボリックシンドロームは働き盛りの男性にも多いと思われませんが、仕事があると運動のための時間を確保することが容易ではないのも事実でしょう。ではどうやって運動すればいいのでしょうか？

運動は何も機械を使った筋力トレーニングや時間を設けてジョギングすることだけではありません。エスカレーターを使わず階段を使う、通勤時に歩く速さを意図的に速くするなど、日常的な活動をひと工夫して、活動量を増やすことも運動につながります。「そんな話も聞いたことがあるけど自分にはなかなか難しい。」ほんとはどうでしょうか？

まずは現状把握から始めてみましょう。典型的な1日、どんな活動をどれくらい行っているか書き出してみましょう。その中にひと工夫できそうなものはありませんか？時間を延ばす、スピードを上げる、あえて面倒な方法でやってみる。いきなり多くの課題を課しても負担に感じては継続できません。できる範囲で2～3の目標設定をしてみましょう。やると決めたらその瞬間からスタート。まずは何とか最初の3日間頑張ってください。そして、日々の実行状況を記録しておくことも効果的です。合わせて体重や血圧なども記録していきましょう。現状を可視化することは効果的です。

つまり活動的な生活に変えていくためには、現状を把握し、できることから目標を立て、実行して記録し、自分自身の意識を変えていくことが大切です。広陵町と畿央大学は協働で住民の皆さんのサポートをさせていただきます。関心をお持ちの方は一度ご相談ください。

