

40歳からのメタボリック予防

平成20年度から新しい健診制度がスタートしました。

問い合わせ先
小諸市保健センター
☎25-1880

平成20年度から、年度中に40歳～75歳（75歳到達前まで）になるすべての方を対象に新しい健診制度（特定健診・特定保健指導）がはじまりました。

新しい健診制度では、それぞれの医療保険者が健診を行う義務を負います。従って、皆さんはそれぞれ加入している（お持ちの保険証に記載してある）医療保険者が実施する健診を受けていただくこととなります。

医療保険者とは、医療保険各法の規定により医療等に関する給付を行う、国民健康保険、政府管掌健康保険、健康保険組合、共済組合などをいいます。

新しい健診制度では、メタボリックシンドローム対象者と予備群を発見し、それらの改善・予防に向けた支援として保健指導を行うことを目的としています。ご自分の健康管理のために積極的に健診を受診しましょう。



メタボリックシンドロームってなに？

日本人の三大死亡原因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、循環器病である心臓病、脳卒中は、動脈硬化によつて引き起こされます。動脈硬化は、生活習慣病といわれる、肥満症、高脂血症、高血圧、糖尿病が原因とされており、この生活習慣病を引き起こすのが、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）です。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積（お腹まわり）と、高血糖、血中脂質異常、高血圧など生活習慣病のリスクファクター（危険因子）が2つ以上重なっている状態のことをいいます。

内臓脂肪とメタボリックシンドロームの不思議な関係

肥満のタイプには、皮下脂肪型肥満（洋ナシ型）と内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）があります。皮下脂肪型肥満に比べると内臓脂肪型肥満のほうが生活習慣病を併せ持つことが多いことが分つています。脂肪細胞というのは、人が動くのに必要なエネルギーを蓄えるだけの脂肪と考えられていましたが、内臓の脂肪細胞が肥大すると、血圧・血糖・コレステロールを上げるなど、生活習慣病を起こしやすいとするいろいろなホルモンを分泌することがわかりました。内臓脂肪を減らす（腹囲を基準値以下に抑える）ことが生活習慣病予防のためにとっても重要になります。

診断基準は・・・あなたのメタボリックシンドローム度チェック

腹囲（おへそのまわり）が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上の人で
空腹時血糖 110mg/dl 以上
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
血圧 最高血圧 130mmHg 以上かつ または最低血圧 85mmHg 以上
～ で2つ以上該当すると、メタボリックシンドロームです。



こんなにいるの？メタボリックシンドローム予備群

厚生労働省の調査によると、お腹まわりに脂肪が付く内臓脂肪型肥満に加え、血中脂質異常、高血圧、高血糖の危険因子を複数あわせもつメタボリックシンドロームの状態、または危険因子が1つの予備群の人は、40歳～74歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人と推計されています。重なる危険因子の数が多ければ多いほど、命にかかわる心臓病（狭心症・心筋梗塞）や脳卒

中（脳梗塞・脳出血）を発症する危険が高まります。

最近お腹まわりが気になりましたという方も多いのではないのでしょうか。あなたの健康管理のため、毎年健診を受診しましょう。

新しい健診制度を皆さんに知っていただくため、今回からシリーズでお知らせします。

問い合わせ先

小諸市保健センター

☎ 25 1880

