

健康さんぽ



特集!

メタボリックシンドロームと今後の健康診断

産業保健部長 榎元 武

今回は最近耳にすることも多い「メタボリックシンドローム」を特集として取り上げたいと思います。

◆メタボリックシンドロームって何だろう?

いわゆる生活習慣病とよばれている主な疾患には「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。これらの疾患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原因であると考えられています。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を『メタボリックシンドローム』とよび、注目されています。

最近の様々な研究により、内臓のまわりに蓄積された脂肪細胞から、血糖値をコントロールするインスリンの作用を弱めてしまう物質、血圧を上げる物質、血中の脂肪を増やす物質、さらには血液を過度に固まりやすくしてしまう物質が分泌されていることがわかってきました。これらはそれぞれ糖尿病、高血圧、高脂血症、心筋梗塞や脳梗塞になる危険を増大させます。



内臓脂肪が過剰の人は、動脈硬化の危険因子である「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」を重複して発症していることがあります。最近の研究で、これら危険因子の重複により動脈硬化のリスクが高くなることがわかってきました。

日本の企業労働者12万人を対象とした調査(図1)では、軽症であっても「肥満(高BMI)」、「高血圧」、「高血糖」、「高トリグリセライド(中性脂肪)血症」、また

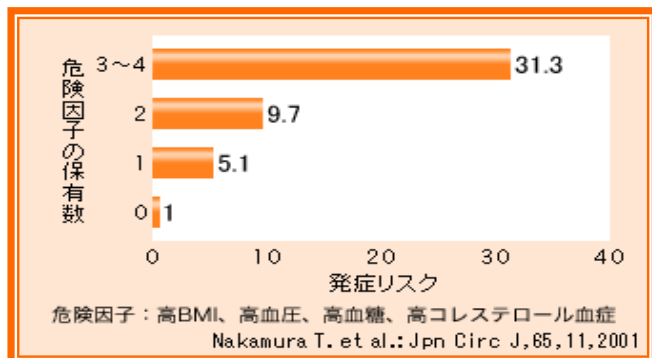


図1: 危険因子の数と心臓病発症のリスク

は「高コレステロール血症」の危険因子を2つ持つ人はまったく持たない人に比べ、心臓病の発症リスクが10倍近くに、3~4つ併せ持つ人ではなんと31倍にもなることがわかりました。

このように、たとえ異常の程度は軽くても複数の危険因子が重複しているケースでは、動脈硬化が起きやすいのです。



さて、身体の中のどの部分に脂肪がつくかによって、肥満は2つのタイプに分かれます。下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「皮下脂肪型肥満」、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプを「内臓脂肪型肥満」とよびます。体形からそれぞれ「洋ナシ型肥満」「リンゴ型肥満」ともよばれています。この2つのタイプのうち、「皮下脂肪型肥満」は外見から明らかにわかりやすいのですが、「内臓脂肪型肥満」は外見ではわからないことがあります。内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径(へそまわり径)が男性では85cm以上、女性では90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。なお、メタボリックシンドロームの診断基準は以下(図2)の通りです。



メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



選択項目

これらの項目のうち2項目以上

高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$
かつ/または
低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$

収縮期(最大)血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
拡張期(最小)血圧 $\geq 85\text{mmHg}$

空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
*ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息を吐いた状態でへそまわりを測定する。
*高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4), 188, 2005

図2: メタボリックシンドロームの診断基準

◆メタボリックシンドロームの予防

動脈硬化を防ぎましょう!

「メタボリックシンドローム」という概念が確立された目的は、動脈硬化による循環器病(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など)をいかに予防するかということです。動脈硬化は、ある程度症状が進まないかぎり、なかなか症状として出にくい病気です。しかも、動脈硬化による循環器病は働き盛りに突然発症することが多く、生命に関わる重大な病気であり、生命が助かったとしても時に深刻な後遺症を残します。メタボリックシンドロームを放置しておく、やがては動脈硬化を引き起こします。動脈硬化にならないために、メタボリックシンドロームの段階できちんと改善しておきましょう。国としても医療費支出増大抑制の観点からこの事業に力を入れているのです。

メタボリックシンドロームから動脈硬化への道すじは、決して後戻りできないような一方通行ではありません。生活習慣全般を見直し、適度な運動を心がけ、メタボリックシンドロームを改善するように努力し続ければ良いのです。

健康診断を受けましょう!

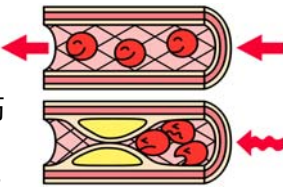
さて、皆さんは健康診断を定期的に受けておられるでしょうか。健康診断には、法令により実施が義務付けられた、学校や職場、地方自治体などで行われているものと、人間ドックなど受診者の意思で行うものがあります。40歳以上で職場の健康診断を受ける機会がない方等は、各地方自治体による基本健康診査を受けることができるか確認するとよいでしょう。

現在の健康診断受診率について主婦や自営業の方々ではどうも低めようです。その理由としては、「忙しい」「めんどろ」「必要ない」などがあげられていますが、本当にそれで良いのでしょうか。

高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、気がつかないうちに病気が進行していきます。大切な自分の身体です。身体のメンテナンスに、健康診断を利用してみませんか。

2008年4月より、医療制度改革の一つとして、メタボリックシンドローム対策に重点を置いた新しい健康診断が実施されます。具体的には、40~74歳を対象にウエスト周囲径の計測が必須になります。また、

その他の検査からメタボリックシンドロームのリスクの有無を調べ、リスクの程度に応じて保健指導が行われます。今後、受診率を上げるための環境づくりも、整備されていくことでしょう。



健康診断を定期的に受診し、自分の健康状態をきちんと把握すること。そして結果を放置せず、改善すべき項目は早めに改善しましょう。

◆メタボリックシンドロームを改善するには スローガン: 1に運動 2に食事、 しっかり禁煙 最後にクスリ

【運動】運動は内臓脂肪を減らすのに一番有効な方法です。気負って「運動するぞ!」と決心しても、つついさぼりがち。運動を毎日のライフスタイルに組み込むと、案外、簡単に実行することができます。街の中を見回してみして下さい。階段あり、坂道あり、



まわり道あり。会社ではできるだけ階段を使う、バス停一つ歩いてみる。こんなところから始めてみましょう。

【食事】内臓脂肪がたまりやすい食事は、高脂肪食(脂っこいもの)、高ショ糖食(甘いもの)、高カロリー食(カロリーが高いもの、食べ過ぎ)、低繊維食(緑黄色野菜の不足)です。また、濃い味付けは塩分を摂りすぎるだけでなく、食欲をそそり食べ過ぎを招きます。バランスの良い食事と腹八分目。これがメタボリックシンドロームにならない秘訣です。「百薬の長」とも呼ばれるアルコールは、脂肪に変わりやすいのでとり過ぎは禁物です。また、おつまみには高カロリーのもので、量や種類に注意しましょう。



【たばこ】たばこには4000種類以上もの化学物質が含まれていますが、そのうち有害物質は200種類以上、程度の差はありますが発がん性物質は約60種類とされています。こうした物質の中で特にメタボリックシンドロームの人のリスクを高めるのは、ニコチンと一酸化炭素です。



ニコチンが身体に及ぼす影響として、末梢血管の収縮と血圧の上昇、心拍数の増加などです。血管の内壁にダメージを与え、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)が動脈の壁に付着しやすくなってしまいます。一酸化炭素は体内で血液中のヘモグロビンと強く結びつきます。そうすると酸素を運べないため慢性的酸欠状態をおこします。これを補おうとして血液中の赤血球数が増加するため、血液が固まる可能性が高まり、血栓ができやすくなります。また、一酸化炭素はHDLコレステロール(善玉コレステロール)を減少させ、動脈硬化を促進する作用もあります。

今後はますます喫煙しにくい社会環境になっていくのは間違いないでしょう。また、受動喫煙により喫煙者の周囲の人も影響を受けます。御自身のメタボリックシンドロームの予防・改善はもちろん、家族・職場全ての人の健康のために禁煙することをお勧めします。

【クスリ】

健康診断で再検査や病院受診を勧められたらそれに従っていただくのが一番賢明です。必要なタイミングで必要な治療を開始しなかったばかりに大きな痛手をこうむる可能性は十分にあります。



◆今後の健康診断

「特定健康診断」について

今後、健康診断はメタボリックシンドロームを考慮したものに変わっていきます。内臓脂肪過剰の方を効率よく選び出すという観点から行うもので、「特定健康診断」と呼ばれます。職場で健康診断を受けておられる方はこれまでの健康診断に必要な項目を追加して実施するので、重複して健康診断を受けていただく必要はありません。

■ 特定健康診断の項目

- 質問表(服薬歴/喫煙歴等)
- 身体計測(身長/体重/BMI/腹囲)
- 理学的検査(診察)
- 検尿(尿糖/尿蛋白)
- 血圧測定
- 血液検査
 - ・脂質検査(中性脂肪/HDL コレステロール/LDL コレステロール)
 - ・血糖検査(空腹時血糖または HbA1c)
 - ・肝機能検査(GOT/GPT/γ-GTP)

<詳細な検診項目>

※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施

- ・心電図検査
- ・眼底検査
- ・貧血検査(赤血球数/血色素量/ヘマトクリット値)



図 3: 特定健康診断の項目

「特定保健指導」について

上記(図 3)の項目から問題になる項目を列挙し、その結果で受診された方を3つのレベルに分けます。リスクが高めの方は「積極的支援レベル」、リスクが低めの方は「動機づけ支援レベル」、リスクが事実上ないと判断される方は「情報提供レベル」(パンフレットの配布など)となります。服薬治療中の方や年齢の高い方はそれを勘案してレベル分けをします。

前者2つに対しては健康増進への取り組みを促す面接が実施され、さらに「積極的支援レベル」に対しては3ヶ月以上の継続的な指導を行います。これらの活動を「特定保健指導」と呼びます。上記の活動実績

は点数化され、保険組合が国庫に納付する支援金の多少につながります。熱心に取り組まない保険者にはペナルティーが課されるわけです。

特定健康診断はこれまでの健康診断を少し手直しすれば実施できるのですが、特定保健指導の実施にはまだまだ課題が残っています。

私達、君津健康センターのスタッフも鋭意取り組んでいるところです。皆様の御理解と御協力を御願い申し上げます。



★脱メタボ! あなたも計算してみましょ

下記のシートを参考に運動や食事で内臓脂肪を減らす方法を確認してみましょ。

内臓脂肪減少シート
無理なく内臓脂肪を減らすために
運動と食事でバランスよく

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に、自分に合った腹囲の減少法を作成してみましょ。

①あなたの腹囲は? ① cm

②腹囲の基準値との差は?
① cm - 男性 85cm / 女性 90cm = ② cm

③目標達成までの期間は?
 確実にじっくりコース ② ÷ 1cm/月 = ③ か月
 急いで頑張るコース ② ÷ 2cm/月 = ③ か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は?
② cm × 7,000kcal ※ = ④ kcal
④ kcal ÷ ③ か月 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal
※ 腹囲1cm減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalの減少が必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか?
1日あたりに減らすエネルギー kcal
運動で kcal
食事で kcal
食事だけではダメ 運動だけではムリ

▼ 組み合わせてみましょう ▼

【運動(体重 60kg の場合)】

- 速歩(30分)なら 90kcal
- 自転車(20分)なら 65kcal
- テニス(20分)なら 125kcal

【食事】

- コンビニおにぎり 1コ 180kcal
- マヨネーズ小袋(15g) 120kcal
- 缶コーヒー低糖 1缶 70kcal
- ビール 350ml 140kcal

できるところから!



ハロウィン

ハロウィン とは、キリスト教の全ての聖人の祝日である**万聖節**(11月1日)の前夜祭にあたる行事で10月31日に行われ、もともとは、2000年以上昔のケルト人の宗教的行事が取り入れられたようです。



「万聖節」は、日本では「お盆」に当たり、死者の霊が甦り家族を訪ねたり、精霊や魔女が来ると信じられていました。家族の墓地にお参りし、ロウソクをつける地方もあります。日本のお盆の「迎え火・送り火」に似ていますね。

万聖節＝“All Saints’ Day(Hallowmas)”のイヴの日なので“**All Hallow Eve**”から“**Halloween**”になったとも言われています。

仮装 ハロウィンと聞いて真っ先に思いだされるのは仮装ですが、家の周りを徘徊する悪霊たちが、その姿を見て驚いて逃げていくようにするためだったそうです。この世に戻ってくる霊は悪霊だと思われていて、この悪霊たちは、生きている人にイタズラをしたり、悪運をもたらしたりすると考えられていました。



(財)君津健康センターの紹介コーナー “ 事業課 ”

に直撃インタビュー

今号の職場紹介コーナーは、事業課です。事業課スタッフは、女性6名と男性3名の要員構成となっており、男性にとってはうれしい！？ようなキビしい！？ような環境となっています。

業務は、健康診断の受付処理とそれらに関わる事務全般の業務(申込受付～案内発送～結果の発送～料金の請求)を行っています。そのためスタッフには、皆さまの健診データの取り扱いや保管のための情報処理技術者、健診内容の問合せや提案に対応する臨床検査技師、レセプト(保険点数請求)処理業務を担当する医療事務講習修了者等があり、多種多様の業務をこなしています。

皆さまが健康診断の申込みや問合せ等で電話(0439-55-6811)をされますと、私ども事業課スタッフが対応します。

なお、当センターは予約制となっておりますので、受診日の変更等がございましたら、必ずご連絡をお願いいたします。

Trick or Treat!

悪霊 を静めるために、人々は供物を差し出し、差し出さなかった家には悪い事が起こり、悪霊を遠ざけるために、子供達に仮装させて歩かせました。現代のハロウィンで仮装した子供達が近所の人を驚かせお菓子を貰うようになったのは、イロイロな説がありますが、これもそのひとつです。だから子供達の掛け声は、「**Trick or treat!** 何かくれないとイタズラするぞ！」なのです。



ジャック・オ・ランタン

ハロウィンのシンボルである「カボチャのちょうちん」のことです。何故ジャックという名前がついたのかというと、一番有名なのは「けちんぼジャック」と呼ばれる男が悪魔を騙したという話があります。ジャックは死後、地獄の門にたどり着いたのですが、悪魔を騙した時にした取引の為、地獄に落ちる事も出来ずに、明かりを灯したカブを持たされて暗い夜道を歩き続ける事になったという説があり、**ジャック・オ・ランタン**(ちょうちんのジャック)と呼ばれるようになりました。このカブがアメリカに渡ってカボチャとなったのです。



親切・丁寧に対応します！！ 事業課スタッフ一同

<編集後記>

記録的な暑さだった夏もようやくフェイド・アウトし、「これまでの食欲不振を一気に挽回しよう！いざ、食欲の秋！」と張り切っておられる方々のために、今号は「メタボリックシンドローム」を特集いたしました。今号が皆様の健康と長寿のお役に立てれば、これに勝る幸せはありません。

一方、当センターでは来年4月より開始される特定健診・特定保健指導の準備に、只今、大忙しの状態です。

来年4月、皆様のお越しを心よりお待ち申し上げます。

(M. M)