

メタボリックシンドロームとは

「今さらのメタボ、なおさらの特定健診・人間ドック！」

メタボリックシンドローム、略してメタボが2006年の新語・流行語大賞に選ばれてからもう14年近く経ちます。今さら、メタボって何？と聞くのも恥ずかしい程人口に膾炙した言葉ですが、その本当の意味と意義をきちんと説明できる人は少ないのではないのでしょうか？メタボ=デブ、肥満と勘違いしている方が多いですが、重要なことは、内臓脂肪が蓄積して心血管障害のリスクが非常に高まっている危険な状態であるということです。今さら聞けないメタボですが、これが大きく関与する心疾患、脳血管障害は日本人の死因の第2位、第3位で、両者を合わせると死亡者数は第1位のがん匹敵します。



水野 有三 (みずの ゆうぞう)
 公立学校共済組合関東中央病院
 副院長、代謝内分内分泌部長(兼任)
 日本糖尿病学会専門医・指導医
 日本内科学会 総合内科専門医

【略歴】
 1988年 名古屋市立大学医学部卒業
 1994年 関東中央病院 代謝科医長
 2000年 関東中央病院 代謝内分内分泌部長
 2019年 関東中央病院 副院長、代謝内分内分泌部長(兼任)

1 メタボリックシンドロームの概念

(腹部の)肥満、高血糖、高血圧、高脂血症(高中性脂肪、低HDLコレステロール)を合併する病態をメタボリックシンドローム(metabolic:代謝の、syndrome:症候群)と呼び、動脈硬化が著明に進行し、致命的な心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす病態として注目されています。従来、シンドロームX、死の四重奏、インスリン抵抗性症候群、内臓脂肪症候群、マルチプルリスクファクター症候群などと言われてきた病態を整理統合した呼称です。

2 メタボの危険性と特定健診の意義

メタボリックシンドロームを呈すると、心臓病を起こす危険度は10~30倍に増加するといった研究もあります。当初、中年以降の日本人の男性の25%前後、女性の7%程度が該当すると言われ、国民の健康を守るとともに、医療費の削減のためにも早期発見、早期予防が重要との考えで導入されたのが特定健診(いわゆるメタボ健診)です。

3 メタボの診断基準

学会が定めた診断基準を表に示します。あなたがメタボに該当するかどうか、まず健康診断の結果などから、診断基準に沿って、チェックしてみてください。

【表】メタボリックシンドロームの診断基準 (2005.4.8 日本内科学会等)

腹腔内脂肪蓄積	
ウエスト周囲径	男性 ≧ 85cm 女性 ≧ 90cm (内臓脂肪面積 男女とも ≧ 100cm ² に相当)
上記に加え、以下のうち2項目以上	
リポ蛋白異常	高トリグリセリド血症 ≧ 150mg/dL かつ/または 低HDLコレステロール血症 < 40mg/dL
血圧高値	収縮期血圧 ≧ 130mmHg かつ/または 拡張期血圧 ≧ 85mmHg
高血糖	空腹時高血糖 ≧ 110mg/dL

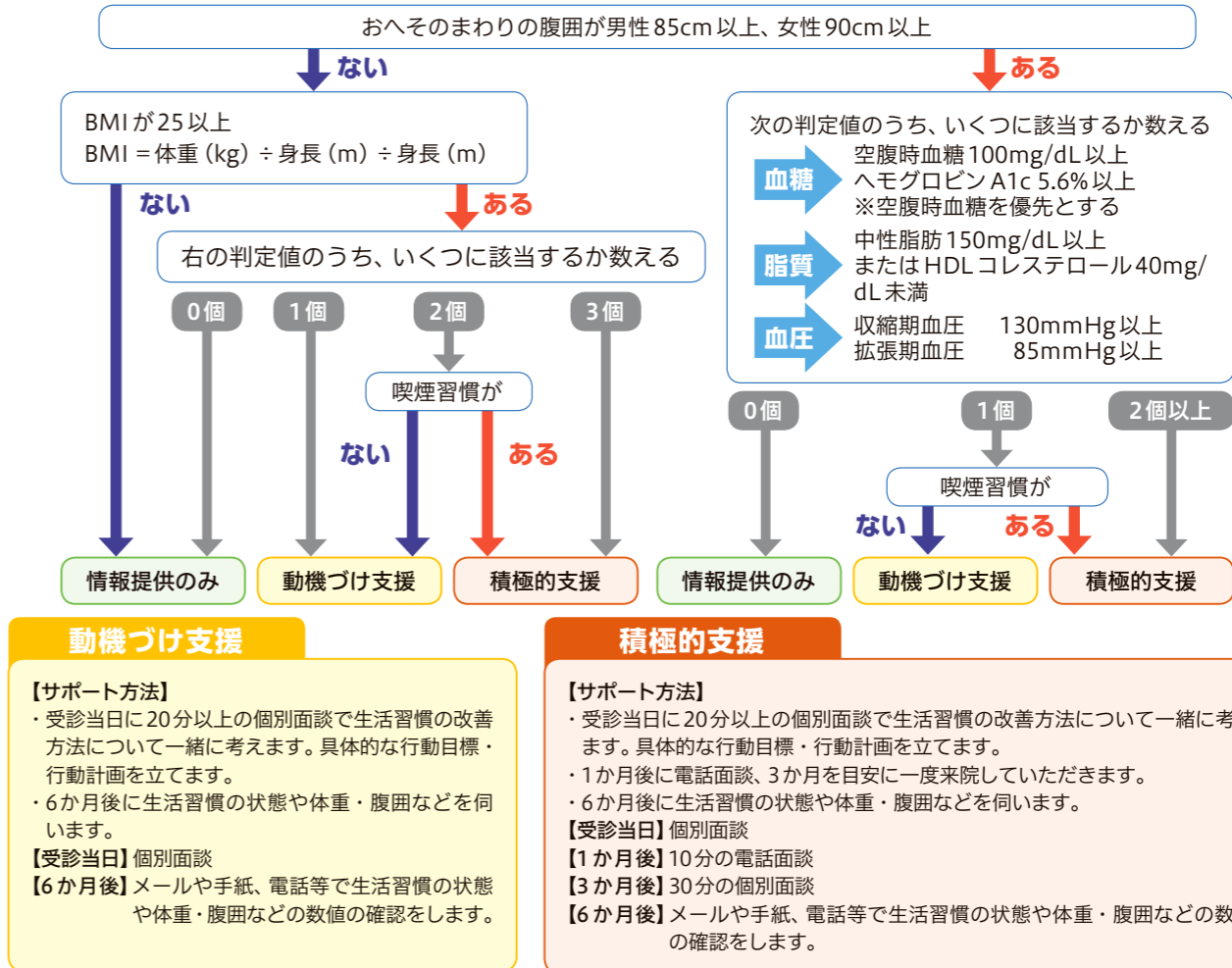
(注)
 1) 内臓脂肪の面積は、正確にはCTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
 2) ウエスト周囲径(腹囲)は、おへその高さで周囲を測定する(最も細いくびれではない)。
 3) トリグリセリド=中性脂肪、HDLコレステロールは、いわゆる「善玉」コレステロール
 4) 高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療をすでに受けている場合は、それぞれの項目に該当するとする。
 5) メタボリックシンドロームの診断基準と疾病予防目的の特定保健指導対象の基準値は異なりますのでご注意ください。
 6) 左記は現行の学会基準ですが、例えば腹囲は男性で≧90cm、女性で≧80cmとするなどいくつかの他の基準が提案されており、未だに議論されています。

4 メタボ対策

当然ながら、生活習慣(運動、食事、禁煙など)が最重要ですが、必要に応じて薬物治療も検討されます。当院のドックでは、個人個人の動脈硬化の程度をさまざまな検査で評価し、専門のスタッフが皆さまのメタボ対策を具体的かつ親切に指導しております。人生100年時代、健康寿命の延伸のためにも、ぜひ当院の特定保健指導をご活用ください！

特定保健指導の対象となるのは？

※糖尿病・脂質異常・高血圧を薬物治療されている方は特定保健指導の対象にはなりません。



動機づけ支援

【サポート方法】
 ・受診当日に20分以上の個別面談で生活習慣の改善方法について一緒に考えます。具体的な行動目標・行動計画を立てます。
 ・6か月後に生活習慣の状態や体重・腹囲などを伺います。
 【受診当日】個別面談
 【6か月後】メールや手紙、電話等で生活習慣の状態や体重・腹囲などの数値の確認をします。

積極的支援

【サポート方法】
 ・受診当日に20分以上の個別面談で生活習慣の改善方法について一緒に考えます。具体的な行動目標・行動計画を立てます。
 ・1か月後に電話面談、3か月を目安に一度来院していただきます。
 ・6か月後に生活習慣の状態や体重・腹囲などを伺います。
 【受診当日】個別面談
 【1か月後】10分の電話面談
 【3か月後】30分の個別面談
 【6か月後】メールや手紙、電話等で生活習慣の状態や体重・腹囲などの数値の確認をします。

特定保健指導の対象者の中には体重計にのる習慣がない方が多く、終了時には「体重を測ることで食事や運動を意識するようになった。」などのお言葉をいただくことが多いです。人間ドックの後、特定保健指導をすることでご自身の生活習慣を見直すきっかけになるかと思えます。対象となった方はぜひ受けていただくことをお勧めします。

公立学校共済組合 関東中央病院 ドックのご案内

当院は直営病院として、組合員の皆さまとそのご家族に対する質の高い医療を提供するとともに、人間ドックおよび高次脳機能検査を含めた脳ドックを実施しており、各診療科との連携により、予防から治療まで一貫したフォローを行っています。
★基本ドックでは胃内視鏡検査(胃カメラ)を希望者全員に追加料金なしでお受けいただけます。

- オプション利用補助(下記の5つのオプション検査のうち、1項目のみ特別価格) ※消費税含む。
 - ・動脈硬化検査 3,850円 → 0円
 - ・内臓脂肪検査 5,280円 → 1,430円
 - ・甲状腺機能検査 3,850円 → 0円
 - ・骨密度測定検査 3,850円 → 0円
 - ・肺CT 7,920円 → 未定(4,070円以下を予定。4月以降お問い合わせください。)
- その他のオプション検査が一般料金の約20%割引
- 当院までの往復交通費90%を支給

【お申込み・お問合せ】

〒158-8531
 東京都世田谷区上用賀6-25-1
 公立学校共済組合関東中央病院 健康管理課
☎03-3429-1171(代) 内線2123
 受付時間 平日9:00~16:00

- 駐車場
160台収容(受診日は無料)
- 最寄り駅
東急田園都市線「用賀」、
小田急線「千歳船橋」



人間ドックのご案内