

弘前市医師会副会長 沢田内科医院院長 澤田美彦

年に  
一度は

# 特定健診・後期高齢者健診 を受けましょう!



## 「メタボリックシンドローム」という言葉を知っていますか？

血圧が高い、コレステロール値が高い、血糖値が高い、このような人たちに共通していることは、お腹の中の脂肪が多いことです。内臓脂肪が多いことで起こるこの状態を「メタボリックシンドローム（いわゆるメタボ）」といいます。メタボの状態が続くと、心筋梗塞や脳梗塞になる危険性が高くなる上、神経や目、腎臓も悪くなっていきます。

## 「特定健診」とは？

心筋梗塞や脳梗塞になる危険性がある人たち、つまりメタボあるいはその一歩手前の人たちを早く見つけるという「特定」の目的を持つ健診を「特定健診」といいます。そして、この危険性がある人たちに対して早めに生活保健指導を行い、心筋梗塞や脳梗塞にならないようにする取り組みが「特定保健指導」です。

## 「特定健診」の特徴は？

特定健診は40歳から74歳の人を受けます。そして、腹まわりを測ることが特徴です。人の体の脂肪は皮下脂肪と内臓脂肪に分けられます。皮下脂肪は皮膚をつまんでみれば分かります。しかし、内臓脂肪の量は簡単には分かりません。そこで、腹まわりを測ってその代わりにしているのです。つまり、腹まわりが大きければ内臓脂肪が多いと判断するのです。

## 内臓脂肪が多いと何がいけないの？

内臓脂肪が分泌する特殊なホルモンが血管を傷つけ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします（皮下脂肪はホルモンを出しません）。コレステロールと中性脂肪は人が生きていく上でなくてはならない栄養分ですが、多すぎるといろいろな障害を引き起こします。いわゆる悪玉コレステロールや中性脂肪が多すぎると、血管が傷つくのです。その結果、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすこととなります。

## 高血圧の危険性！



必要もないのに血圧が高い状態が続くことを高血圧といいます。この状態が続くと、心臓から肝臓、腎臓や筋肉など、体の各部分に血液を送る動脈が詰まります。心臓の血管が詰まると心筋梗塞、脳の血管が詰まると脳梗塞になります。腎臓の細い血管が傷つくと腎臓の働きが悪くなります。血圧を治療するのも、コレステロールを治療するのも、目的は同じということになります。将来、心筋梗塞や脳梗塞にならないため、ということです。

## 高血糖の危険性！

それでは、血糖が高すぎるとなぜダメなのでしょう？ それは血糖が高すぎるのもやはり血管を傷つけてしまうからです。その結果、足の感覚が無くなったり、しびれが続いたりします。目が見えなくなることもあります。腎臓の細い血管が傷つくと、腎臓の働きが悪くなり透析しなければならなくなります。糖尿病では、コレステロールや中性脂肪が高くなりますし、血圧も高くなります。つまり、糖尿病の人でも心筋梗塞や脳梗塞になる危険性が高いのです。

## 「特定健診」まとめ

特定健診は、メタボになりそうな人を早く見つけて保健指導を行い、心筋梗塞や脳梗塞になる人をできるだけ少なくするための健診ですが、腹まわりが大きくなっていても病気が疑われる場合には保健指導を行います。場合によっては、すぐに病院を受診するように連絡することがあります。健康に自信がある人も、年に1回は健診を受けるようにしましょう。本来、健診は健康な人が受ける検査なのでから。

## 「後期高齢者健診」とは？

75歳以上の人を受けける後期高齢者健診は特定健診と基本的には同じ目的ですが、メタボに該当しても原則として保健指導は行いません。この年代の人たちは通院している人が多いので、健診結果を通院している医療機関に持って行き、治療の参考にすることが大切です。

弘前市の国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者には健診を受けるための受診券を国保年金課（TEL35-1116）から郵送していますので、年1回、受けましょう。

※この記事は弘前市国保年金課が弘前市医師会に依頼し、作成したものです。