

病院だより 15

健康チェック

特定健診とメタボリックシンドローム、特定保健指導について

美祢市立病院

副院長

本間 喜一



平成20年から、急に(?)、特定健診だのメタボリックシンドローム(メタボ)だのの言葉が流行語のように健康診断の世界に入り込んできました。今までの、基本健診や一般健診はどうだったのか?どこが特定健診と違うのか?ほとんどの市民の皆様はわからないと思います。また病院の職員の中にもわからない職員が大部分です。

多くいただきました。また「メタボと診断されたらどうしたらよいのか?」という質問を受けました。ここではできるだけわかりやすく、変更された健診、健診の結果メタボと診断された場合どうすればよいかを述べてみたいと思います。

特定健康診査(特定健診)

(1) 定義および対象者
平成20年4月から、医療保険者(国保・被用者保険)が、40~74歳の加入者(被保険者・被扶養者)を対象として毎年度、計画的に実施する、内臓脂肪型肥満に着目した検査項目での健康診査を、「特定健康診査」といいます。

すなわち、何らかの医療保険に加入している40~74歳の市民は原則全員特定健診を受けなければならない

ことになりす。

ただし、職場で健診を受けられる市民の方は、職場の健診を受けられれば特定健診で受ける検査項目がすべて含まれているので、あらためて特定健診を受ける必要はありません。ここで問題になるのは、専業主婦パートで働いているが職場の健診を受けていない主婦は40~74歳であれば特定健診を受けることが必要です。(案内が来るとは思いますが。)

(2) 特定健診ではどのような検査をするのか(検査項目)
質問項目(喫煙の有無は必ず聞かれます)、身体計測(身長体重、BMI、腹囲)、医師による診察、血液生化学検査(中性脂肪、善玉・悪玉コレステロール)、肝機能検査、血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c)、尿検査(尿糖、尿蛋白)

(3) 追加検査
以上の検査に追加して、医師が必要と判断したら医師の指示で、以下の検査が行われます(検査を受ける人が希望しても医師が必要と認めなければ、検査は受けられません)

心電図検査、眼底検査、貧血検査

メタボリックシンドロームとは

特定健診の結果

(1) 男性で腹囲が85cm以上(女性では90cm以上)である人

または

(2) 男性で腹囲が85cm未満(女性では90cm未満)で、肥満度が25以上である人

以上の場合はメタボリックシンドロームと診断され、さらに危険因子を加味して以下のような区分がなされます。

空腹時血糖100mg以上、またはHbA1c5.2%以上

中性脂肪150mg以上、またはHDL(善玉)コレステロール40mg未満
収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
質問票で喫煙歴あり

(1) の場合

3つ以上あれば
積極的支援レベル
1つまたは2つであれば
動機付け支援レベル
0であれば
情報提供レベル

(2) の場合

3つ以上あれば
積極的支援レベル
1つまたは2つであれば
動機付け支援レベル
0であれば
情報提供レベル

特定保健指導とは

特定健診で、メタボリックシンドロームと診断され、積極的支援レベル、動機付け支援レベルとされた人を対象に、医師・保健師・管理栄養士がチームを組んで一定期間、栄養・運動などの生活習慣の改善を提案し、指導を行うことです。

特定保健指導の「受診券」が送られてきたら必ず特定指導を受けるようにしてください。

美祢市立病院では医師・保健師・管理栄養士が日本人間ドック学会の「健康情報管理指導士」の資格を習得し、特定保健指導を行えるように準備してきました。



問合せ先 美祢市立病院
(☎ 0837 1700)

