

# 「健診結果を活用しよう～結果の見方 その2～」

文=竹内 志保(保健師)

## 8

月号に引き続き、健診結果の見方として今回

はメタボリックシンドローム(以下メタボ)の判定を試みましょう。特定健診が別名「メタボ健診」と呼ばれるように、健診項目の中でも腹囲の測定が重要な意味を持ちます。昨年度の羽幌町特定健診では約4割の方がメタボあるいはメタボ予備軍と判定されています。

メタボの判定(下記のメタボ判定基準を見てください。)は腹囲といくつかの検査項目の組み合わせで決まります。

メタボの最大の危険は、脳卒中や心筋梗塞など重症になるまで症状がほとんど出ないことです。たとえメタボになっても健康状態に変化が感じられないため、改善が必要な生活習慣があるにもかかわらずその認識が薄くなりがちです。しかし体

の中では少しずつ、確実に動脈硬化が進み心臓発作や脳卒中、糖尿病に近づいているのです。ですから健診でメタボを早期発見し、見えない不健康状態を改善することが未来のあなたの健康を守り、病気やその後起こる合併症を防ぐことにつながるので

メタボになると体の中ではどのようなことが起こっているのでしょうか？

腹囲が基準以上になっている場合、内臓脂肪が過剰に蓄積していると考えます。内臓脂肪からは生理活性物質とよばれる健康に影響を及ぼすホルモンのようなものが出ています。生理活性物質のなかには良い物質もあれば悪い物質もあります。が、肥満になると良い物質の働きが邪魔され、悪い働

## メタボ判定基準

内臓脂肪肥満型  
おなか周り 男性85cm以上  
女性90cm以上

さらに、1～3が  
2つ以上 **メタボ**  
1つ **メタボ予備軍**

- 高血糖**
  - 空腹時血糖110mg/dl以上
- 脂質代謝異常**(次の一つまたは両方)
  - 中性脂肪150mg/dl以上
  - 善玉(HDL)コレステロール値40mg/dl未満
- 高血圧**(次の一つまたは両方)
  - 血圧の高い方130mmhg以上
  - 血圧の低い方 85mmhg以上



きの物質だけが活発になります。そのため血液の中の中性脂肪を増やし、善玉コレステロールを減少させたり、血栓を作りやすくするなど動脈硬化や血管の詰まりが起こりやすい体になってしまいます。また、内臓や筋肉の中で糖尿病を防ぐ働きをするインスリンというホルモンが効きにくい体になってしまっています。内臓脂肪が

増えメタボになると、心筋梗塞や脳梗塞など動脈硬化性の病気が起こりやすくなるだけではなく、糖尿病を起しやすくなるのです。ですから、特定健診でメタボまたは予備軍と判定されたら、将来起こりえる様々な病気やその合併症を防ぐために、肥満と生活習慣の改善を心がけましょう。