

特定健康診査のすすめ ～いつまでも健やかな生活を送るために～

「ねえ、最近、ちょっとお腹が出てきたんじゃない？」

「うーん、残業続きでね。晩御飯の時間がちょっと遅くて…」

こんなボヤキはよく聞かれます。お仕事などに追われ多忙にお過ごしになっている、いわゆる「働き盛り」の40代以降の方に多いお悩みです。そして、これからの年末年始、忘年会や新年会などお付き合いの機会も増えていきます。「私ってメタボ?!」と気にされる方も多くなるのではないのでしょうか。



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）、いわゆる「メタボ」になる要因は、肥満や不適切な食生活・運動不足・喫煙・過度の飲酒・過度のストレスなどがあげられます。これではピンと来ないかもしれません。具体的には以下のような方です。

- ・最近、お腹が出てきている方
- ・夕食が夜遅い方
- ・甘い飲み物をよく飲まれる方
- ・揚げ物類を週3回以上食べる方
- ・運動不足の方 …等々

普段、ついやってしまいがちなことばかりではありませんか？このような積み重ねがメタボへと導き、さらに生活習慣病の発症に大きく影響しているのです。

「生活習慣病」とは高血圧、脂質異常症、糖尿病(2型)などのことです。上記のような不健康な生活習慣により発症するといわれています。生活習慣病は自覚症状があまりないため、つい、ほおっておきがちです。しかし、見て見ぬふりをしていると、血管が詰まり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性が出てきます。また、糖尿病の方は、失明や人工透析など重篤な合併症を誘発することもあります。現在、死亡原因の約6割は、なんとこれらの生活習慣病と言われているのです。

この生活習慣病の早期発見に重点に置いた健康診断が「特定健康診査」です。この健診は医療保険の加入者40歳から75歳未満の方が対象です。

ご自身の健康状態を把握し、糖尿病や心臓病・脳卒中などを予防して、いつまでも健やかな生活を送るために特定健康診査をぜひ受けましょう。

当院では健康管理センターにて特定健康診査を受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

参考【特定健康診査の実施項目】

○基本的な項目

質問票（服薬歴、喫煙歴等）、身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）、
血圧測定、理学的検査（身体診察）、検尿（尿糖、尿蛋白）、
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、眼底検査、貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマトクリット値）