４月に入り新しい年度になりました。今年度も引き続き、「こんにちは保健師です」を掲載していきますので、お付き合いください。

こんにちは保健師です

４月号を担当する保健師の小山です。18ページでは各種健診のお知らせを掲載していますので、私は、担当している健康診査についてお話したいと思います。

小山保健師

健康診査とは？

町で実施する健康診査（健診）は、メタボリックシンドロームを主眼においた生活習慣病予防の発症や重症化予防を目的としています。

メタボリックシンドロームとは、肥満に高血圧などの検査値の異常値が加わることで、血管の傷み（動脈硬化）が進み、心筋梗塞や脳梗塞を発症する危険度が高まることをいいます。左のとおりです。

【メタボリックシンドローム診断基準】

※日本内科学会発表

内臓脂肪蓄積

腹囲（へそ周り）
男性 85 ㎝以上
女性 90 ㎝以上

⇩

▶過剰に蓄積された内臓脂質から悪い物質が分泌されて、血管の炎症や血栓ができやすい状態を起こします。

＋

★血中脂質異常
①中性脂肪 150㎎/㎗以上
②善玉コレステロール（HDL）39㎎/㎗以下
※①、②のいずれか、又は両方

★高血圧
①最高（収縮期）血圧 130㎜Hg以上
②最低（拡張期）血圧 85㎜Hg以上
※①、②のいずれか、又は両方

★高血糖
空腹時血糖値 110㎎/㎗以上

※服薬により正常値を維持している方も当てはまります。

★が２つ以上該当する方
メタボリック基準該当
（74 歳以下 727 人中 70 人　9.6％）

★が１つ項目該当する方
メタボリック予備群該当
（74 歳以下 727 人中 81 人　11.1％）

安平町の実態　平成 25 年度の安平町健康診査受診者 727 人（74 歳以下）の中ではメタボリック基準該当者が 70 人、予備群該当者が 81 人でした。受診者のおよそ２割の方がメタボリック又は予備群に該当しています。

保健指導を受けましょう

メタボリックシンドロームは、それぞれの検査値の異常の程度がわずかであっても、複数の項目が重なってくると血管を傷めて（動脈硬化）しまい、自覚症状がなくても進行します。

健診を受けたら、必ずデータを確認しましょう。前回の結果と比べてどうなのか？生活習慣との関係はどうなのか？健診結果があなたの身体の状態や生活習慣との関係を教えてくれます。

私たち保健師は、健診結果から、身体の中で何が起こっているのかをご説明していきますので、生活習慣を見直すきっかけづくりを一緒に考えましょう。

実際に、保健指導を受けて、メタボリックを３か月で解消した方もいます。下表２のＡさん（男性）の数値を見てください。

他にも、最高血圧が１５０台だった方が、体重を１㌔落とし、夜更かしをやめたら１３０台に下がるなど、日常生活の中でほんの少し見直すことで肥満や検査データの改善ができるのです。

健診は毎年受けましょう。保健師が「健診結果のことで」と声をかけることがありましたら、ご自分のデータを確認する機会と思って、私たちにご相談ください。（健康福祉課保健師グループ☎㉕２４２５）

表２　Ａさん（男性）

	健診時	３か月後
体重	62.5㎏	58.0㎏（－4.5）
腹囲	85.5㎝	80.0㎝（－5.5）

【本人が実践したこと】
・間食のお菓子の量を控えた。
・家でできるだけ体を動かした。
・週１回水中運動教室に通った。