

# メタボリックシンドロームと特定健康診査について

内臓に脂肪が過剰に溜まると、内臓脂肪から分泌されるアディポカインの状態に変化が起こり、高血圧、糖尿病、脂質異常などが起こります。そのような状態を「**メタボリックシンドローム**」といいます。メタボリックシンドロームを放置しておくと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなることが知られているので、メタボリックシンドロームまたはその予備軍と診断された場合は、その改善に努めてください。

2008年度から健康診断時に同時に行われている「**特定健康診査**」は、別名「メタボ健診」ともいわれており、メタボリックシンドロームを早期に見つけ、その進行を予防する、または、正常な状態に戻すことを目的としています。

メタボリックシンドロームの治療は、内臓脂肪を減らすことですが、これは生活習慣の改善で効果が見られることが多いです。「メタボ健診」をきっかけにして日頃の生活習慣を見直してみましょう。

## メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲が**男性で85cm以上、女性で90cm以上**に加えて、下記3項目のうち2個以上該当する場合、メタボリックシンドロームの診断となります。

①空腹時血糖 $\geq 110$  mg/dL (食後採血ならHbA1c $\geq 6.0\%$ )

②収縮期血圧 $\geq 130$  mmHg または 拡張期血圧 $\geq 85$  mmHg

③空腹時中性脂肪(TG) $\geq 150$  mg/dL または HDL-C $< 40$  mg/dL

\* 薬剤治療中の項目は値が正常範囲でも1項目に該当します。

\* 判定不可: 検査項目に未了があった場合、判定不能になります。

「**特定健康診査**」ではメタボリックシンドロームのより早期の発見をめざし、以下の診断基準が設定されています。

1) 腹囲が**男性で85cm以上、女性で90cm以上**の場合、下記4項目のうち2項目以上を満たすと積極的支援、1項目を満たすと動機づけ支援となります。

2) BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> 以上の場合、腹囲基準を満たさなくとも下記のうち3個以上を満たすと積極的支援、1~2個を満たすと動機づけ支援となります。

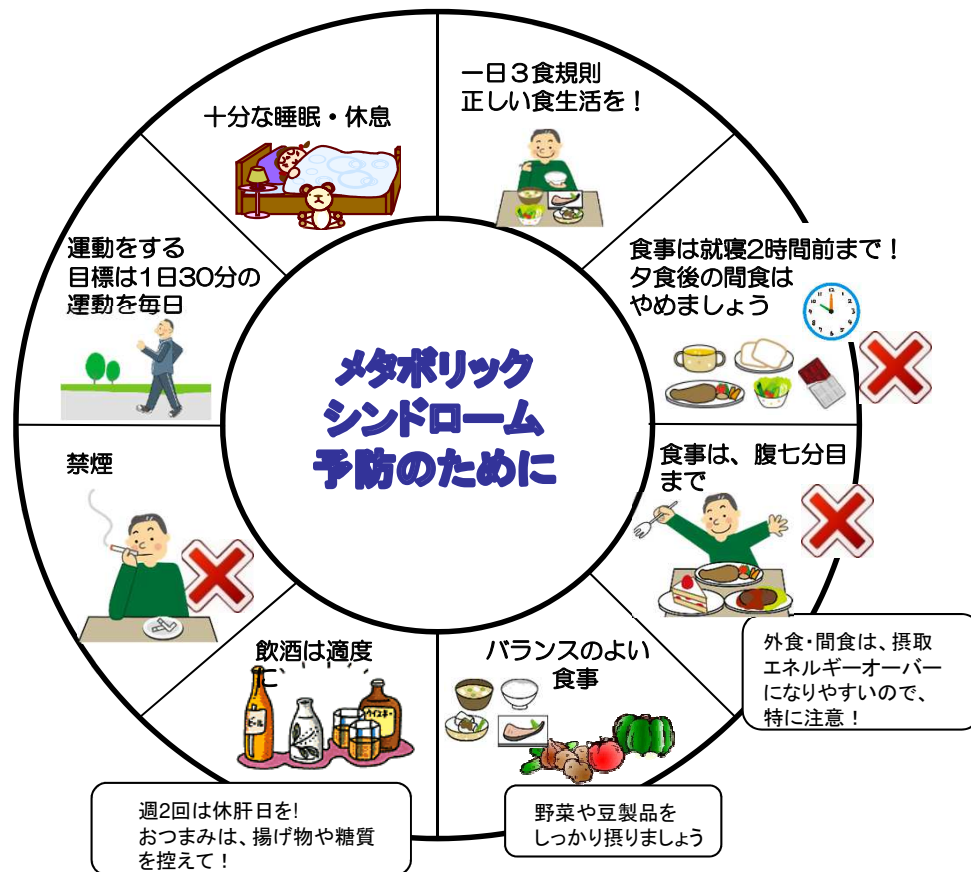
①空腹時血糖  $\geq 100$  mg/dL または HbA1c $\geq 5.6\%$

②収縮期血圧 $\geq 130$  mmHg または 拡張期血圧 $\geq 85$  mmHg

③空腹時中性脂肪(TG) $\geq 150$  mg/dL または HDL-C $< 40$  mg/dL

④喫煙している

特定保健指導(積極的支援、動機づけ支援)では、ご自身の状況に合わせた生活習慣の改善を医師、保健師と共に目指します。是非この機会をご利用ください。



## 特定健康診査の「詳細な健診項目」としての眼底検査

2018年度から下記1, 2のいずれかの基準を満たす場合、「詳細な健診項目」として**眼底検査**を受けることが推奨されています。

①空腹時血糖126 mg/dL以上、またはHbA1c 6.5%以上、または随時(食後)血糖126 mg/dL以上

②収縮期血圧 $\geq 140$  mmHg または 拡張期血圧 $\geq 90$  mmHg

高血糖が持続している、または高血糖と低血糖を繰り返すなどの場合、眼底の毛細血管の出血や増殖した血管からの出血などが心配ですが、早期に見つければレーザー治療などで対応できます。また、高血圧がある場合、眼底検査で動脈硬化の有無が判定できますし、眼底出血の有無を確認することはたいへん重要です。

なお、糖尿病などで定期的に眼底検査を受けている方は、それを継続していただければ結構です。そうでない方は、一度 近医眼科などで眼底検査を受けられることをお勧めします。