

ほのか診察室

シリーズ

第124話

メタボリック シンドロームと特定健診

市民病院 診療支援部
健診・予防医療課
監修



メタボリックシンドローム

近年「メタボ」という言葉をテレビや新聞、インターネットでよく見かけると思います。

メタボとは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の略語で、内臓肥満（へその位置で腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上）に高血圧、脂質異常、高血糖といった動脈硬化の危険因子を2つ以上併せ持った疾患概念を指します。

これは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病（糖尿病、脳血管障害、虚血性心疾患）の発症率を高めるといわれています。栄養豊富な現代において、デスク

ワーク中心で働く人などが運動不足気味になり、気付かないうちに内臓脂肪が進行し、メタボの人が増えていることが問題となっています。

内臓脂肪は適度な運動とバランスのとれた食事で減らしていくことが可能であり、生活習慣の改善は生活習慣病の予防につながります。

こんな人は要注意

- ・ 食事はおなかいっぱい食べる
- ・ 間食をよくする
- ・ 濃い味付けが好き
- ・ 脂っこいものが好き
- ・ 塩辛いものが好き
- ・ 緑黄色野菜をあまり食べない

メタボリックシンドローム診断基準

必須項目

ウエスト周囲径

男性
85cm以上

女性
90cm以上



3項目中、2項目以上に該当

①中性脂肪(トリグリセリド) かつ/または HDL(善玉)コレステロール	150mg/dℓ以上 40mg/dℓ未満
②収縮期血圧(最高血圧) かつ/または 拡張期血圧(最低血圧)	130mmHg以上 85mmHg以上
③空腹時血糖	150mg/dℓ以上

- ・ ストレス解消にお酒を飲む
- ・ 階段を使わずにエレベーターなどに乗る
- ・ 定期的な運動の習慣がない
- ・ タバコを吸う
- ・ おなか回りのぜい肉が気になる

メタボリックシンドロームに特化した特定健診

特定健診は、40歳以上75歳未満（年度途中に達する人を含む）の被保険者、被扶養者を対象に、メタボリックシンドロームのリスクがあるかどうか、重点的に行う健康診査です。

この検査の結果を基に、必要に応じて保健指導を行うことで、リスクがある方の生活習慣を見直すきっかけを与えます。つまり、特定健診は一般検診のように個々の病気の早期発見・早期治療を目的とするのではなく、病気の予防を目的としています。

また、受診後の特定保健指導では、メタボリックシンドロームの要因となっている生活習慣を改善するための専門家による保健指導を行い、生活習慣病の有病者・予備軍を減少させることを目的とした指導を行います。

まずは特定健診を受診し、自身のメタボ危険度を把握しましょう。そして、予防改善に努めましょう。



市民病院（代表） ☎ 22-2171