



のびのび

No.66



「メタボ健診」について

富岡先生のためになる話シリーズ!!

2008年4月1日発行

発行所：医療法人ふるかわ医院

〒619-0221

京都府木津川市吐師宮ノ前 15-18

Tel / fax 0774-75-2650

予約専用電話 ☎0774-75-2652

<http://www.furukawa.or.jp>

今年から、メタボリック・シンドロームに着目した特定健診・特定保健指導、いわゆる「メタボ健診」が始まります。これは今まで年1回、皆さんが受けられていた基本健診に代わって、40歳から74歳までの方を対象に行われる健診です。メタボは今や流行語大賞に選ばれるほど大きな話題になっていますが、メタボの状態が続くと心臓病や脳卒中などになる危険が増大するといわれています。そこでメタボの人を見つけ出し、指導することによって、病気になる人を減らそうというのがこの健診の目的です。(国はそれにより国民医療費の伸びを抑制するのがねらいです。) 健診自体は腹囲(ウエスト径)の測定が新たに加わるぐらいで、内容的には基本健診とほとんど変わりはありません。しかし、不幸にしてメタボの基準に該当してしまった人には、その後今までになかった保健指導という苦難が待ち受けています。指導内容は個人の状態や実施する所によっていろいろであり、詳しくは申し上げられませんが、人によっては6ヶ月間にわたり何度も、ありがたい指導を受ける羽目になることもあります。ですから皆さん、特にメタボに該当しそうなお腹の出た人は、面倒なことにならないよう、今度の健診までに腹囲を減らすよう努力してください。それには食事のカロリー制限と適度の運動に努める以外に方法はありません。目標は腹囲、男性85cm以下、女性90cm以下です。

お互いがんばりましょう。

メタボリック・シンドロームの診断基準

1. 腹囲(へそまわり)で判定

男性 85cm以上 女性 90cm以上

2. 以下のうち2項目以上

血清脂質

中性脂肪 150mg/dl 以上

またはHDLコレステロール 40mg/dl 未満

血圧

最高血圧 130mmHg 以上

最低血圧 85mmHg 以上

血糖

空腹時血糖 110mg/dl 以上



がんばる!!



特定保健指導の対象になる方は左記のなかでリスクがいくつ該当するかで違ってきます。喫煙歴も関係してきます。

禁煙外来は保険がききます!!
タバコをやめよう! やめたい! そう思ったらぜひ当院の禁煙外来をのぞいてみませんか!? (月曜夜診にて予約制です)

麻しん(はしか) 排除計画



麻しんは、昨年10~20歳代を中心とした年齢層で流行が生じ、多数の学校が休校措置を行うなど社会的な混乱がみられました。麻しんワクチンを1回しか接種していない世代に対して、補足的接種として2回目の接種を受ける機会が設けられることになりました。平成20年度から5年間実施されます。詳細は受付窓口まで!!