

● アンケートの調査方法

▼対象者に調査票を配布または郵送し、性別や身長、体重、腹囲、病気に関する質問への回答を求めました。質問項目は次のとおりです。

- ◎性別            ◎身長            ◎体重
- ◎腹囲 ※腹囲はウエストではなく、へその位置で計測
- ◎質問項目（「はい」または「いいえ」で回答）

1. 両親、兄弟に糖尿病、心臓発作、脳卒中にかかった方はいますか。
2. あなたは、医師より血圧が高いといわれたことがありますか。
3. 血糖が高いまたは尿に糖が出ているといわれたことがありますか。
4. タバコを吸いますか。
5. 1週間に3合以上お酒を飲みますか。
6. あなたの食習慣について、次に当てはまるものがありますか。  
お腹いっぱい食べる。早食い。朝食を取らない。塩辛いものが好き。味の濃いものが好き。
7. 1週間にする運動は2時間より少ないですか。

①アンケートを実施

- ・対象者に調査票を配布または郵送し、性別や身長、体重、腹囲、病気に関するアンケート調査を実施

②メタボリスクを算出

- ・算出した数値ごとに「リスクなし」「低いリスクあり」「中等度のリスクあり」「高いリスクあり」の4段階に分類

③的中率を検証

- ・メタボリスクがあると診断された方を対象に血液検査を実施し、算出したデータの的中率を検証



アンケート結果を基にメタボリスクを算出します。また、算出したデータの的中率を検証するため、メタボリスクがあると診断された方を対象に血液検査を実施しました。

※現在、留萌メタボアンケートの調査は、行っていません。

メタボアンケートは発病予防に有効

健診の最大目的は「発病を予防すること」です。そのためには、初期段階で病気の芽を見つけることが何より大切となります。ただし、メタボリックシンドロームはご自身に自覚症状がないため、初期段階で見つけることはとても困難です。

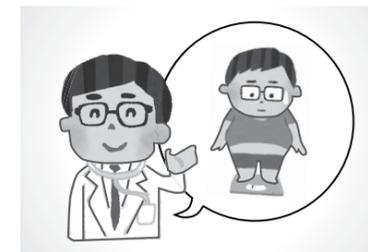
「留萌メタボアンケート」は、初期段階でメタボリスクを簡単に知ることができるため、発病予防に有効な健診方法と言えます。



市立病院名誉院長 笹川 裕 先生

特集

留萌メタボアンケートとメタボ予防について



メタボリックシンドロームにならないためには、ご自身の生活習慣を見直し、健康状態を知ることが大切です。

■ 留萌メタボアンケートを実施

▼「留萌メタボアンケート」は、メタボリックシンドロームを検出することを目的とした健診方法で、平成19年から研修会や講演会などに参加した市民を対象に実施しました。アンケートには、市民1,850人（男性1,065人、女性785人）が参加し、このうち193人がメタボリックシンドロームであることが分かりました。

また、市立病院名誉院長の笹川裕先生が論文にまとめた「留萌メタボアンケート」は、平成28年10月に日本衛生学会の英文誌「EHPM 誌」に掲載され、多くの反響を呼びました。

気軽に参加できる健診方法として  
留萌メタボアンケートを開発

皆さんは、特定健診や健康診断を定期的を受診していますか？ご自身の健康状態を確認するためには、年に1度、特定健診や健康診断を受診することが大切です。

「留萌メタボアンケート」は、忙しくて健診を受けられない方や結果を恐れて健診を受けない方などでも、気軽に参加できる健診方法として開発しました。

アンケートでは、性別や身長、体重、腹囲、病気に関する質問などに回答いただき、その結果を基にメタボリスクを算出します。また、算出したデータの的中率を検証するため、平成19年から実施したアンケートに加え、21年には55歳から64歳までの市民4,283人を対象に調査を実施しました。

今回の論文では、これらのデータを基に、留萌メタボアンケートの的中率や健診方法と

しての有効性などについてまとめています。

留萌メタボアンケートは、市民の皆さんの協力のたまものであり、生活習慣病の早期発見や発病予防などに役立つ健診方法として必要となっていくものと期待しています。さらにこのアンケート健診は、メタボリスクだけではなく、心筋梗塞の最大のリスクと言えるインスリン抵抗性の存在を極めて良く反映することが明らかになりました。

今後は、アンケートから数年後の健康状態やメタボリスクの変化を確認するなどし、留萌メタボアンケートの発病予防における有効性を検証していきたいと考えています。

最後になりましたが、ご協力いただきました皆さんに心から感謝申し上げます。

ささがわ ゆたか  
市立病院名誉院長 笹川 裕

● 予防するためには

▼生活習慣を見直すとともに、「バランスの良い食生活」と「適度な運動習慣」でメタボリックシンドロームを予防することができます。また、健康診断や特定健診などを毎年受診し、ご自身の健康状態を確認することが重要です。



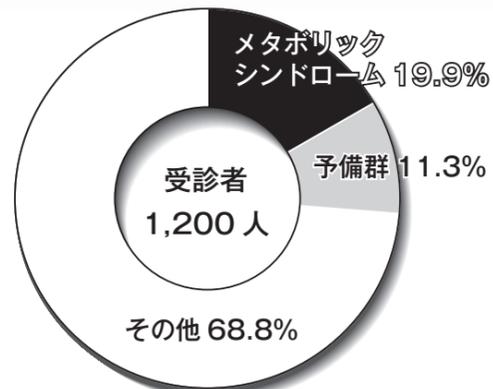
ご自身の体重をチェックしましょう

日ごろから、ご自身の体重を知っておくことが肝心です。急に筋肉が増えたり、骨が重くなったりはしませんので、体重が増えるということは脂肪がその分増えたということになります。一人ひとり体格が違いますが、20歳ころの体重がベストの体重だと言われています。まずは、ご自身の生活習慣を見直し、現在の体重の7%減量することを目標に努力することが大切です。

■ 特定健診について

▼特定健診（特定健康診査）は、メタボリックシンドロームの早期発見を目的として、日本全国の40歳以上の方を対象に実施しています。

市の平成27年度特定健診では、国民健康保険加入者1,200人が受診しています。このうちメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）19.9%、予備群11.3%という結果となっています。

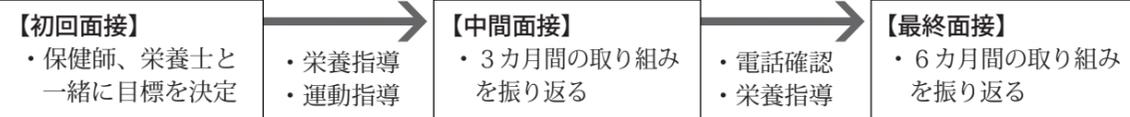


▲市の平成27年度特定健診におけるメタボリックシンドローム該当者の割合

● 「からだチェンジ教室」で習慣改善

市では、特定保健指導該当者（メタボリックシンドロームの方や予備群の方など）を対象に「からだチェンジ教室」を開催しています。教室は、メタボリスクが高い方を対象にした「しっかりチェンジコース」と、メタボリスクが現れはじめた方を対象にした「気ままにチェンジコース」の2つがあり、特定健診の結果を基にそれぞれに合ったコースをご案内しています。

◎しっかりチェンジコース（6カ月間）



◎気ままにチェンジコース（6カ月間）



■ メタボリックシンドロームについて

▼メタボリックシンドロームは、高血圧や糖尿病、高脂血症など生活習慣病の原因となります。メタボリックシンドロームの方は、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患へのリスクが高いと言われています。

国が定めた診断基準では、ウエスト周囲径が男性85センチ以上、女性90センチ以上であることに加え、血糖値、血圧、血清脂質の3項目のうち、2項目以上に該当した場合にメタボリックシンドロームと診断されます。



●メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積

- ウエスト周囲径 ・男性 85cm 以上
- ・女性 90cm 以上

※内臓脂肪面積は、男女いずれも 100cm<sup>2</sup>以上に相当します。



◎以下の3項目のうち、2項目以上に該当した場合

血糖値	空腹時高血糖	・110mg / dL 以上
血 圧	収縮期（最大）血圧	・130mmHg 以上
	かつ／または 拡張期（最小）血圧	・85mmHg 以上
血清脂質	高トリグリセリド血症	・150mg / dL 以上
	かつ／または 低HDL コレステロール血症	・40mg / dL 未満

●メタボリックシンドロームの危険性

自分では気付かないうちに動脈硬化が進行していくことが、メタボリックシンドローム最大の危険と言えます。ある日突然、心臓発作や脳卒中を引き起こし、死に至る危険性があります。

また、糖尿病を発症してしまうと、動脈硬化を促進させるとともに、心筋梗塞や脳梗塞、認知症へのリスクを高めることになります。

メタボリックシンドロームは、手遅れになるまで症状がほとんどありません。このため、早期発見し、生活習慣を改善することが大切です。

