

介護・疾病リスク早期検出調査事業

高齢化社会を迎え、今までにないタイプの生活習慣病の増加と介護需要の増加、医療費の増加が懸念されています。

自立した期間を延ばし、要介護の期間を短縮する「健康寿命」を延ばす予防方策に取り組み、早期に介護・疾病リスクを検出し、重篤になる前に回避することが重要です。

今回、55歳～64歳までの市民の皆さんに参加いただいたアンケートにより、地域の健康についての現状把握と、アンケートを活用した効果的で予防効果の高い検診、指導方法の開発に取り組みました。

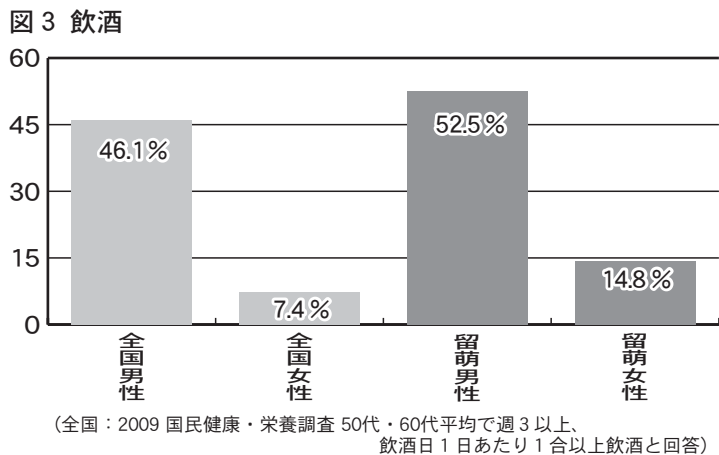
〔気にしてください。からだのこと。〕
〔気づいてください。病の足音…。〕



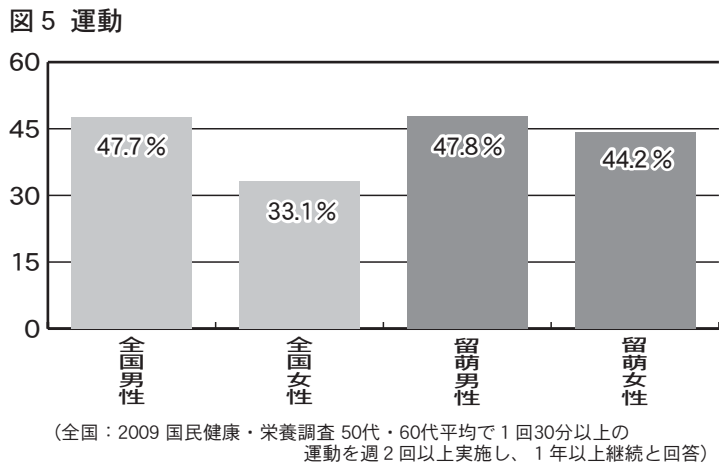
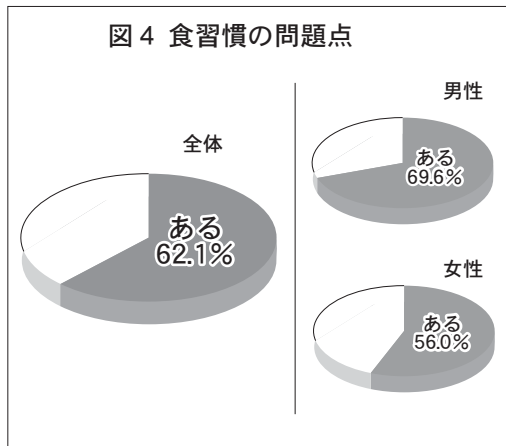
■**飲酒** 1週間に3合以上飲酒する割合について調査した結果、男女とも同年代の全国平均を上回っています。(図3)

■**食習慣** お腹いっぱい食べる、早食い、朝食をとらない、塩辛いもの、味が濃いものが好きといった、食習慣の問題点のいずれかに回答した割合をみると、全体の62・1%、男性で69・6%、女性で56・0%となっています。(図4)

■**運動** 1週間に2時間以上運動する割合について集計した結果、男女とも全国平均を上回っています。特



に女性の運動習慣の高さが見受けられます。(図5)



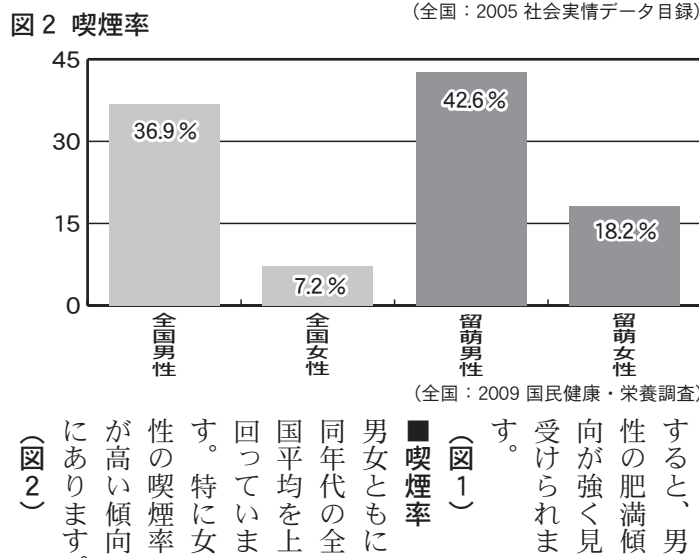
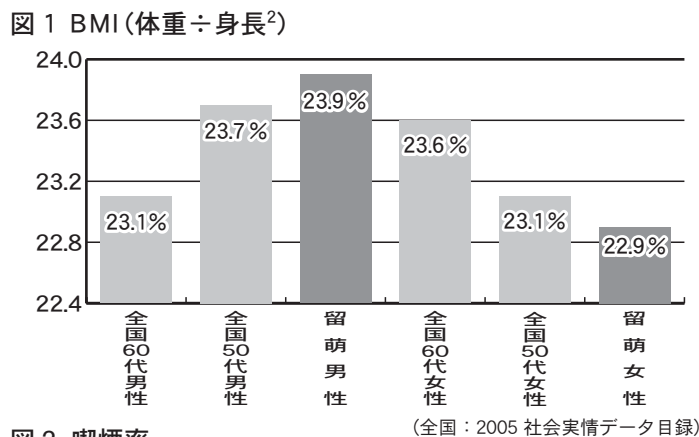
調査対象 留萌市に住む55歳から64歳までの全市民(約4,300名)

調査方法 メタボリックシンドロームリスク、日常生活の活動性(FAI)、生活の質(健康QOL)、生活習慣と社会的要因について盛り込んだアンケート票を作成し、郵送による回収。回答内容を解析の上、リスク保有者として血液検査へ個別誘導する。

アンケート回答率 44・7%

るもいの健康INDEX

アンケートに回答いただいた健康に関する基本項目(肥満、タバコ、酒、



食習慣、運動)を集計し、全国データと比較しました。

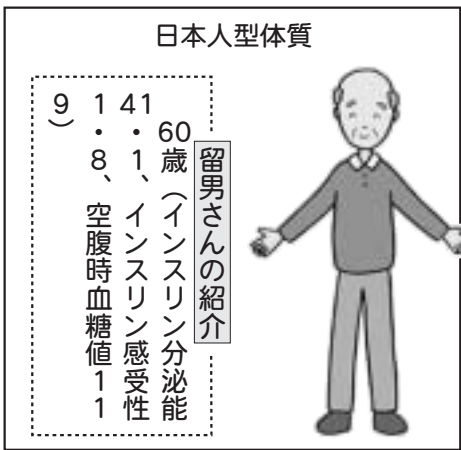
■BMI 肥満度を判定する数値にBMIがあります。全国の同年代の平均と比較すると、男性の肥満傾向が強く見受けられます。(図1)

■喫煙率 男女ともに同年代の全国平均を上回っています。特に女性の喫煙率が高い傾向にあります。(図2)

留萌の傾向として運動習慣は高いものの、飲酒、喫煙者の割合が高く、男性の肥満傾向が強いという結果になりました。

留萌式メタボアンケートとオリジナル予防検診

アンケートに回答し、血液検査を受けた留萌さん、萌子さん、萌春さん。結果について、Drメタボに直接尋ねることにしました。



留男「この間血液検査を受けて、血糖値はわかるけど他は何だかよくわからんわな」

萌子「そつそつ、インスリン…何の意味？」

萌春「そつじや、わしは毎年検診も受け、今回の数値も大丈夫じゃろ」

Drメタボ「うーん、留男さん以外は少し太めですね。みなさんメタボ



Drメタボ

リックシンドロームはよく知っていますよね」

萌春「太い腹周りのことじゃろ。俺の周りに普通にたくさんおるわ」

Drメタボ「メタボを甘く見ちゃいけませんよ。糖尿病はもちろん、動脈硬化で心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことも怖い症状なんです。実は今回の検査では、メタボの中でも特に危険なメタボを見つけることと、メタボ予備軍の人にもしっかりと体質にあった生活や健康づくりをアドバイスしようというものなんですよ」

留男、萌子、萌春「へえー、ちょっと詳しく教えてよ」

P16に続きます

※インスリン…血液中の糖分を下げるためにすい臓から分泌されるホルモンのことです。

P15の続きです

Drメタボ「それじゃあ、留明メタボ予防についてお話ししましょう。

まず、皆さんアンケートに答えていただきましたよね。実はそのアンケートにはちよつとした仕掛けがあつて、回答内容が点数化できるんです。今回は、その点数が20点上だつた人を中心に847名に血液検査をお勧めしました」

留男「そつなんだ。それで血液検査の案内が来たわけだ」

Drメタボ「アンケートだけで検査が必要な人にアプローチできれば、検査にかかる費用がとつても効率的で、また効果的に検査誘導ができるものと研究してきましたんですよ」



中間型体質

萌子さんの紹介

58歳 (インスリン分泌能
54・3、インスリン感受性
3・9、空腹時血糖値13
8)

萌子「なるほど。確かにアンケートだけで検査が必要かどうかかわかればお金がかからなくて済むわね」
萌春「ずいぶん、検査結果にイン

スリンって言葉が出てくるけど何の事じゃ」

Drメタボ「よく聞いてくれました。留明メタボ予防のもう一つのねらいは、血液中のインスリンを測るところにあります」

留男「確かに、普段の検査項目には入っていないな」

Drメタボ「インスリンの値と血糖値でみなさんの体が、血糖値を下げやすい体質か、インスリンパワー(分泌能)があるかということがわかるんです。血糖値を下げるためのインスリンが効きづらい状態のことをインスリン抵抗性といって、ここからメタボ、糖尿病、動脈硬化と生活習慣病がスタートするのです。皆さんの体質、インスリンパワーを調べること、それぞれタイプにあつた予防方策や生活習慣の見直しができるんです」

萌春「うーん、なるほど。それじゃあ、どのタイプじゃ」

Drメタボ「萌春さんは、インスリンパワーが強い体質ですが、インスリンが効きづらくなっています。カロリーの高いものばかり食べていますと、肥満になりやすい体質です。適度な運動で肥満を抑制しなければインスリンは出せても血糖値が下がらない状態になってしまう可能性がありますね」

欧米人型体質



萌春さんの紹介

63歳 (インスリン分泌能
63・4、インスリン感受性
1・6、空腹時血糖値10
9)

萌春「血糖値も109だし、全然心配しとらんわ」

Drメタボ「萌春さん、血糖値が109であれば通常の健診では正常値と出ても、萌春さんはインスリンが効きづらい状態にあるため、食後の血糖値が高いまま下がらない状態も十分考えられるんです。これが隠れ糖尿病と言われています。また、萌春さんのような欧米型でインスリンをよく出すタイプが一番動脈硬化になりやすいといわれているんですよ」

萌春「・・・」

留男「わたしはどうでしょうか」

Drメタボ「留男さんは、インスリンパワーが低い日本人型体質といえます。少量のインスリンしか出せない体質ですので、インスリンを節約した食生活に気をつけ、お肉は控えめにした方がいいですね。血糖値が

110を超えていますので、糖尿病予備軍の部類に入るといえます」

留男「・・・」

萌子「わたしはどうでしょうか」
Drメタボ「萌子さんは、日本人型と欧米人型の中間といえます。インスリン抵抗性が強く血糖値も138ととても高いので、既に糖尿病を発症している可能性が高いでしょう。すぐに検査して治療を始めなければなりません」

萌子「・・・」

Drメタボ「今回検査を受けた396名のうち204名がみなさんと似たような症状が疑われる結果となりました。自分の体質とタイプを知り、早めに検査を受けて生活習慣の見直しや治療を行うことはとても重要なことなんです。厄介なことに、これらは自覚症状がないのが特徴で、ある日突然やってきます。皆さん自身や家族のため、日頃から検診を受けて自分の体の状態を知ることが大事なんですよ」

留男、萌子、萌春「ありがとうございました」

お問い合わせは

るもい健康の駅

☎43・8121