

ヘルス テラシー

講座

監修 ● 和田高士 東京慈恵会医科大学大学院健康科学教授

ヘルスリテラシーって?... 健康情報や知識を、自ら入手して、理解し、活用する能力。
生涯を通じて質の高い生活を送れるように、自分の体に向き合きましょう。



特定健診、どうして必要?

この春から第2期が始まる「データヘルス計画」。その中で、「特定健康診査(特定健診)・特定保健指導」の有効性を高めることは、医療保険者にとって重要な課題です。2018年度からは、科学的知見に基づいて健診項目の一部が変更されます。

特定健診は どうして 必要なの?

2008年度から始まった「特定健診・特定保健指導」はメタボリックシンドロームに着目した健診です。生活習慣病の入り口である、メタボリックシンドロームの判定基準を取り入れることで、生活習慣病の発症リスクを早期に把握し、改善が必要と判断されれば、専門スタッフから指導を受けることができます。

がんを含めると、現在、日本人の約6割が、生活習慣病によって命を落としています。生活習慣病とは、偏った食生活、運動不足、ストレス、喫煙などの生活習慣の積み重ねにより発症する病気を指します。おなかまわりに脂肪が過剰に蓄積した内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常の状態が複数重なることで動脈硬化が進行し、放置すると重篤な疾患が生じる危険性が高まります。

その中でも、予備群を含めると2000万人を超える糖尿病の増加は、深刻な問題です。その年間医療費は1兆2000億円を超え、わが国の医療保険財政を圧迫しています。

そもそも糖尿病ってどんな病気?

糖尿病とは、インスリンというホルモンが十分に働かないため、血液中の糖の濃度が高くなってしまつ病気です。放置すると血管が傷つき、合併

症を引き起こすのが糖尿病の怖さです。一般的に知られている、失明(網膜症)、足の壊疽(神経障害)、透析が必要となる腎症は糖尿病の三大合併症で、これらは著しく生活の質の低下を招きます。さらに、心筋梗塞、脳卒中、アルツハイマー病などの発症リスクも高めます。

糖尿病は、初期の段階では自覚症状が現れないため、目や腎臓に症状が出て初めて糖尿病と診断される人も少なくありません。

特定健診は、糖尿病を始めとする生活習慣病のリスクを見つけるのに有効な健診です。2018年度からは、糖尿病の合併症の一つである腎症の重症化を防ぐため、詳細な健診項目に「血清クレアチニン検査」が追加されました。腎臓は、一度その機能が失われると、回復が難しい臓器。早期に発見し、いかに食い止めるかが重要です。

健康寿命をのばすために

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できる期間」のことです。日本人の平均寿命は世界トップクラスの長さですが、健康寿命とは約10年の開きがあり、その差は決して短いものではありません。健康寿命をのばし、心豊かな人生を送るためには、心身ともに健康であることが必要です。特定健診の必要性を理解し、生活改善に役立ててください。