

H26. 3. 1

メタボ健診、上手に利用



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。55歳。

メタボは、まず内臓肥満があり、それ以外に糖尿病、脂質異常症、高血圧症のうち2

「脂肪減らし」が根本治療

療機関にかかっていない人や、職場健診などを受けられる機会がない人が対象です。受診券が届いたら、それはそれでいいチャンスだと思っ

て受診してください。多くの医療機関で受け付けています。が、必ず絶食(水分はいいです)して受けてください。私は人間ドックを受けています。メタボ健診だけは受診券が届いたら必ず受けています。その割にはメタボで恥ず

脂肪があります。住友病院院長の松澤佑次先生は、内臓脂肪は普通預金、皮下脂肪は定期預金にたとえています。絶食して最初に減るのは内臓脂肪。体重の5%を減らせれば内臓脂肪はなくなります。体重が60kgの人なら、5%に当たる3kgを減らしてみてください。中性脂肪や血糖、血圧の値が見事に下がります。最近はやりの炭水化物ダイエットでも短期間であればいい

「メタボ」という病態は私

「メタボ」という病態は私の出身医局である大阪大学第2内科で世界に先駆けて提唱され、メタボ健診制度は尼崎で生まれて国策になりました。

無症状の人を対象に健診し、メタボと判定されれば食生活を変えて早死を防ぐことにあります。内臓脂肪に重点を置いた国策としての健診です。役所から何度も受診勧奨の手紙が届いたり電話があったりするため、受診券を「赤紙」と恐れる人がいます。すでに医療機関にかかっている人にも受診勧奨があり、「役所からの呼び出しに応じなければ健康保険証を停止されるのではないか」と怖がる人もいます。いずれも誤りです。健診とは、無症状でふだん医

かしいですが…。ただ、「血圧が少し基準を越えた」「血糖が少し基準を越えた」と一喜一憂してもあまり意味がありません。脂肪を減らすことが根本的な治療になります。脂肪には内臓脂肪と皮下脂肪

ともかく、体重を減らすことが大切。可能なら、よく歩いて筋肉は増やしてほしい。メタボ健診で異常を指摘されても、管理栄養士の食事指導と運動だけで異常値をすべて克服した人もいます。メタボ健診は、自分自身で健康管理する一助として上手に利用してほしい。公費で受けられるので経済的にもお得です。糖尿病の予防は将来、人工透析を受けたり、糖尿病性網膜症になったりしないためにも大切です。循環器科の医師は「心筋梗塞や脳梗塞の予防のためだ」と言いますが、その通りです。私は「がんや認知症も予防できる」と付け加えておきます。



「健診」シリーズ②

「みなさんは「メタボ健診」を受けられましたか? 今回はメタボ健診について考えてみます。

「メタボ」という病態は私の出身医局である大阪大学第2内科で世界に先駆けて提唱され、メタボ健診制度は尼崎で生まれて国策になりました。

「メタボ」という病態は私の出身医局である大阪大学第2内科で世界に先駆けて提唱され、メタボ健診制度は尼崎で生まれて国策になりました。

ひょうご