

健康維持のカギは『特定健診』

すべてのはじまりは**脂肪肝** しぼうかん

● 問合先 健康づくり課 (☎22-3916)

さまざまな病気の入り口

それが**脂肪肝**です

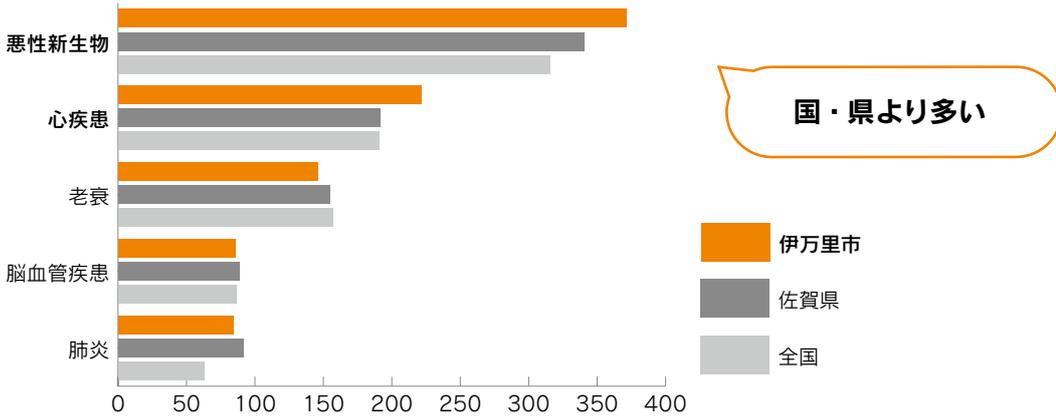
や脳卒中など命に関わる病気を起こしやすくなります。

さらに近年、メタボと深く関わり、さまざまな病気の入り口になると注目されているのが『脂肪肝』です。

脂肪肝とは、肝臓の細胞に中性脂肪が過剰に蓄積した状態のことをいいます。

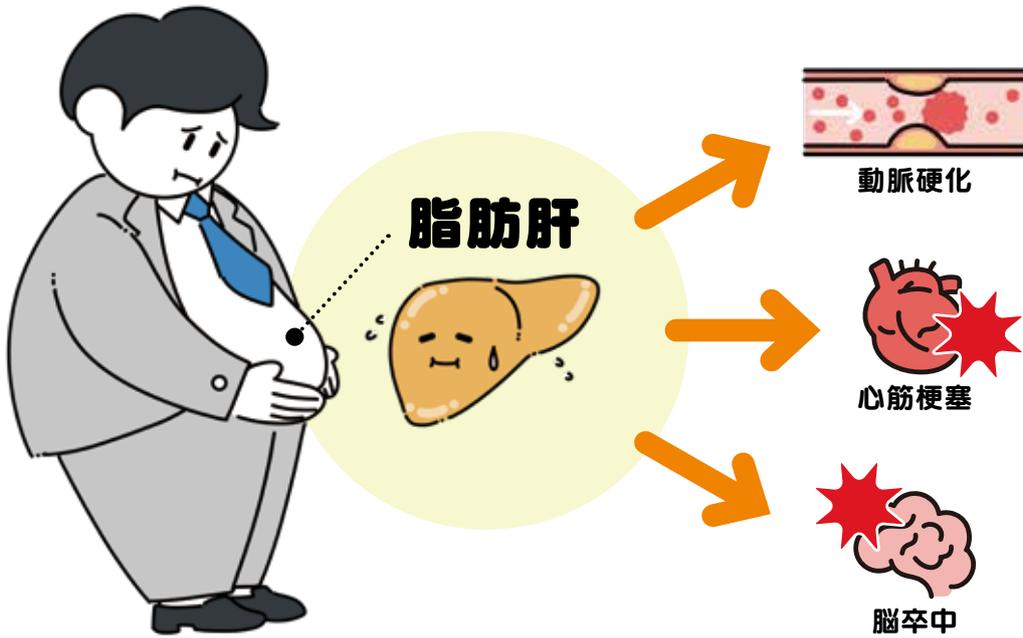
肝臓病の専門医などは『すべてのはじまりは脂肪肝』という言葉を用いて、脂肪肝が、肝硬変や肝がん、動脈硬化による心筋梗塞や脳梗塞などの多くの深刻な病気を引き起こす入り口であることを警告しています。

主な死亡原因 (人口10万人に対する死亡率)



国・県より多い

【出典】佐賀県医務課 保健統計年報 (令和5年)



脂肪肝

動脈硬化

心筋梗塞

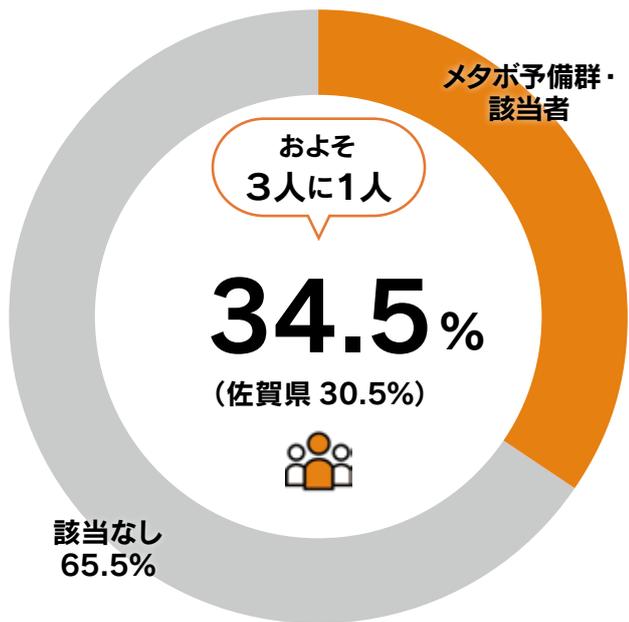
脳卒中

伊万里市民の死因第1位は悪性新生物(がん)、第2位は心疾患となっていて、市における、がんと心疾患が死因になっている割合は、国や県よりも多い状況です。

これらの病気は、突然起こるものではなく、実は、長年の生活習慣の積み重ねが大きく影響しています。

その中心にあるのが、メタボリックシンドローム(メタボ)です。メタボになると、血圧・血糖・コレステロールの値が高くなり、血管に負担がかかります。その状態が続くことで動脈硬化が進み、心筋梗塞

メタボ予備群・該当者の割合 (%)

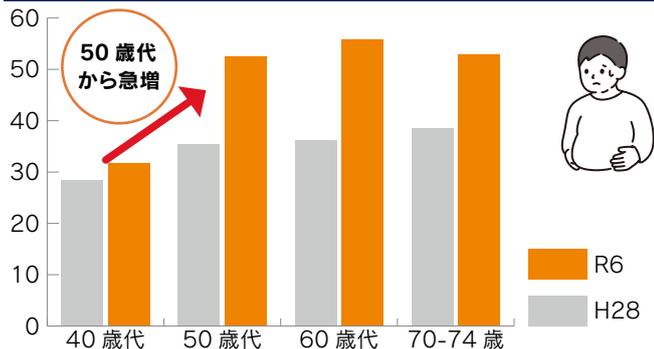


次の円グラフは、市のメタボ該当者とメタボ予備群を合わせた割合です。佐賀県は、全国で12番目に多い状況ですが、市は、34・5割と、県よりもさらに高くなっています。およそ3人に1人が該当している計算になります。

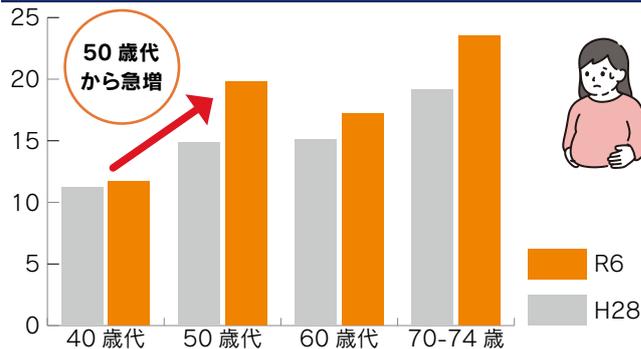
3人に1人がメタボ予備群・該当者

年代別に見ると、男女ともに50歳代から大幅に増加しています。特に男性は、50歳代の2人に1人以上が、メタボに該当しています。これは、決して、他人ごとではありません。

【男性】メタボ予備群・該当者の割合 (%)



【女性】メタボ予備群・該当者の割合 (%)



なぜ、50歳代からメタボ予備群・該当者の割合が増えるのでしょうか。

それは、年齢とともに基礎代謝が低下し、若い頃と同じ生活をしていても、エネルギーが消費できず、内臓脂肪がたまりやすくなるためです。

そこに、食生活の乱れや運動不足が重なることで、メタボはさらに進み、生活習慣病のリスクも高まります。こうした変化は自覚しにくく、気づかないうちに進行します。

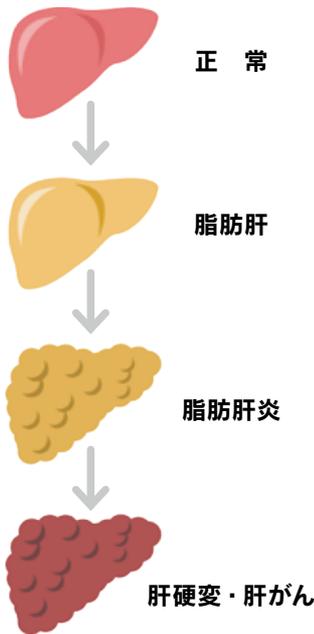
そして、内臓脂肪の増加とともに起こりやすいのが脂肪肝です。

おなか周りだけでなく、肝臓にも脂肪がたまり、動脈硬化をさらに進める、大きな要因になります。

なぜ、50歳代から急増しているのか



肝臓の変化



脂肪肝は、初期の段階は、ほとんど症状がなく、気付きにくいのが特徴です。
しかし、脂肪肝は単なる『脂肪のたまりすぎ』ではありません。そのまま放置すると、肝臓に炎症が起こり、さらに、進行すると肝硬変・肝がんへとつながることがあります。
また、動脈硬化を進めることで、心臓病や脳卒中のリスクを高める可能性があります。

脂肪肝というと『お酒をたくさん飲む人の病気』と思われがちですが、近年増えているのは、アルコールとは関係のない、生活習慣が原因となつている脂肪肝です。
主な原因は、食事にとつたエネルギーを消費しきれず、余った中性脂肪が肝臓に蓄積することです。甘い飲み物やお菓子のとり過ぎ、運動不足、夜遅い食事など、日常生活習慣が大きく関わっています。

お酒を飲まなくても

肝臓はダメージを受けます

脂肪肝になりやすい生活習慣チェック

次の項目にいくつ当てはまりますか。当てはまる項目が多いほど、脂肪肝のリスクが高まります。

- 甘い飲み物やお菓子をよくとる
- 朝食を抜くことが多い
- 夜遅くに食事をとることが多い
- 早食い・どか食いになりがち
- 座っている時間が長い
- ここ数年で体重が増えている



ムリなく続ける 脂肪肝予防のポイント

- 甘い飲み物を、水やお茶にしよう
- 1日10分、体を動かそう
- 毎年、特定健診を受けよう



数日から数週間で改善が期待できます

佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター
FLI（脂肪肝指数）チェック

脂肪肝の可能性を知る目安として『FLI（脂肪肝指数）』があります。

これは、健診結果の『中性脂肪』『BMI』『 γ -GTP』^{ガンマ}『腹囲』の数値から算出するものです。

市の特定健診で、男性は、どの年代においても脂肪肝の可能性が高い人が見られます。女性は、年齢とともに増える傾向があります。FLIは、こうした脂肪肝の可能性を知る目安になります。

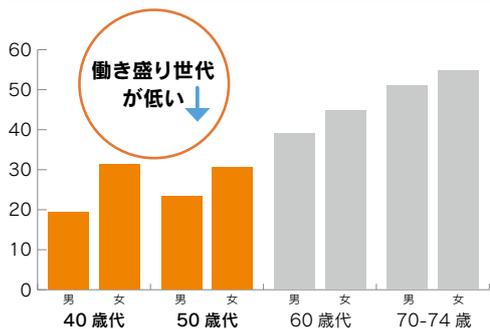
次の二次元コードから、簡単にFLIの確認ができます。健診結果の数値を入力してみてください。

■ 参考値



【出典】佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター ホームページ (https://sagankan.med.saga-u.ac.jp/fatty_liver/1413.html)

特定健診の受診率 (%)



働き盛り世代ほど、健診から遠ざかっています。令和6年度の特定健診受診率を見ると、男女ともに40～50歳代の受診率が、低迷しています。ちょうど、メタボや脂肪肝が増え始める年代でありながら、健診を十分に受けていない状況です。忙しさを理由に、後回しにしてしまいがちですが、自覚症状がないからこそ、健診で確認することが重要です。

『特定健診』は体を守る第一歩です

特定健診を、毎年の習慣にしましょう

脂肪肝は、自覚症状がほとんどないため、健診で初めて気付くことが多い病気です。体の不調を感じないまま進行するため「まだ大丈夫」と思っているうちに悪化してしまうことがあります。

脂肪肝という病気は、早い段階で気づき、食事や運動などの生活習慣を見直せば、改善が期待でき、特別な治療が必要になる前に行動できることが、大きな特徴といえます。

特定健診の対象者は、国保の40歳から74歳までの人で、市は、毎年4月に特定健診の案内を郵送しています。

特定健診は、血液検査や腹囲測定などを通して、メタボや脂肪肝のリスクを確認する

ことができ、自分の体の状態を知る大切な機会となります。

また、30歳代の人も、特定健診と同じ検査内容の健康診断を無料で受けることができますので、詳しくは、健康づくり課に問い合わせてください。

将来のがんや心臓病、脳卒中といった大きな病気を防ぐためには、症状が出てからではなく、症状がないうちに気付くことが重要です。

未来の自分を守るのは、今のあなたです。まずは、今年の特定健診から始めてみませんか。

