

# 特定健診 の ススメ

## 40歳を超えたら「多分大丈夫」ではなく「もしかしたら」と思うことが大切です。

40歳を超えたら健康リスクが高くなる傾向があります。ご自身の健康はもちろん、家族のためにも“特定健診”という一歩を踏み出してみませんか？



### 特定健診(特定健康診査)ってなに？

40～74歳までの方を対象にメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の早期発見・予防を目的とした健診です。別名「メタボ健診」とも呼ばれています。受診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方には、一人ひとりに合わせた健康指導を受けることができます。

### メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積により、高血糖、脂質異常症、高血圧などの動脈硬化の危険因子が集積している状態



#### 【基本的な健診項目】

- 質問票による問診 (服薬歴、喫煙歴等)
- 身体計測 (身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定
- 理学的検査 (身体診察)
- 検尿 (尿糖、尿蛋白)
- 脂質検査 (中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
- 血糖検査 (空腹時血糖またはHbA1c)
- 肝機能検査 (AST、ALT、γ-GTP)

特定健診を受けるメリットはたくさんあるっぴ



メタボリックシンドロームが怖いのは、内臓脂肪の蓄積による肥満から高血圧、脂質代謝異常、糖尿病、動脈硬化といった疾患が連鎖的に引き起こされ、やがて心筋梗塞や脳梗塞といった脳・心臓血管系の深刻な病気へ至ることです。特定健診はその進行を予防し、軽減するためのもので、これを受けることで中高年に差し掛かった自分の身体と健康が今、どんな状態にあるかをチェックすることが出来ます。特定健診を継続的に受けることも重要で、結果を見ながら健康管理を行えるというメリットもあります。病気の予防に役立てることができれば、医療費も減らせるでしょう。また、「リスクあり」という結果が出ても、保健指導を受けることで生活習慣を見直し、改善するチャンスが得られます。40歳を過ぎれば、誰でもメタボリックシンドロームについて意識しておく必要があります。まず、特定健診を受診して自分の身体について知ることから始めましょう。

当院では、特定健診(国保、社保)、後期高齢者医療検診、定期健診など様々な健診を行っております。お気軽にご相談下さい。

### Doctor コラム

## 早期発見や死亡率の低下に期待! 肺がんのCT検査

現在一般的に行われている肺がん検診は、胸部X線(レントゲン)検査が用いられています。胸部X線検査は、検診や人間ドックでの利用が推奨されている一方で、心臓や血管と重なった腫瘍や小さな腫瘍を見つけることが難しい場合があります。そこで身体の断層画像(輪切り)を撮影可能なCT検査による肺がん検診の研究が国内外で進められ、より小さく、より早い時期の肺がんを発見できることが分かってきており、早期発見や死亡率の低下が期待されています。

当院では先端技術を備えたマルチスライスCTを導入しており、放射線の被ばく線量を抑え、肺がんの早期発見・早期治療を目指しています。特に「50歳以上の喫煙歴のある方」や、「血縁者に肺がんの人がいる方」は定期的に検診を受けることをおすすめしております。CT検査を希望される方は当院までお気軽にご相談下さい。

