

## 特定健康診査・特定保健指導

～平成20年4月から義務化されます!～

平成20年4月から特定健診・保健指導が新たに実施されます。

これは糖尿病、高血圧、脂質異常症などの「生活習慣病」の該当者、予備群を減らすため、[内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）]に着目した生活習慣病予防対策なのです。

皆さんはご存知ですか?ご存知の方もそうでない方も、この新しい健診や保健指導がどのようなものなのか、何の目的があるのか、少し詳しくお話致します。



### 特定健康診査とは

平成20年、この4月から特定健康診査（特定健診）・特定保健指導という新しい制度が始まります。これは40歳～74歳を中心に行われるもので、今までは被保険者は会社で行われる検診を受け、被扶養者（家族）は市区町村などの行う健康診査を受けてきましたが、これは被扶養者の自主性に任されていた為、何年も健診を受けない人が少なくありませんでした。そこで、特定健康診査（特定健診）・特定保健指導により、メタボリックシンドロームに焦点をあて、高血圧、脂質異常、高血糖、肥満など生活習慣病に発展しそうな芽を早期に摘み取るにより、年々拡大していく医療費の支出に、歯止めをかけようということなのです。



### 特定健康診査の目的

早く改善に取り組むために、早く気づくことが大切です。

病気にならないように食事や運動に気を配るなど、一次予防に力を入れることはもちろん大切ですが、メタボリックシンドロームだけでなく、多くの生活習慣病では自覚症状がないまま病気が進行することが多くみられます。放っておくと大変恐ろしいメタボリックシンドロームに「当てはまる人」だけでなく「なりそうな人」までを、少しでも早く見つけ出し、さらに少しでも早く改善に取り組んでもらうことが大切なのです。

#### 一次予防

「病気にならない対策をとる」  
バランスの良い食生活、適度な運動習慣、環境改善、禁煙、感染症予防（手洗い・うがい）など。

#### 二次予防

「早期発見、早期治療」  
健診・検診を積極的に受け、病気と診断されたらすぐに治療にかかる。

#### 三次予防

「生活の質を下げない」  
再発防止、リハビリテーションなどで後遺症を残さないなどの取り組みほか。

健康

病気の初期

病気の進行期

特定健診・保健指導は、メタボリックシンドロームを早く見つけて、早く改善するために重要な取り組みです!

## 👉 特定健康診査での検査項目

特定健診では、これまでの健診（老人保険事業における基本健康診査）と比べて、健診項目が一部変更されています。

### 《特定健康診査での検査項目》

必須	診察	質問・・・問診	
		計測・・・身長、体重、BMI、腹囲（注）	
		理化学所見・・・身体診察	
		血圧	
	脂質	中性脂肪	
		HDLコレステロール	
		LDLコレステロール（注）	
	肝機能	AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GTP	
	代謝系	空腹時血糖、またはHbA1c（どちらか一方が良い）	
		尿糖	
尿・肝機能	尿たんぱく		
医師の判断で実施	血液一般	ヘマトクリット値、血色素測定、赤血球数	
	心機能	心電図	
	眼底検査	-	

（注）老人保健事業・基本健康診査からの変更点

メタボの判定基準のひとつである「腹囲」が新規追加。また、LDLコレステロールが新規追加されると同時に、総コレステロール量が廃止されました。

さらに、尿潜血や血清クレアチニンも、必須項目から削除されました。

## 👉 特定保健指導とは

### メタボリスクによってレベルが決まる「特定保健指導」

メタボのリスクをカウントし、その数によって「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」と三段階にレベル分けして保健指導が実施されます。特定保健指導に主に携わるのは医師、保健師、管理栄養士の人たちです。

- 情報提供・・・特定健診受診者全員を対象に、年1回健診結果と同様に必要な情報が送付されます。
- 動機づけ支援・・・対象者は生活習慣の改善が必要で、その意思決定をするための支援が必要な方です。対象者自身が自らの生活習慣を振り返り、改善のための行動目標・計画の作成・実行ができるよう、保健指導者による個別またはグループでの支援を受けられます（原則1回）。
- 積極的支援・・・対象者は、動機づけ支援に加えて、きめ細やかな支援が継続的に必要な方です。3ヶ月以上にわたって、複数回の継続的な支援が受けられます。支援方法では、個別支援やグループ支援のほか、手紙、電話、Eメール、なども利用されます。

「特定健診・保健指導」は医療保険者の義務で成果が求められており、平成20年時点のメタボ該当者と予備軍の数（約1900万人）と比較して、5年後の平成24年度末には10%減、平成27年度には25%減が目標とされています。皆さんに健康保険を提供している会社や地域が、責任を持って特定健診・保健指導を実施していくことが義務付けられています。「まあいいか」と自分だけの責任ではなくなります。普段の生活の中で、出来る事から改善していくことが大切です。

「メタボリックシンドローム」は、食通信 No.127（H19年5月号）をご参考下さい。

# 👉 おすすめ一品料理

## あさりとみつばのやわらか煮

エネルギー 86kcal	コレステロール 49mg	塩分 1.3g
-----------------	-----------------	------------

材料	2人分
むきあさり	100g
はんぺん	50g
生姜（千切り）	1/4片
みつば	20g
A { だし汁	80cc
酒	大さじ1/4
しょうゆ	小さじ1

### 作り方

- ① はんぺんは1cm幅の短冊状に切る。
- ② みつばは3~4cmの長さに切る。
- ③ 鍋にAを入れて、火にかける。
- ④ 煮立ったら、むきあさりとはんぺん・生姜の千切りを加えひと煮立ちさせる。
- ⑤ 最後にみつばをくわえる。

あさりに含まれているタウリンが中性脂肪を減らしてくれます。またみつばのβ-カロチンは、動脈硬化を予防してくれる働きがあります。

## 菜の花スパゲティ

エネルギー 419kcal	コレステロール 38mg	塩分 1.5g
------------------	-----------------	------------

材料	2人分
スパゲティ（細め）	140g
オリーブ油	大さじ1/4
菜の花	100g（1/2束）
だし汁	300cc
鶏ひき肉	100g
A { 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
B { 片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2

### 作り方

- ① 菜の花を茹でて冷水にとり、軽く水気を切りざく切りにしておく。
- ② スパゲティを茹で始める。
- ③ だし汁を火にかけ、ひき肉とAを加えて煮る。ひき肉に火が通ったら、切った菜の花を加え、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ スパゲティが好みのかたさに茹であがったら、オリーブ油をからめる。
- ⑤ ④のスパゲティの上に、③のソースをかけるとうれし。

春らしい菜の花を使ったパスタです。菜の花に入っているビタミンEは血行を良くして、動脈硬化を予防してくれます。



## すずちゃんのフレイクタイム (料理のふしぎ編)

### 竹の子はどうして米のとぎ汁で茹でる？

竹の子は、掘ってから少し時間がたつと硬くなるうえ、かなりえぐみも出てくるので、茹でてから水にさらして使うのが普通とされています。この時、ぬかや米のとぎ汁を使って茹でるとおいしくなります。それは、竹の子のえぐみの元であるシュウ酸が、ぬかを入れて茹でたほうが普通の水より何倍も多く溶け出すことと、茹でている途中にぬかに含まれる酸素が竹の子に作用し、やわらかくなるためです。しかも、ぬかのデンプン粒子が竹の子の酸化を防ぎ、白く茹であがる効果もあります。



### ごぼうやうどを酢水に漬けるのは？

ごぼうやうどを調理するとき、切った後でいったん酢水に漬けておきますが、これは酢によって酸化酵素の働きを抑え、褐色に変化するのを防ぐ為、というのがひとつの理由です。また、野菜に含まれるフラボノイドという色素は、酸性で無色になる性質があるので、酸性の酢を使うことで、色を白く保つことができます。

れんこんの場合は白く仕上げるだけでなく、れんこん特有の粘りを持った成分が酢によって変化し、歯切れがよくなるという効果もあります。

# 薬剤師からのミニ情報

## 起立性低血圧

血圧が低いから起こるのではなく、血圧が下がることによって起こる代表的なものが起立性低血圧です。



### 👉 症状と原因

症状	原因
立ちくらみ めまい 頭痛 脱力感	脳への血流量が減少
動悸	心筋への血流量が減少
胃もたれ 吐き気	胃への血流量が減少

朝の起床時・食後・運動後に起こりやすく、立ち続ける・高温の環境・入浴・飲酒・脱水・排尿・ストレスなどが影響しています。

高血圧治療の薬などで起立性低血圧が起きている場合もあるので、症状があれば医師に相談してください。

### 👉 治療

基本的には薬を使わず、起立性低血圧を起こしにくくするための日常生活の工夫が中心です。

### 👉 対処法

- ・立ちくらみを感じたら、頭が心臓と同じ高さになる姿勢をとる（しゃがむ・背中をまるめる）
- ・水を飲む
- ・運動で血管を取り巻く筋肉を鍛えて、血圧低下を防ぐ（筋肉トレーニング・エアロビクス・水中ウォーキングなど）
- ・1回の食事量を減らし、食事回数を増やす
- ・水分を多めにとり、アルコールは控える
- ・起床時は足首を動かしたりして血流を良くしてから起き上がる
- ・動作はゆっくり行い、同じ姿勢を長時間とり続けるときは途中で体を動かす
- ・室内の空調は戸外との温度差が大きくなりすぎないようにする



★次回のテーマは、逆流性食道炎を予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>