



ひびこれこうじつ 日々是好日 6月号

発行/ ミチヒロ腎臓内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic>.

6月からは国保の特定健診が始まります。現在の特定健診は、平成20年度にスタートし、早いもので、もう10年目になります。現在の特定健診というのは、メタボ健診で、糖尿病や、高血圧、脂質異常に内臓脂肪の蓄積を伴うと動脈硬化による疾患（心筋梗塞や脳卒中）の発生リスクが各段に高まるため、メタボリック症候群の発見と指導を徹底することが目的でした。そのため腹囲を測定が追加になり、男性は85センチ、女性は90センチが境界となりました。

医療費がピンチであったため、医療費の30%を占める、高血圧や糖尿病、脂質異常をはじめとした生活習慣病を減らして、医療費が減少することを期待しておりましたが、あまり効果は芳しくないようで、医療費は年々増加して行く一方です。しかしながら、みなさん一人一人が健康を維持することで、各家庭の医療費の支出も抑えられ、全体の医療費が抑えられます。一人一人の努力と協力が必要になっています。

特定健診は40歳以上75歳未満で、診察身体測定（腹囲含む）、採血には脂質、糖尿、肝機能、腎機能（秋田市国保のみ独自）が一般的項目で、必要に応じて心電図と貧血、眼底検査が追加項目となります。毎年受けることを習慣にしていきたいと思います。

