

EASTWEST MEDICAL CENTER NEWS LETTER

2011年9月5日号

広州ではまだ暑い日々が続いておりますが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

夏の日本への一時帰国時には、健康診断(健診)を受けられた方々もいらっしゃるのではないのでしょうか。海外生活においては食生活をはじめとする日本との生活環境の違いや、仕事のストレス、運動不足などにより思いがけない身体のトラブルにあうこともあるかと思えます。そういった不安を少しでも取り除き、QOL(=生活の質)改善のためにも毎年の健診は大切にしたいものです。皆さんは中国に来てからの血圧や体重の変化に対して、十分な注意をされているのでしょうか。健診結果の所見を見過ごしてはいらっしゃらないのでしょうか。厚生労働省の統計では、勤労者の定期健康診断での有所見率(健診の項目に異常の所見のある割合)が平成20年には51%と、実に2人にひとりの割合で健診結果に何らかの異常が認められています。そのため、厚労省では毎年の健診を個人に向けて推進すると同時に、有所見率の高い企業を指導していく動きも強まっています。健診によって自身の健康状態を把握するだけでなく、アフターフォローとして生活習慣を見直し、必要に応じて精密検査・治療を受けたり、場合によっては職場環境の改善を図ることで健康増進に努めることが重要です。

近年、中国でも駐在員の方々が病気により亡くなられたり、現地での入院、日本へ緊急搬送を行う等の重大な医療ケースが増加傾向にあります。主な原因には脳卒中、心疾患があげられ、背景には生活習慣病が潜んでいます。

日本では、生活習慣病予防のため平成20年度より“メタボ健診”ともよばれる「特定健康診査・特定保健指導」がスタートしました。これは糖尿病や心臓病・脳卒中等を予防し、生活習慣を改善するための支援を提供することを目的としています。そこで今回は、「特定健康診査・特定保健指導」に関する基礎知識と海外生活での対策・注意点について、当院のメディカルアドバイザーである南里清一郎先生にお話し頂きました。



「特定健康診査・特定保健指導」に関する

基礎知識と海外生活での対策・注意点

1. 平成20年度よりスタートした特定健康診査及び特定保健指導とは何でしょうか？

40歳～74歳までの公的医療保険加入者全員を対象としたものです。メタボリックシンドロームが心血管疾患の大きな一因となっているという学説に基づき、腹囲、血圧、脂質、血糖で判定します。

2. なぜこのような制度がスタートしたのでしょうか？

国民が一年間に使った国民医療費が平成20年度は34兆8084億円となり、前年度に比べ前年比2.0%(6725億円)増え、過去最高を更新しました。そして現在の疾病全体に占める生活習慣病の割合についてみると、死亡原因では6割、医療費では3割を占めています。また、メタボリックシンドロームと予備群を合わせた割合は、男女とも40歳以上で高く、男性では40歳以上の国民の2人に1人、女性では5人に1人という割合に達しています。生活習慣病は治療期間が長期にわたるため、治療費も高額となります。高齢化社会への移行が懸念されている日本では、今後さらに医療費が財政を圧迫する恐れがあります。

このような背景から、平成20年4月より国民全体を対象にメタボリックシンドロームを予備群から健康指導することでその発症を防ぎ、更なる高齢化社会に伴う国民医療費の増大を抑制することを目的として、特定健康診査・特定保



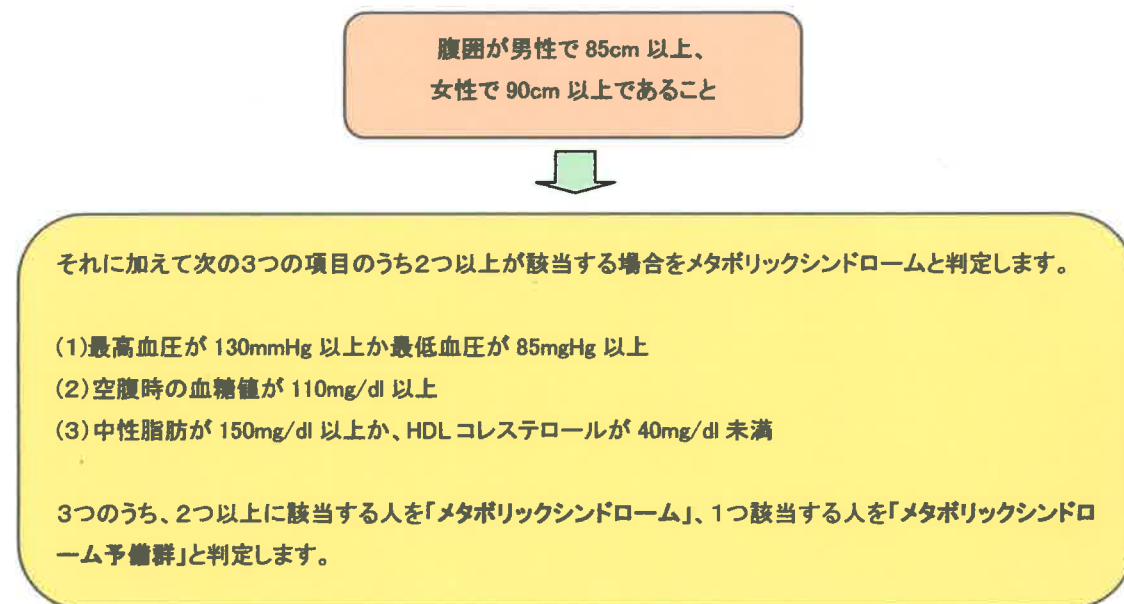
メディカルアドバイザー 南里清一郎先生

健指導がスタートしました。同制度の導入によって、従来の個人単位への保健指導だけでなく、保険組合や自治体での健康管理対策を積極的に促す意味もあります。

3. 特定健康診査及び特定保健指導を受けるメリットとは？

特定健康診査と特定保健指導を受けることで、メタボリックシンドローム予防を実践する動機付けとなれば、将来的に発生する恐れがある心血管疾患の予防につながります。逆に、未受診で早期の指導を受けなかったり、注意されたにも関わらず生活習慣を改善しなかったりした場合には、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の発症が早くなると考えられます。生活習慣病は、ほとんどが慢性の病気であり、発症すると多くの場合、病院に継続して通う必要が出てきます。自覚症状は症状が悪化しないとない場合が多いので、定期的に受診して早期発見に努めることが大切です。

【参考】健康診査の結果で、メタボリックシンドロームの判定(日本の基準)をしてみましょう。



4. 現在の海外赴任者における健診の受診の現状と問題点はどのようなものでしょうか？

労働安全衛生法により、日本企業からの 6 ヶ月以上の海外派遣者は、赴任前に健診を受診します。現地では、日本と同じように、年に1、2 回受診するようになってきました。しかし、現地では、日本と同じ検査項目が受けられる医療機関が限られています。また、同じ検査項目であっても、検査法が異なることもありますので、「正常範囲とみなす基準値」は異なる場合もあります。

海外で受診した結果は、過去に日本で受診した結果と照らし合わせ、問題となる所見や変化がないか確認し、よくわからない場合には、受診した医療機関や日本の主治医に相談するとよいでしょう。

5. 海外生活をするにあたって、健康に影響を与える生活環境の変化とはどんなものがあるでしょうか？またその解決方法は何かあるでしょうか？

アメリカ・カリフォルニア大学のプレスロー博士は 1973 年に約 7,000 人を対象にさまざまな生活習慣と身体的健康度との関係について調査しました。その結果、7つの健康習慣が健康度や寿命に関係していたことがわかりました。

〈プレスローの7つの健康習慣とは〉

- | | |
|------------------|---------------|
| (1)喫煙をしない | (2)定期的に運動をする |
| (3)飲酒は適量を守るか、しない | (4)1日7-8時間の睡眠 |
| (5)適正体重を維持する | (6)朝食を食べる |
| (7)間食をしない | |

外国で生活するという事は、プレスローの7つの健康習慣を阻害する可能性があります。中国においては、運動しにくい、ストレスがたまりやすい、事業のIT化やグローバル化により労働時間が長くなる、外食等で油の摂取が増える、接待などにより飲酒が多くなる、生野菜が摂りにくい、などの変化があるかもしれません。

成人の場合、すでに自分のライフスタイルは確立されていますので、一時的な環境の変化が、帰国後の生活を激変させることはありません。しかしながら、一時的な環境の変化が生活習慣病の発症を早める可能性はあります。その予防のためには、赴任前に健診を受け、すでに生活習慣病のある人は、赴任国での生活習慣の問題点をチェックし、まだ生活習慣病がはっきりしていない人は、遺伝素因(親の病気など)を考慮し、生活習慣病の発症を早めないようにする必要があります。企業の健保組合などの担当部署は、海外でも提携医療機関と協力して、健診の事後指導や健康相談を安心して受けられるように取り組むべきです。



<南里先生の講演会が開催されました>

南里清一郎先生講演会

(2011年7月19日、明治記念館)

「私と渡航医学」-外務省巡回医師団から学んだこと

南里 清一郎 先生(イーストウェストメディカルセンター・メディカルアドバイザー)

医学博士。慶應義塾大学名誉教授。長く外務省・海外邦人医療基金の依頼を受け、海外に在住する邦人の海外巡回医療・健康相談にあたる。予防接種ハンドブックなどの執筆、小児各方面の健康相談や、丸の内海上ビル診療所(感染予防外来、海外赴任者の予防接種等)の外来も担当している。



ワクチン入荷のお知らせ

この度、当院に5in1 ワクチン(5種混合)が入荷いたしましたので、下記の通りご案内いたします。

【ワクチン】 5in1 … DPT、ポリオ、ヒブ(Hib)の5種混合

【メーカー】 サノフィ・パスツール社 (フランス製)

【接種対象】 生後2ヶ月～、3回接種。

5in1 ワクチンは3種混合のジフテリア、百日咳、破傷風に、不活化ポリオ、ヒブ(インフルエンザ菌b型)を加えたものです。ヒブワクチンの接種により乳幼児を細菌性髄膜炎等から守ります。お子様への接種の負担も少なく、欧米諸国では以前より一般的に接種されているワクチンです。

※当院では、DPT ワクチン(国産)も引き続き扱っております。

ご希望の患者さまは、ご予約が必要となりますので、当院までお問い合わせください。

イーストウェストメディカルセンター

TEL: 020(3879)7605

イーストウェストメディカルセンター

中国広州市天河北路233号、中信広場14階1401室

診療時間: (月～日)9:00～18:00 ※時間外、祝日は電話予約制

TEL:(020) 3879-7605 健康ホットライン: 13822169509 FAX:(020) 3879-7606

<http://www.eastwestmedico.com> E-mail: eastwestmedico@yahoo.co.jp
