

一般財団法人 住友病院



一般財団法人 住友病院
健康管理センター 副センター長

医学博士 **渡邊 武彦** 先生

“内臓脂肪測定はどのように行われていますか？”

当院では人間ドックの基本メニューとして腹囲の測定は受診者さん全員にさせて頂いております。またオプションメニューとしてCT法による内臓脂肪面積測定と腹部生体インピーダンス法の2種類で行っております。スタート時期ですが、CTによる測定は12年前、腹部生体インピーダンス法については3年前から行っております。

“CTによる測定と腹部生体インピーダンス法の測定の使い分け、また頻度についてはいかがでしょうか？”

どちらもオプションですから、基本的には受診者さんの希望によって行

っております。CT法は内臓脂肪測定について現時点で最も正確な方法ですが、検査施行の間隔としては放射線被曝の問題もあり、年に1回程度くらいと思います。腹部生体インピーダンス法はもっと短期間でも可能と思います。腹部生体インピーダンス法は、内臓脂肪面積が数値表現されますので、腹囲のメジャー測定より正確に面積でも説明できます。測定の使い分けや頻度の決定については、当院の内分泌代謝内科や他科と相談しながら行っています。

“内臓脂肪測定結果データについてはどのように活用されていますか？”

当健康管理センターでは受診者さんとの面談に力を入れております。毎日午前11時から簡易面談（年間で約1,700人）を行っております。この簡易面談は血液検査結果の説明を主にしていますが、動脈硬化性疾患の防止も大きなテーマとしています。

その時に内臓脂肪面積の数値化されたデータをお見せすることによって説明がしやすくなりました。ただ大切なことは内臓脂肪の量的数値だけではないということです。ドック

で測定したメタボリックシンドロームのリスクファクターについて総合的評価をおこなったうえで説明をしています。特に住友病院の特徴として善玉ホルモンとして知られるアディポネクチンをドック受診者さん全例で測定しており、このアディポネクチンの減少が内臓脂肪の蓄積と関連していく事を実感して頂くことで、健康管理に役立てて頂いています。合わせて面談で重要なことは、受診者さんのモチベーションの維持です。面談対象の受診者さんは、減量が必要なケースが多いです。理想論をいえば3カ月に1回の減量に対する指導ができれば良いと考えています。生活習慣を変化させる期間としては3カ月程度の期間が必要です。今までの生活習慣と面談後の生活習慣の違いを説明することで、モチベーションを保って頂けるようにすることが大切だと思います。この時に腹部生体インピーダンスでの内臓脂肪測定が活躍する場があるのではないのでしょうか。同じことは現在肥満症を対象にするクリニックや特定健診の場で行われているようですが、これからは多くの医師や保健師さん

栄養士さんの仕事になっていかなく
てはならないと考えています。受診
者さんへの“動機づけ”と“モチベーシ
ョン”を与えることをとても重要なこ
とだと思います。

“内臓脂肪測定のコストについてはい かがでしょうか”

人間ドックのオプションメニューで
は腹部生体インピーダンス法は消費
税抜きで3,000円です。CT法は4,000
円です。腹部生体インピーダンス法
による内臓脂肪測定につきましては
保険対象外ではありますが、費用面
については、受診者の皆様にご納得
いただいているようです。腹部生体
インピーダンス法による内臓脂肪測
定値は腹囲測定よりも、CT法での内
臓脂肪測定値と良く相関することが
わかっています。CT法よりも簡単に、
かつ腹囲測定より正確に内臓脂肪量
を測定することが可能です。費用的
な面が解決するならば、という条件
付きですが、個人的には腹囲測定法
に代わって腹部生体インピーダンス
による内臓脂肪測定の方がいいので
はないかと思っております。結局の
ところ保険適用を含めて費用負担を
誰が行うかが今後の課題と言えるで
しょう。今はインピーダンス法によ
る内臓脂肪測定をより多くの人
に知っていただくことが大切です。
そのために、毎年11月に開かれます
「世界糖尿病デー」には当院の周辺
にお住いの方々に来ていただき、無
料で腹部生体インピーダンス法に
よる内臓脂肪測定会(定員制)を催し
ております。

“最後になりますが今後の健康管理セ ンターの内臓脂肪に対する取り組み についてお聞かせください。”

実は私も以前はオーバーウェイトで
した。しかし摂取カロリー制限をす
ることにより6カ月で10kgも体重が
減り、現在はBMI21.5kg/m²です。
これには偶然の要素もあります。簡
易面談を午前中から行うことで、昼
食を抜くようになってしまい、結果
的にカロリー制限ができました。も
ちろん妻の朝食夕食への配慮もあっ
てのことです。劇的に痩せたわけ
ですが、内臓脂肪の減少とともに、動脈
硬化のリスクファクターの数値も改
善しました。多くの人にとって減量
はとても辛いことではありますが、
内臓脂肪を減らすことの努力は健康
な体を保つために大切な事です。私
は減量の必要のある受診者さん達に
自分の経験をお話ししています。健
康管理センターとしては受診される
方に“気づき”と“モチベーション”を
常に与え続けることが必要と思っ

ております。また内臓脂肪測定につ
いては、腹部生体インピーダンス法
による測定を他院のクリニックの先生
方や特定健診の場で活用していただ
き、当病院でさらに詳しくCT法によ
る内臓脂肪測定することはもちろん
のこと、肥満症である11の疾患に結
びつくかどうかの検査を行う。その
ような病診連携がなされていくのが
理想と考えています。

