

メタボはこんなに損をする！ 医療費増・収入減のダブルパンチ

もし、メタボを放置して10年後に糖尿病を発症し、その後、次々と合併症を起こしたら、どのくらいの損失(医療費など)が発生するのでしょうか？

①病状変化の典型例 (生涯年齢設定：72歳)

現在の年齢	42歳
↓	
10年後	52歳で糖尿病を発症。
↓	
8年後	60歳で糖尿病性神経障害を発症。手足の壊疽(えそ)が始まり、切断することも。
↓	
2年後	62歳で糖尿病性網膜症を発症。目が見えづらくなり、失明することも。
↓	
2年後	64歳で糖尿病性腎症を発症。人工透析開始。
↓	
3年後	67歳で脳血管障害を発症。
↓	
その後5年間治療	

メタボは、糖尿病や高血圧症、脂質異常症、動脈硬化を進行させ、さまざまな合併症を引き起こします。これらは一度かかると、ほぼ一生付き合っていかなければなりません。さらに、メタボは健康だけでなく、お金を損なうリスクが極めて高いということが分かります。シミュレーションは、通院時の医療費ですが、そのほかに手術費や入院費、食事代、差額ベッド代、通院時の交通費、退院後のリハビリや訪問介護の費用など、家計負担はかさむ一方です。また、療養や通院のために働く時間が減るだけでなく、看護のために家族も仕事を休むことになるかもしれません。仕事のできる年数も寿命も減り、得られるはずだった年収が大きくダウンすることになります。

②通院にかかる年間医療費例(治療費・薬代など)

※自己負担割合が3割負担の場合

糖尿病の医療費	約180,000円×自己負担割合(3割)×8年=	432,000円
糖尿病と合併症1つの医療費	約220,000円×自己負担割合(3割)×2年=	132,000円
糖尿病と合併症1つの医療費	約270,000円×自己負担割合(3割)×2年=	162,000円
糖尿病と合併症1つの医療費	約250,000円×自己負担割合(3割)×3年=	225,000円
糖尿病と合併症1つの医療費	約380,000円×自己負担割合(3割)×5年=	570,000円

糖尿病関連の通院医療費だけで 合計 1,521,000円を負担

※参考文献：京都大学古川雅一博士監修『メタボ・スパイラルから抜け出そう』



▲特定健診でメタボに該当した方々が「メタボ脱却セミナー運動編」を受講！メタボ脱却に向けて行動を起こしています(2月15日、スポーツメイト白石蔵王)

テイク アクション
TAKE ACTION ~行動を起こす~

特定健診(メタボ健診)を有効活用

40歳以上の方
必見!!

健診を受ける → 結果と向き合う → 改善へ動く → 続ける (これができれば…)

「まずは特定健診を受ける」
このことを真剣に考えてみませんか？

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、内臓の周囲に脂肪がたまり、それに加えて高血圧や高血糖、高脂血症、高コレステロールの症状のいくつかを複数合わせ持つ状態のことを言います。この状態を放置すると糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞など命にかかわる病気(生活習慣病)を引き起こす可能性が極めて高くなります。

「メタボ体形」「メタボ腹」「このままじゃヤバイな」と自分でも気付いているのに、実際の生活習慣はなかなか変えられない。「生活習慣を改善したい」という願望は持っていますが、実際の行動に結び付かない。「分かっているけどやめられない」のが人間かもしれません。そして、人は誰でも自分に都合のいいように解釈してしまいがちです。健康に関することも同じような傾向がみられます。

また、「自分は病気になんかならない」。そんな風に思っている人ほど危険かもしれません。特定健診受診対象の40歳から74歳の人の健康状態を見ると、男性の2人に1人、女性の5人に1人はメタボとその予備

軍です。また、4人に1人は糖尿病とその予備軍。男性の4人に3人、女性の5人に3人は高血圧症とその予備軍です。「自分だけは大丈夫」「みんなも同じメタボだから仕方ない」などと現実から目を背け、都合良くとらえていると、病気になってから損をしても遅い。

11ページは、メタボにより糖尿病などを発症した場合の通院医療費の簡単な試算。通院医療費だけでも相当な負担です。これに手術費や入院費などが加われば、家計への圧迫は必須。さらに、病気により勤務時間が短縮となったり、早期退職となったりした場合には、得られるはずだった収入が大きく減少してしまいます。また、通院や療養により、仕事や趣味、家族と過ごす時間も削られ、健康・時間・お金など、大切な財産を失ってしまいます。

将来を考えて行動することはとても難しいことです。メタボの悪循環を断ち切り、将来の医療費を抑え、大切な時間と収入を守るためにも、「特定健診を受ける」。このことを真剣に考えてみませんか？

メタボの悪循環

