

健康診断に関する意識調査

健康診断の受診率は6割以上、年齢とともに高まる健康意識

尿酸値に対する意識は低く、「普段から気に入っている」人は2割以下

尿酸値の上昇とプリン体の関係について「知っている」との回答は約3割と少数

～夏は尿酸値が上がりやすい季節「低プリン体習慣」の実践を～

公益財団法人 痛風財団（東京都港区西新橋、理事長：鎌谷 直之）とサッポロビール株式会社（東京都渋谷区恵比寿、代表取締役社長：尾賀 真城）では、全国の20代～60代男女各100名の合計1,000名を対象に健康診断に関する意識調査を共同で実施しました。

一年を通して春は健康診断を受診する方が多く、この時期に診断結果を受け取ることも増えると思われます。そこで、日本人の健康診断に関する意識や健康への関心度、また、診断結果の項目に関する認知や対策などを明らかにするため、調査を行いました。

【調査結果トピックス】

1. 全体の6割以上の人が1年間に健康診断を受診していて、男女ともに年齢を重ねるにつれて、自分の健康に関心が高まる傾向。健康診断を受診しない理由の約半数は「面倒だから」。
2. 診断項目のうち尿酸値を普段から気に入っている人は少なく2割以下。男女で意識の違いもあり、男性が2倍以上多い。
3. 尿酸値、プリン体の認知度は高いものの、よく理解していない人が多数。高尿酸血症に至っては「知らない」との回答が約4割。
4. 尿酸値の上昇とプリン体の関係について「知っている」との回答は少なく、約3割。プリン体が多く含まれる食品/飲料について正しい知識を身につけている人も少数。
5. 痛風が「かなりの痛みを伴う病気」としてのイメージは定着。痛風に最もなりやすいと思う年代は「40代」との回答が最多。

【調査概要】

調査主体：公益財団法人 痛風財団、サッポロビール株式会社

調査期間：5月2日（火）～5月4日（木）

調査対象：1,000名（20代、30代、40代、50代、60代の男女各100名）

調査手法：インターネット調査

1. 全体の6割以上の人が1年間に健康診断を受診していて、年齢を重ねるにつれて自分の健康に関心が高まる傾向。健康診断を受診しない理由の約半数は「面倒だから」

この1年間で健康診断を受診している人は約6割という結果になりました。年代別の健康診断の受診理由に関する回答では、年齢を重ねるにつれて健康意識が高まっていることが分かります。また、健康診断を受診しない理由として「面倒だから」、「費用がかかるから」、「時間が取れなかったから」という回答が多くありました。

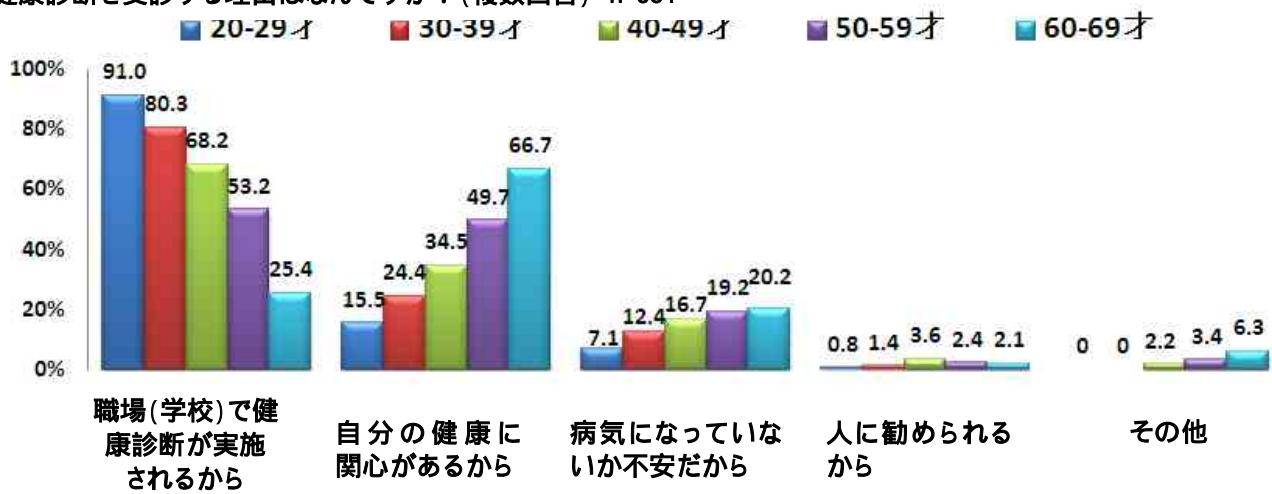
この1年間に何回健康診断を受けましたか？(n=1,000)



健康診断を受診していない理由はなんですか？
(複数回答) n=349

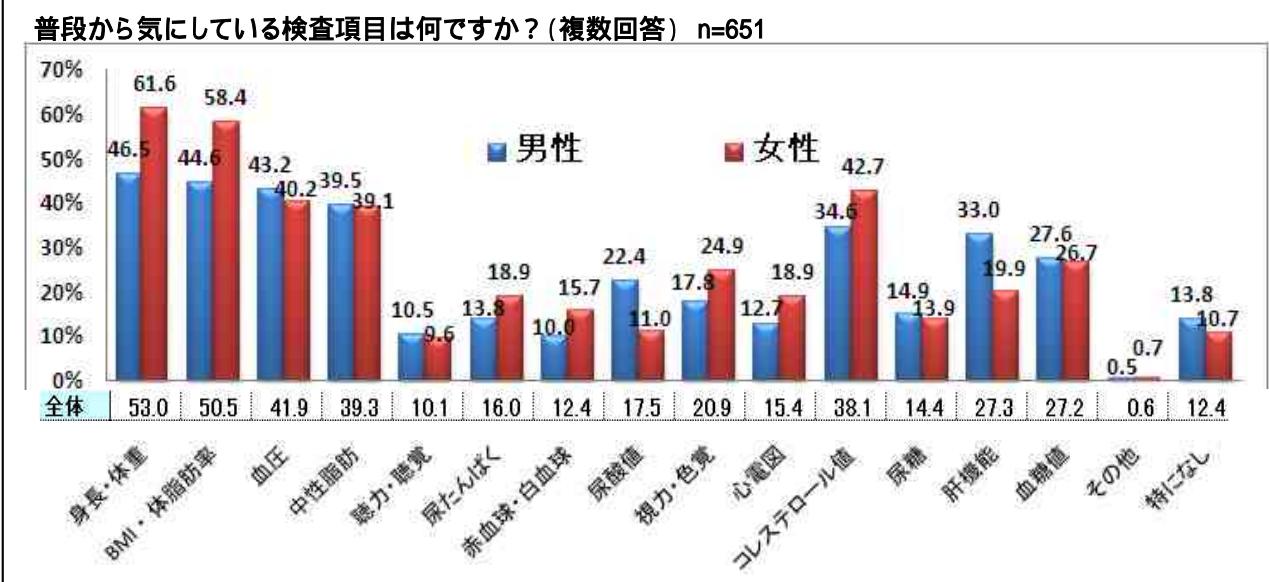


健康診断を受診する理由はなんですか？(複数回答) n=651



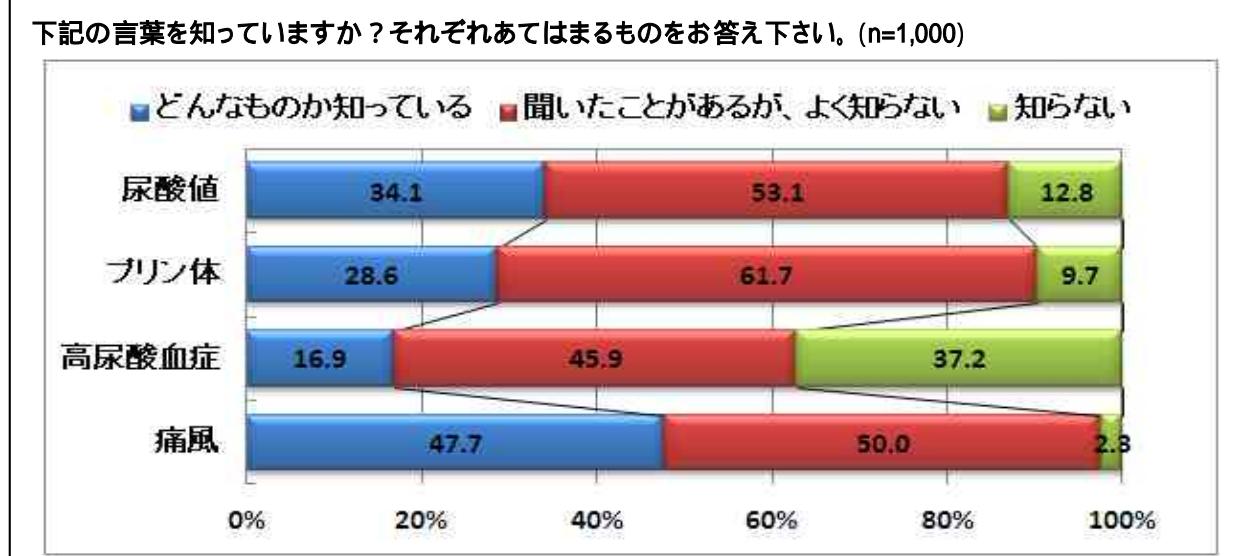
2. 診断結果の項目のうち普段から尿酸値を気にしている人は少なく2割以下。男女で意識の違いもあり、男性が2倍以上多い。

普段から気にしている健康診断の検査項目について、男女ともに「身長・体重」、「BMI・体脂肪率」、「血圧」、「中性脂肪」、「コレステロール値」が多いことがわかりました。全体では「尿酸値」を普段から気にしている人は2割以下と低く、男女別でみると女性に比べて男性の方が気している割合が2倍以上で、その他の項目に比べて男女差が一番大きいことが分かりました。



3. 尿酸値、プリン体の認知度は高いものの、よく理解していない人が多数。高尿酸血症に至っては「知らない」との回答が約4割。

尿酸値に関する言葉に関する認知について質問したところ、尿酸値、プリン体について「知らない」と回答した人は約1割と認知度は高いものの、「聞いたことがあるがよく知らない」との回答が、尿酸値については半数以上、プリン体については6割以上と内容についてはよく理解していない人が多いことがうかがい知れます。高尿酸血症に至っては「知らない」との回答が約4割と認知が低いことがわかりました。また、痛風についても認知は非常に高く、約半数の人が「どんなものか知っている」と回答しており、痛風に関しての理解は比較的高いことが分かりました。



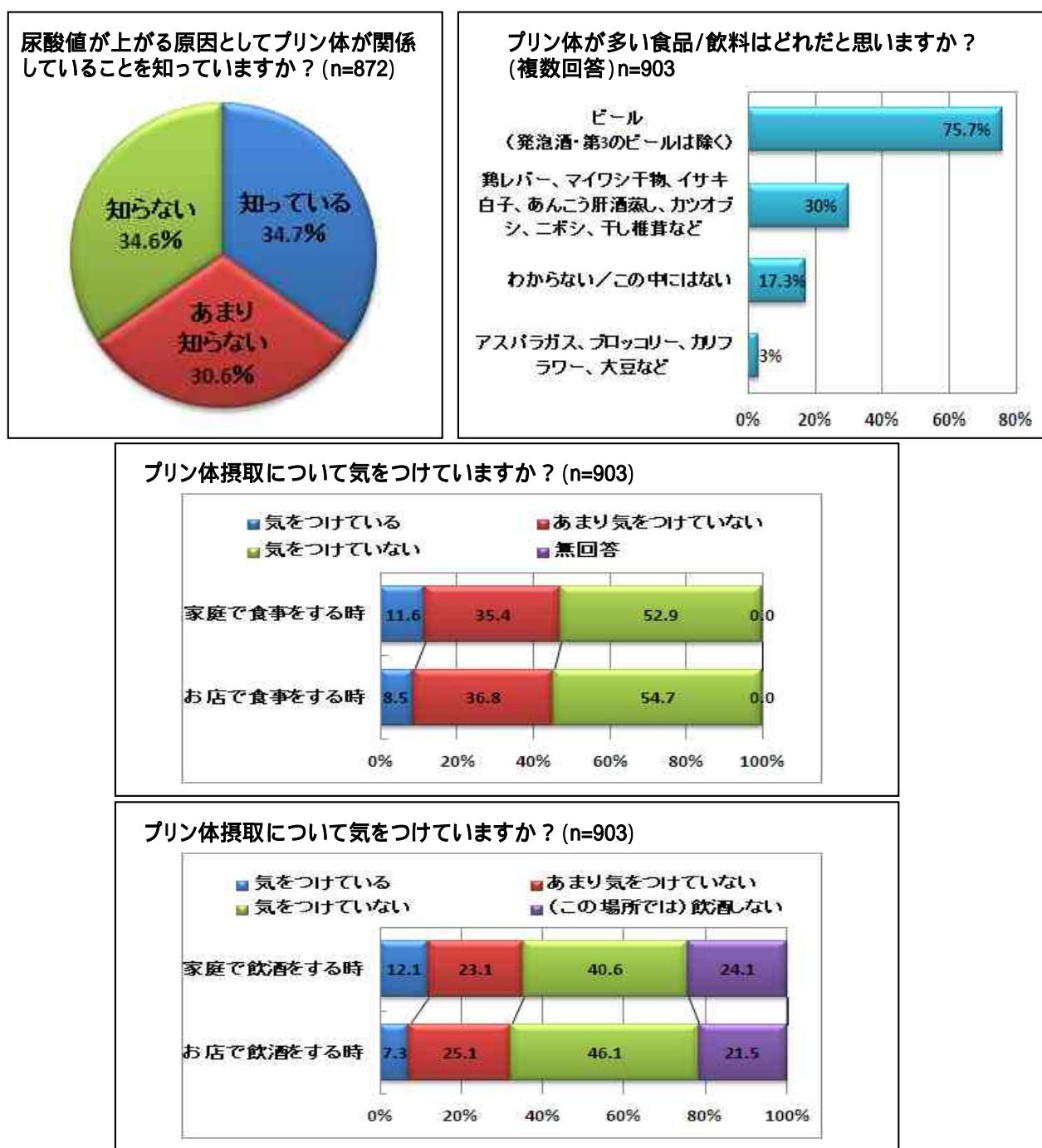
4. 尿酸値の上昇とプリン体の関係について「知っている」との回答は少なく約3割。プリン体が多く含まれる食品/飲料について正しい知識を身につけている人も少数。

尿酸値が上昇する原因として3割以上の人人がプリン体の摂取が関係していることを「知らない」

と回答しています。「あまり知らない」を合わせると6割以上となり、プリン体の影響があまり知られていないことがわかりました。また、プリン体を多く含む食品／飲料については、「ビール（発泡酒・第3のビールは除く）」という回答が7割以上でプリン体が多いイメージが強いことがわかりましたが、他の選択肢についても実はプリン体が多い食品となっており、「ビール（発泡酒・第3のビールは除く）」のプリン体（3.3～8.4（9種）(mg/100ml)）に比べて、「鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子…」などは300(mg/100g)以上と極めてプリン体が多い食品となっており、正しい知識を身につけている人が少ないことがわかりました。

家庭やお店で食事・飲酒をする時にプリン体摂取を気をつけているかの質問では、家庭、お店のそれぞれの質問に関して、1割前後しか「気をつけている」人がいないことがわかりました。

「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版」より



5. 痛風が「かなりの痛みを伴う病気」としてのイメージは定着。痛風に最もなりやすいと思う年代は「40代」との回答が最多。

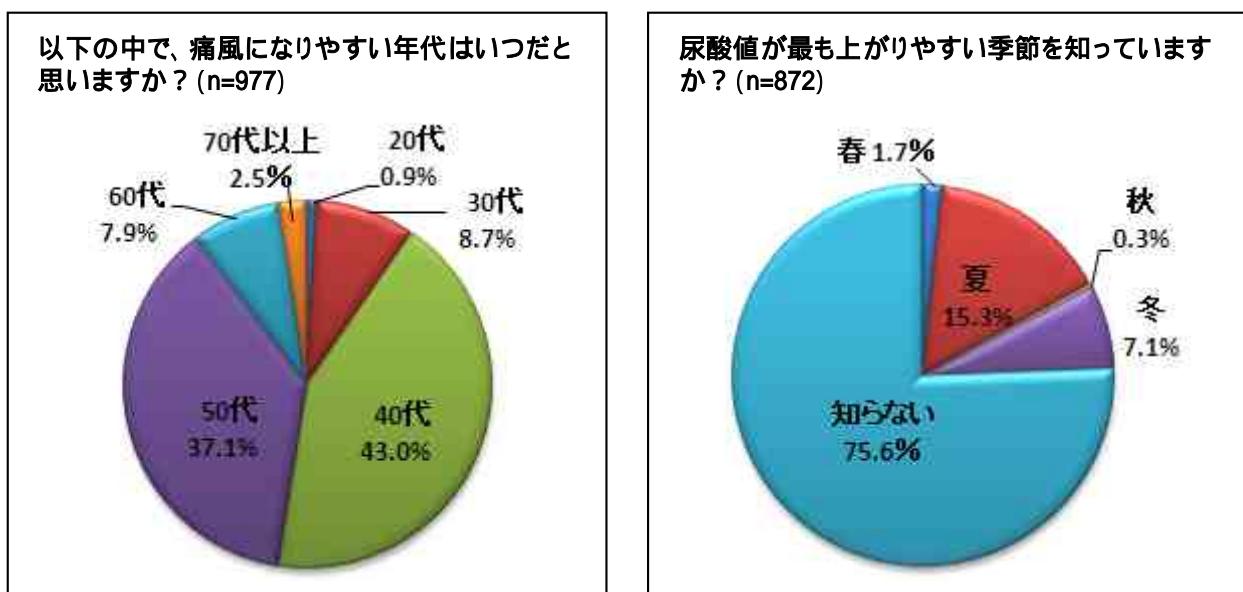
「痛風 = 痛い」というイメージは定着していて、7割以上が「かなりの痛みを伴う病気」と回答しています。次いで「贅沢な食事をする人がなる病気」、「プリン体摂取が多い人がなる病気」の順となっています。

また、痛風に最もなりやすいと思う年代は40代が43.0%、50代が37.1%と合わせて8割以上の回答となりましたが、実際は痛風外来における初診者の発症年齢の調査報告では、30代の発症が最多で痛風発症の若年化傾向が進んでいるので、若いうちから注意が必要です。

痛風の原因となる尿酸値が上がりやすい季節に関する質問では、7割以上が「知らない」と回答、実際に上がりやすい季節である「夏」と回答した方は、15.3%に留まりました。



中山 寿, 作山理子, 渡辺純子, 他:女性, 若年者における痛風; 最近の傾向. 高尿酸血症と痛風 1994;2:23-9.



<公益財団法人 痛風財団 鎌谷直之理事長のコメント>

今回の調査で、健康診断の項目において尿酸値への関心が比較的低く、高尿酸血症やプリン体に対して正しい理解をしている方が少ないという結果が明らかになりました。

尿酸値が一定レベルを超える「高尿酸血症」は様々な合併症の発症リスクを高めるため、尿酸値は注意深く見守らなくてはならない値です。

また、高尿酸血症の代表的な疾患として「痛風」がありますが、痛風の発症は男性が多く、中高年に多い病気と思われがちですが、最近では20代、30代などの若い方の痛風発症が年々増え、女性の方の痛風も見られるようになっています。また、「ぜいたく病」と言われた痛風も、現代の豊かな食生活で、決して「贅沢な食事をする人がなる疾患」ではなく、「ありふれた疾患」になりました。

これから暑さが増す夏は、とくに尿酸値が上がりやすい季節ですので、尿酸値の上昇に関係するプリン体を多く含む食品の摂取を控える「低プリン体習慣」を実践しましょう。また、適度な運動(有酸素運動)や十分な水分摂取(水・お茶などが好ましい)、ストレスの発散、過度なアルコール摂取を控えるようにして、尿酸値が上昇しない生活をすることが大切です。

今後は他の健康診断の項目と同様、尿酸値にも注意を向けていただき、痛風などに代表される高尿酸血症に悩む方が少しでも減ることを願っています。