

健康診断について

1. 健康診断を受けるメリット

- ① **自覚症状**のない病気、特に生活習慣病を予防できる
- ② 結果に応じて**健康改善やダイエット等**を実施できる
- ③ 緊急入院するような**重篤な疾患の兆候**が発見できる
- ④ **早期発見**により長期な入院や治療をしなくても済むので本人や家族にとっても負担が少ない
- ⑤ みんなが健康になれば、
保険料の値上げを防ぐことが出来る

健診で、からだの変化に
早く気づく事が大切です！



2. 健康診断活用度チェック

～以下の項目が出来ているか確認してみましょう！～

- ☐ 年に一度は必ず受けている
- ☐ 健診の結果は毎年保存している
- ☐ 結果を確認し自分なりの改善目標を立てている
- ☐ 「要再検査」などの判定が出たら必ず検査を受けている
- ☐ 相談できるかかりつけ医がいる
- ☐ 健診の直前だけ節制せず普段通りの生活で健診を受けている
- ☐ がん検診や骨密度検査などの年齢別のリスクに応じた検査も受けている

1つでも
当てはまらない
ものがあれば
健康診断の受け方
を見直しましょう！



/ 7

3. 診断結果の要チェックポイント

①前回と比べる

数値が基準値内でも前回よりも悪くなっているものは要注意です！そのままの生活を続けていると将来的には病気になる可能性があります。

②家族の結果もチェック

家族は生活習慣が似ることから、同じような生活習慣病を発症しやすいと考えられます。特にチェックしたいのは「LDLコレステロール」！
遺伝性の家族性高コレステロール血症の場合もあります。

③食べ過ぎ飲みすぎの人は特にチェック

普段から食べ過ぎたり特にお酒を飲みすぎる人は、肝臓の機能を示す「AST」「ALT」「 γ -GTP」をチェック！

4. 検査の種類・内容（一部）

＊ 脂質系検査 ＊

- ・ 総コレステロール

血液中に含まれる脂肪のこと。

数値が高い…動脈硬化、脂質代謝異常、甲状腺機能低下症、家族性高脂質異常症

数値が低い…栄養吸収障害、肝硬変 等の疑い

- ・ **HDL**コレステロール = 善玉コレステロール

悪玉コレステロールを運び出す働きがあります。

数値が低い…動脈硬化、脂質代謝異常、糖尿病 等

- ・ **LDL**コレステロール = 悪玉コレステロール

コレステロールを全身に運ぶ働きがあります。

数値が高い…動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞 等



・ 中性脂肪

エネルギー源として体に貯蔵される脂質。

数値が高い…動脈硬化、脂質代謝異常

数値が低い…低栄養、肝硬変 等の疑い



【動脈硬化とは??】

心臓から送り出された血液を全身に運ぶための血管が硬く狭くなり、血液が流れにくくなった状態。

日本人の死因の上位を占めている狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などは動脈硬化を引き金に起こっています。

動脈硬化は老化現象のひとつでもあります。

進み方には個人差があり、その個人差を左右するのが
高血圧・脂質異常・高血糖・肥満・ストレス等の危険因子！

健診で危険因子が一つでもあれば生活習慣の見直しが必要です！

* 肝臓系検査

肝臓では、様々な酵素の働きによって代謝や解毒などの機能を果たしていますが、肝臓が障害を受けると、これらの**酵素が血液中にもれ出したり、血液の成分が変化**したりします。そこで、血液の成分を調べることで、肝臓が正常に機能しているかどうかを調べることができます。

・ A S T (G O T) , A L T (G P T)

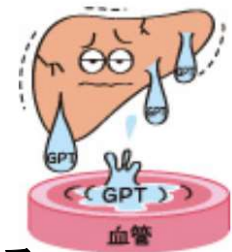
体のタンパク質を構成するアミノ酸を作るのに必要な酵素
数値が高い…急性肝炎、慢性肝炎、脂肪肝、肝臓がん

・ γ -G T P

肝臓に含まれる酵素のこと。異常があると数値が上昇。
数値が高い…アルコール性肝障害、慢性肝炎

γ -G T Pが基準値を超えたら...

- **禁酒** が最良、飲み過ぎは厳禁
- 肉、魚、乳製品、大豆製品から、良質の**タンパク質** をとる
- 肝臓の機能を高める**ビタミン**、**ミネラル**(緑黄色野菜、海藻など)を十分にとる
- 肝臓に負担をかけないために防腐剤や着色料を含む**加工食品** の摂取を控える



* 代謝系検査

空腹時血糖の検査では10時間以上絶食した後の空腹時に血液を採取し、血糖値を測定します。また、ヘモグロビンA1Cの検査では、血糖値が高い状態が続くと血液中の赤血球の成分であるヘモグロビンにブドウ糖が結合し、グリコヘモグロビンができるため、血液中のグリコヘモグロビンを調べることで、**過去1～2ヵ月の血糖の状態**を知ることができます

・ 空腹時血糖

糖尿病の有無を調べます

数値が高い…糖尿病、甲状腺機能亢進症 等



・ ヘモグロビンA1C

採血前約1か月間の血糖値の状況が分かります

数値が高い…糖尿病、肝硬変、腎機能障害 等

日本人の **4** 人に1人は糖尿病か、その予備軍といわれています。
糖尿病は **生活習慣** が最大の危険因子！！！！

過食・多量の飲酒・運動不足・喫煙・ストレス・肥満

これらを減らし、血糖値の上昇を防ぐ習慣を身に付けましょう

【タンパク質摂取～肉より魚のおすすめ～】

タンパク質は体を構成する主要な成分で、ホルモンや酵素、神経伝達質などの原料にもなります。約20種類のアミノ酸から構成されており中でも**必須アミノ酸**は体内では合成できないため、食品からとらなければなりません。肉や魚は**必須アミノ酸**を豊富に含む重要な**タンパク質**です！

しかし！肉類中心の食事は…？？

肉類に多く含まれる**飽和脂肪酸**が中性脂肪やコレステロールを増やし、**血液をドロドロにし動脈硬化を進行**させます！

1日1食魚を食べましょう！！

青魚（さんま・いわし等）に含まれる脂質は**中性脂肪やコレステロールを低下させる**ことが分かっています！

切り身を利用したりフライパンや電子レンジで調理をしたり、青魚の缶詰を利用したりして魚料理も楽しみましょう♪



皆さんはどのように魚料理を食べていますか♪



5. 生活習慣改善10か条

【運動】 適度な運動を毎日続けよう

【たばこ】 今すぐ、禁煙を！

【食事（塩分）】 塩分は控えめに

【食事（脂質）】 油っぽい食事は避ける

【食事】 主菜は“肉より魚”を心がける

【食事（野菜）】 野菜をたっぷり取る

【飲酒】 お酒はほどほどに

【歯の健康】 毎食後、歯を磨こう

【ストレス】 自分に合った方法でストレス解消

【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養を



6. まとめ

- ①健診結果は**毎年保管**し、数値の変化を確かめましょう！
- ②検査数値の原因を自分なりに**振り返り**しましょう！
- ③改めて**生活習慣**の改善を行いましょう！
- ④**要精密・要治療**と診断された場合はそのままにせず、なるべく早く病院を受診しましょう！



次回

11月28日(木) 18:30～19:00

テーマ「インフルエンザについて」
よろしくお願いします。