

健康診断について

1. 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



みなさんは
パーフェクト
でしたか？

/ 7

2. 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たりする人は、肝臓の機能を示す「AST」「ALT」「 γ -GTP」を要チェックしましょう！

3. 検査の種類・内容（一部）

* 脂質系検査の項目について *

・ 総コレステロール

血液中に含まれる脂肪のこと。

数値が高いと…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

数値が低いと…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。

数値が低いと…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。

数値が高いと…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。

数値が高いと…動脈硬化、脂質代謝異常

数値が低いと…低栄養、肝硬変 等の疑い



【そもそも…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です！

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！

* 肝臓系検査の項目について*

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

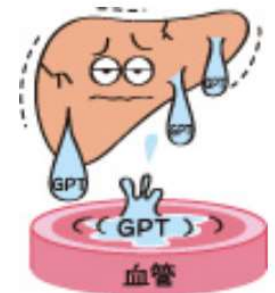
数値が高いと…急性肝炎、慢性肝炎、脂肪肝、肝臓がんの疑い

・ 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。

数値が高いと…アルコール性肝障害、慢性肝炎の疑い

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

* 代謝系検査の項目について *

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

数値が高いと…糖尿病、甲状腺機能亢進症 等の疑い



・ 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

数値が高いと…糖尿病、肝硬変、腎機能障害 等の疑い

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** が最大の危険因子です！！！！

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

4. 生活習慣改善10か条



その1 【運動】 適度な運動を毎日続けよう

その2 【たばこ】 今すぐ、禁煙を！

その3 【食事（塩分）】 塩分は控えめに

その4 【食事（脂質）】 油っぽい食事は避ける

その5 【食事】 主菜は“肉より魚”を心がける

その6 【食事（野菜）】 野菜をたっぷり取る

その7 【飲酒】 お酒はほどほどに

その8 【歯の健康】 毎食後、歯を磨こう

その9 【ストレス】 自分に合った方法でストレス解消

その10 【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養を

読み物①【動脈硬化防止～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♪

皆さんは何の魚料理が好きですか♪



読み物②【たばこは百害あって一利なし】

煙には200種類以上の有害物質が含まれており、そのうち約60種類に発がん性があるとされています。有害物質は主に肺胞から吸収されますが、口腔や気道、胃、腸管からも吸収され、全身の臓器に影響を与えます。心筋梗塞や脳梗塞などの発症には、食事や運動など様々な生活習慣が関わっていますが、中でも非常に重要な危険因子とされているのがたばこです。

受動喫煙による健康被害は喫煙者のものを上回る！

たばこの煙には、喫煙者本人が吸う「主流煙」と、吐き出す「呼出煙」、たばこの先から立ち昇る「副流煙」の3種類があり、有害物質が最も多く含まれているのが副流煙です。



たばこをやめれば病気のリスクはどんどん減る

喫煙期間が長い、喫煙本数が多いほど、病気のリスクは高くなることがわかっています。

禁煙すれば病気のリスクは確実に減っていきます。禁煙5年後には脳卒中のリスクが非喫煙者のレベルまで下がり、10年後には肺がんで死亡するリスクが半減します。さらに15年後には、虚血性心疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がるといわれています。自分や家族、周囲の人を巻き込まないためにも、禁煙を実行することをお勧めします！



読み物③【1日プラス10分の運動を！】

暮らしが便利になることによって歩く機会が少なくなるなど、**現代人の身体活動量は極端に減ってきています**。その一方で、食生活が豊かになることによって食事から過剰にエネルギーを摂取しているので、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るというアンバランスが生じています。

適度な運動がもたらす健康効果

適度な運動は**骨を丈夫にし筋肉を強化**することはもちろん、余分な体脂肪が減り、**肥満の予防・改善**につながります。また、**高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果**もあります。

まずはしっかり運動することが重要です。

まずは「+10分」体を動かすことを心がけよう！

毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。運動不足を解消するために、**まずは毎日、今より10分多く体を動かすこと**を心がけてみましょう。例えば、**10分歩くと約1000歩**になります。無理しない程度に毎日続けてみましょう。



5. まとめ

- ①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結果を踏まえて改めて**生活習慣**の見直しを行いましょう
- 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25日(木) 18:30~19:00

テーマ

「脳血管疾患のリスクについて」の予定です
よろしくお願いします。