

健診結果を上手に活用しましょう



健康診断の目的は病気の早期発見だけでなく、病気を未然に防ぎ、健康状態を維持・管理することにあります。健診結果を受け取ったら内容をよくチェックして、今後の健康づくりに活かしていくようにしましょう。

気になる結果を放置せず、生活習慣を改善

健診を受けた後、保健指導が必要であると判定されたときには、早急に生活習慣の改善を進めることが大切です。

肥満度 (BMI)

《保健指導判定値》
 腹囲…<男性>85cm以上
 <女性>90cm以上
 BMI値…25.0以上

肥満は、**糖尿病**や**脂質異常症**、**痛風**など多くの生活習慣病の原因になります。脂肪や糖分の多い食事を控えるとともに、ウォーキングなどの有酸素運動を続けて標準体重を保つように努めましょう。

血圧

《保健指導判定値》
 最高血圧…130mmHg以上
 最低血圧…85mmHg以上

血圧が高い状態が続くと動脈硬化を発症し、やがて**脳卒中**や**心筋梗塞**など生命にかかわる病気を引き起こす危険性があります。食事では減塩を意識し、塩分排出効果のあるカリウムを含む食品をとるように心がけましょう。

血糖

《保健指導判定値》
 空腹時血糖…100mg/dL以上
 HbA1c…5.6%以上

血液中のブドウ糖量が多い状態が続くと、**糖尿病**のリスクが高まります。糖尿病は**神経障害**や**腎症**などの恐ろしい合併症を引き起こすことがあります。野菜や海藻類を積極的に摂取し、間食や夜遅い時間の食事は避けましょう。

脂質

《保健指導判定値》
 中性脂肪…150mg/dL以上
 HDLコレステロール…40mg/dL未満
 LDLコレステロール…120mg/dL以上

血中の脂肪の割合に異常が生じて、血液の流れが悪くなった状態が**脂質異常症**で、**脳卒中**や**心筋梗塞**の原因となります。動物性脂肪の多い肉類の摂取を減らし、甘いお菓子や清涼飲料水もなるべく控えるようにしましょう。

肝機能

《保健指導判定値》
 AST…31U/L以上
 ALT…31U/L以上
 γ-GT…51U/L以上

肝臓に脂肪がたまったり、アルコールの過剰摂取により肝機能が低下すると**脂肪肝**や**肝炎**などにかかりやすくなります。お酒は適量を守り、食べ過ぎや偏食を避けてバランスのとれた食事を心がけましょう。

腎機能

《保健指導判定値》
 尿たんぱく…(±)または(+)

腎機能に障害が起こると、**CKD (慢性腎臓病)**を引き起こし、さらに悪化すると**慢性腎不全**に進行してしまうことがあります。塩分の摂取を控え、水分不足にならないように注意し、トイレを我慢しないようにしましょう。

そのほかに行われる検査

◎**貧血**
 赤血球や血色素量を測定して、**貧血**などの疾患を調べます。貧血改善のためには、レバーやほうれん草など、鉄分が豊富な食品を積極的にとりましょう。

◎**心電図**
 心臓の働きを調べる検査で、**不整脈**や**狭心症**・**心筋梗塞**などの虚血性心疾患の発見と診断に利用されます。

◎**胸部X線**
肺炎、**肺結核**、**肺がん**などの呼吸器系疾患を発見する方法として、広く用いられます。

健診を有意義なものにするために

もし健診で異常がなかった場合でも、健診結果は廃棄せずに保管しておきましょう。結果を前年、前々年と比較することで、検査値が悪化している場合には早めに生活改善をすることができます。また現在通院中の人は、検査の重複を避けるためにも、健診の結果をかかりつけ医に報告するようにしましょう。

