

前回の健診の結果、おぼえていますか？

健康管理センター
看護部発行

「毎年健診は受けるけど、とりあえず問題はありません」
「毎年コレステロールで引っかかるんです…でも、高いと何が問題なんだろう？」
健診の結果票には、皆様の体について大切な情報がのっております。
今回は、健診項目は何について調べているのかを一緒に確認しましょう。



身体計測

身長体重・BMI・腹囲

身長・体重の計測をし、BMIを計算して肥満とやせを判定します。
BMI：身長と体重を計測し、身長に対する体重の比率を調べる検査です。

～18.4

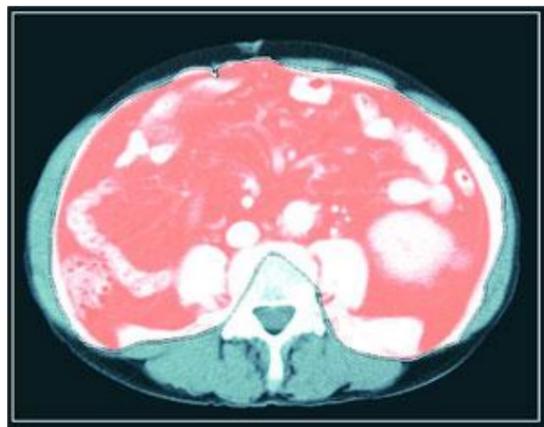
やせ

18.5～24.9

標準

25.0～

軽度肥満



腹部の断面CTです。
赤い部分はすべて内臓脂肪。この脂肪が、カラダに悪影響のホルモンを出すのです。

腹囲：おへその高さの腹囲を測定し、**内臓脂肪の蓄積**を調べる検査です。

男性の基準

～84.9

標準

85.0～

軽度肥満

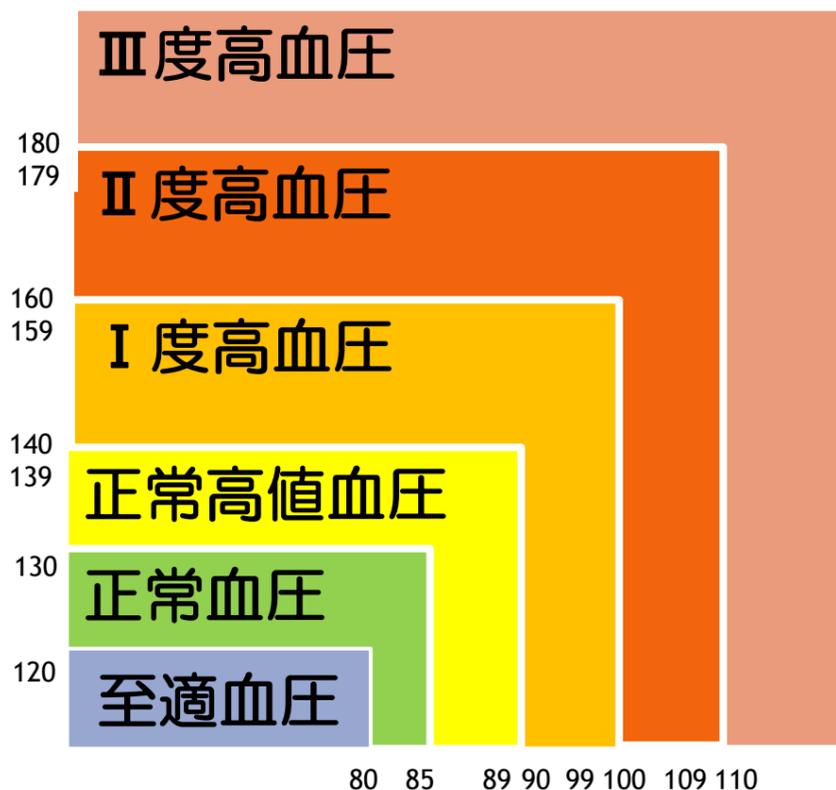
女性の基準

～89.9

90.0～

血圧測定

単位：mmHg



心臓は、全身に血圧を送り出すポンプの役割をしています。この血液を送り出すときに、血管（動脈）の壁に加わる圧力を**血圧**と言います。
血圧値の測定によって、**血管の抵抗性・弾力性**や**心臓の機能**などが推定できます。

高血圧とは...
収縮期血圧が**140mmHg**
あるいは拡張期血圧**90mmHg以上**のことを言います。（日本高血圧学会ガイドラインより）

脂質を調べる検査

コレステロール・中性脂肪



コレステロールなどがたまって狭くなった血管

コレステロールと中性脂肪は、健康の大敵のように思われていますが、本来体に欠かせない物質です。それぞれのバランスを整えることが大切です！

中性脂肪...

肝臓でエネルギー減として貯蔵され、利用される脂質の一種です。血液中に中性脂肪が増えすぎると動脈硬化を促進します。

健診判定値 (mg/dl)

～149

150～299

300～

HDLコレステロール...

血管壁に付着した余分なコレステロールを回収して肝臓へ運び、処理する役割を果たしています。(善玉コレステロールとも言います)

健診判定値 (mg/dl)

～34

35～39

40～

LDLコレステロール...

肝臓で合成され、全身にコレステロールを運んでいます。血液中に増加すると血管壁にたまり、単独で動脈硬化を進行させます。(悪玉コレステロールともいいます)

健診判定値 (mg/dl)

～119

120～139

140～

代謝系を調べる検査

血糖・HbA1c (ヘモグロビンA1c)

血糖...

空腹時に血液中に含まれるブドウ糖の量を調べる検査で、糖尿病の発見の手がかりになります。

健診判定値 (mg/dl)

～99

100～125

126～

HbA1c (ヘモグロビンA1c) ...

過去1～2ヶ月の平均的な血糖の状態を調べます。飲食により変動する血糖とは異なり、HbA1cの値はほとんど変動しないので、長期的な血糖のコントロールを知る手がかりになります。

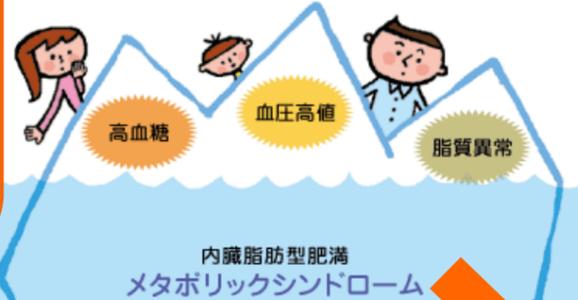
健診判定値 (%)

～5.5

5.6～6.4

6.5～

一つひとつの要素だけでなく、氷山全体のリスクを小さくすることが大切！



- 生活習慣を改善する
- バランスのとれた食生活
 - 運動習慣の徹底、身体活動量の増加
 - ライフスタイル全般の見直し
 - 禁煙・適正飲酒

この他にも、心電図・腹部超音波などの検査項目があります。健診結果が手元に届きましたら、医師のコメントをよく読み、内容の確認をしてください。

精密検査が必要と判定されたら必ず病院を受診し、**早期発見・早期治療**へ役立てていただきたいと思ひます。

次回のけんこう応援通信は、10月発行予定です！
テーマは「アルコールと休肝日について」です。

大崎市民病院 健康管理センター 看護室