

脱! メタボ

健診結果の見方を 知りましょう

健診結果を「総合判定」だけで見ていませんか。下の表は、主な健診項目と基準値です。ご自分の結果と比べてみてください。基準値から外れている場合は、「区分」の番号を左の表の番号にあてはめてください。生活習慣病が進んでいる可能性があります。

区分	説明	望ましい数値 (基準値)	区分	説明	望ましい数値 (基準値)	
① 内臓肥満	腹囲	おへそまわりを測った数値。内臓脂肪の指標となり、メタボ診断基準の必須項目 男性85 ^{cm} 未満 女性90 ^{cm} 未満	⑤ 糖代謝	血液	空腹時血糖	空腹時の血液中のブドウ糖のことで、高いと糖尿病や糖尿病予備群となる 99 以下
	BMI	国際的な肥満・やせの基準。出し方は体重÷身長(m)÷身長(m)。22が理想体重、25以上は肥満を表す 24.9以下			ヘモグロビンA1c	体内に酸素を運ぶヘモグロビンと血液中のブドウ糖が結合したもので1～2か月間の血糖値の平均を示す 5.1 以下
② 血圧	収縮期	心臓が収縮して血液を送り出す時に血管にかかる圧力(上の血圧) 129以下	⑥ 腎機能	尿	尿糖	多量の糖が尿中に出ると、糖尿病が疑われる (-)
	拡張期	心臓が拡張して血液が心臓に入ってくる時の血管にかかる圧力(下の血圧) 84以下			尿たん白	尿中のたん白がでていのかどうかを調べ、腎臓などの異常を見つける (-)
③ 脂質	中性脂肪	血液中の脂肪の種類の1つ。多すぎると動脈硬化を促進する 149以下			尿潜血	尿中に血液が混じっていないかどうかで腎臓や尿路系の異常を発見する手がかりとする (-) ~ (±)
	HDLコレステロール	血液中の脂肪の種類の1つ。善玉コレステロールともいい、動脈硬化を防ぐ役割をする 40以上	尿酸	細胞の新陳代謝で生じる燃えカスで、プリン体という物質からつくられる。多すぎると針のような結晶となり痛風になる 6.9 以下		
	LDLコレステロール	血液中の脂肪の種類の1つ。悪玉コレステロールともいい、多すぎると動脈硬化を促進する 119以下	クレアチニン	たんぱく質の老廃物で、腎機能が低下すると血液中に増加する 男性1.03以下 女性0.78以下		
④ 肝機能	AST(GOT)	肝臓、心筋、骨格筋、腎臓などの中にある酵素。肝臓障害がおきると高くなる 30以下	eGFR (糸球体ろ過量)	腎臓が1時間あたりに処理できる尿量を計算式から求めたもの。クレアチニンから推算する。低いと腎機能低下が疑われる 90 以上		
	ALT(GPT)	肝臓に多く含まれる酵素。GOTより高いと脂肪肝などが疑われる 30以下	※標準的健診・保健指導プログラム(確定版)(2007)健診結果の健診判定値			
	γ-GTP	胆道系に多く含まれる酵素。アルコールに敏感に反応する 50以下				

脱! メタボ

暮らしを見つめる。 予防のポイントは食事・運動・禁煙

心臓病、脳卒中、糖尿病などの「健康障害」を起こさないためにはどうしたらよいでしょうか。自覚症状がない段階から健診を受け、毎日の暮らしを見つめてみましょう。食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙はありませんか。この積み重ねが健診結果に影響します。



仕事・運動



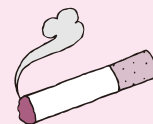
生活リズム



食習慣



飲酒



喫煙