

## 健診結果を放置していませんか？



# 健診結果は あなたへの 通知表です



「会社からいわれるから」「家族がうるさいから」と健診を仕方なく受けている方もおられるのではないのでしょうか。

実は、健診結果はあなたの体を判定する、とても大切な資料です。仮に放置していると、生活習慣病が進行して、取り返しのつかないことにもなりかねません。

また、経年で見えていくことによって、徐々に悪化している数値や、逆に改善している数値も知ることができます。ご自身への通知表と思って、内容をしっかり把握して健康状態の改善に努めましょう。

## 生活習慣病って？

生活習慣病とは、食事、運動、睡眠、飲酒、喫煙などの日常の生活習慣が影響を及ぼして発症する病気のことです。具体的には、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧、肝疾患などがあげられます。

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がないことが多く、気づかいうちに病気が進行することが少なくありません。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者さんを対象に調査を行ったところ、糖尿病では半数近くの方が、高血圧性疾患では3割強の方が、自覚症状がなかったと回答しています。

## 健診結果でわかる生活習慣病のリスク

特定健診などの健診を受けると結果が返ってきます。この結果を見ることで、生活習慣病の疑いの有無を判断することができます。一度、ご自身の健診結果と比べてみましょう。

また、健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の判定が出た方は、できるだけ早く検査を受けるようにしましょう。

検査区分	検査項目	基準値	疑われる生活習慣病
身体計測	BMI	18.5～25	肥満
	腹囲	男性85cm・女性90cm 未満	内臓脂肪型肥満
血圧測定	血圧	収縮期 130mmHg 未満 拡張期 85mmHg 未満	高血圧 低血圧
血糖検査	空腹時血糖	100mg/dL 未満	糖尿病
	HbA1c	5.6% 未満	
脂質検査	空腹時中性脂肪	150mg/dL 未満	脂質異常症
	HDLコレステロール	40mg/dL 以上	
	LDLコレステロール	120mg/dL 未満	
肝機能検査	γ-GT(γ-GTP)	51U/L 未満	アルコール性肝障害
	AST(GOT)	31U/L 未満	肝疾患・心筋梗塞
	ALT(GPT)	31U/L 未満	肝障害
尿検査	尿糖	陰性(－)	糖尿病、腎障害
	尿蛋白	陰性(－)	腎障害

