

特定健診結果を上手に活用しましょう！

健

診を受けられた方はその結果をどうされていますか。机の引き出しにしまったままにしていませんか。今年の結果を昨年、一昨年と比べることで病気の可能性が出てきたり、逆に心配が無くなっていくことがわかります。毎年続けて健診を受けることで、さらにその値打ちも上がります。

特定健診はメタボ健診とも呼ばれ、腹囲、肥満度、血中脂質、血糖、血圧等が検査項目に含まれています。そして、健診におけるわずかな異常値にも重要な情報が含まれています。

現在、自覚症状の無い方にも病気が隠れている可能性があります。健診結果を活用して、病気の早期発見・早期治療につなげましょう。



特定健診・保健指導とは？

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防に重点を置き、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームを発見するための健診と、リスクに合わせて食事や運動などの生活習慣改善の保健指導を行うものです。40歳から74歳までの方が特定健診・保健指導の対象となります。この制度により、生活習慣病の予防や重症化の予防効果が期待されています。

メタボリックシンドロームとは？

内臓のまわりに脂肪がたまり、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こしやすい状態です。この状態が長く続くと、動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病などの命に関わる病気につながります。

特定健診・保健指導の流れ



メタボリックシンドロームの判断基準

- 腹囲 (男性)85cm以上
(女性)90cm以上
- +
- 血圧 収縮期130mmHg以上 または
拡張期85mmHg以上
- 血糖 空腹時血糖110mg/dl以上
- 中性脂肪 150mg/dl以上 または
HDLコレステロール 40mg未満

うち二つ以上が
当てはまる場合

健診結果を見てみましょう

尿タンパク、クレアチニンの数値が高い方

腎臓病はかなり進行して初めて自覚症状があらわれます。尿の異常は目に見えるとは限りませんが、尿の状態を観察して、異常を感じたら早めに医師に相談しましょう。

■尿のチェックポイント

色	赤色～赤褐色(血尿)	血液や赤血球が含まれています。
	白く濁っている	白血球が含まれています。
	泡立って消えない	タンパクや糖が多く含まれています。
量・回数	少ない	腎臓や尿路の障害の恐れがあります。
	多い	糖尿病や低カリウム血症の恐れがあります。

血糖値が高い方

血糖値が高いまま放っておくと、動脈硬化が進んで全身の血管に障害が出る可能性が高まります。そうならないためには、自覚症状がないうちから予防・改善に努めることが大切です。

三大合併症の「糖尿病性網膜症」「糖尿病性神経障害」「糖尿病性腎症」は、HbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）が高くなるほど、発症の危険性がとても高くなります。また、心筋梗塞や脳卒中の危険性も非常に高くなります。

合併症にかかると医療費も増大

糖尿病性腎症で、人工透析が必要になると、1カ月で約43万円、1年で約516万円もの高額な医療費がかかります。また、人工透析は一生続けなければならず、医療費だけでなく、大切な時間もたくさん費やすこととなります。

病気の早期発見のカギは「尿検査」と「血液検査」 生活習慣の改善による予防対策も忘れずに!!

食事習慣改善5カ条

ちよつとの工夫でカロリーダウン

食事の楽しさが失われないように、できるものから取り入れていきましょう。

- ① よく噛んでゆっくり食べる！目標は、一口30回！
- ② カロリーの低いものから食べる！
- ③ メニューに迷ったときは、カロリーの低い方を選ぶ！
- ④ 1品料理よりも定食メニューを！
- ⑤ 夕食後3時間は何も食べずに起きていきましょう！

運動習慣改善5カ条

運動を毎日の生活に取り組む

細切れの運動でも効果は期待できます。生活の中につまみ取り込んでいくことがコツです。

- ① 「ながら」運動を行う！
- ② 車よりも自転車、自転車よりも徒歩に！
- ③ 積極的に階段を使う！
- ④ 座っているときも姿勢を正す！
- ⑤ 家事を積極的に行う！

