

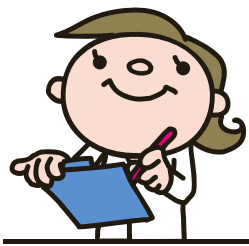
表2 検査結果の数値からわかる血管の変化

		1次予防	2次予防	3次予防
		発病を予防	早期発見、早期治療と血管変化の予防	発病後の進行抑制と再発・重症化の防止
BMI		～24.9	25.0～	
腹 囲	男	～84cm	85cm～	
	女	～89cm	90cm～	
GOT		～30※	31～50	51～※
GPT		～30※	31～50	51～※
γ-GTP		～50※	51～100	101～※
収縮期血圧		～129※	130～139	140～※
拡張期血圧		～84※	85～89	90～※
尿 酸		～6.9	7.0～7.9	8.0～
中性脂肪		～149※	150～299	300～※
HDLコレステロール		40～※	35～39	～34
LDLコレステロール		～119	120～139	140～※
空腹時血糖		～99※	100～125	126～※
HbA1c		～5.1※	5.2～6.0	6.1～※
尿 糖		(－)	(＋)	(++)～
クレアチニン	男	～1.29	1.3～1.99	2.0～
	女	～1.19	1.2～1.99	
e-GFR (糸球体ろ過量)		90～	89～60	～59
尿蛋白		(－)	(＋)	(++)～
心電図		異常なし	軽度所見あり	要医療
眼 底		HOS0	H1S1	H2S2～H3S3
血色素量	男	13.1～※	13～12.1	～12※
	女	12.1～※	12～11.1	～11※
ヘマトクリット値		～45%	46%～	

※標準的健診・保健指導ガイドライン(確定版2007)健診検査の健診判定値

なぜなら、これらの病気が発症することで、将来的に介護が必要になることがあり、現役で働いている方です。それを改善していくことが大切です。そのためには、年に一回は特定健診を受けましょう。

市保健相談センターでは、保健師や看護師、管理栄養士



問い合わせ
浦添市保健相談センター
(健康推進課)
☎ 875-2100

○栄養相談
毎週第2・4火曜日
※祝日を除く
午後1時30分～4時30分
予約が必要です。

○健康相談
毎週水曜日 ※祝日を除く
午前10時～12時

が健診結果を説明するとともに、生活習慣の振り返りと改善について、相談しながら一緒に考えて考えます。お気軽にご連絡ください。

自分自身を知ることが健康への第一歩！

健診結果が正常な方でも身体は年々変化していきますので、健診結果の数値の変化を見ながら、自分の健康状態がどの予防段階にあるのかを確認してください。

など、自分自身の健診結果を見ながら、毎日の食事内容や嗜好品、運動量、睡眠時間など、生活習慣を改めて振り返り、健診結果に影響を与えているものがないかを確認することで、改善していくためのヒントが見えてきます。

健診結果によっては、生活習慣の振り返りと改善だけでは足りず、医療機関へ受診して必要な治療を受けなければならぬ場合もあります。判断に困った方は、お気軽に市保健相談センターまで、ご相談ください。

なぜなら、表2の「2次予防」と「3次予防」にあるように、数値によっては、血管の傷み具合や病気の進行状況が異なるので、基準値から外れているところだけでも、知っておく必要があります。

また、毎年特定健診を受けて健診結果を保管しておく、数年間の健康状態を確認することができます。「いつ頃から血管が痛み初め、血液の質が悪くなっているのか」、「健診結果が年々悪くなってはいないか」、「その時の自分の生活習慣はどうだったか」

（気）を発症してしまった原因となったのです。

特定健診では、健診結果の数値から、自分自身の血管の傷み具合や血液の状態（ドロドロ血液かどうか）が分かります。

検査結果のデータは、単に「私の中性脂肪は高い」というのではなく、「私の中性脂肪は180」と数値を知っておくことがとても大切です。

自分はこの予防段階にいるのだろうか？

「あなたは健康ですか？」と聞かれたら、皆さんはどう答えますか。

「毎日よく眠れるので健康です」、「健康診断で問題ないと言われたので健康です」と、自分自身が健康と感じる理由は様々です。

今回は、健康を判断する目安となる「特定健診」についてご紹介します。

「特定健診」は身体の何を見ているのでしょうか？

特定健診の検査項目によって、身体の大きさや内臓脂肪の蓄積などを見ることができ、（表1）。これらの総合的な検査結果から、動脈硬化の危険因子がないか判断します。動脈硬化は、主に生活習慣病（高血糖・高血圧・脂質異常など）が原因となっています。

生活習慣病は、自覚症状がほとんどありません。症状が現れる頃には重症化していることが多く、健診を受けていなければ自分の身体の数値が異常かどうかも分かりません。

ここでは、例として「Aさん（59歳・男性）」の状況を見てみましょう（図1）。

Aさんは、50歳で初めて健診を受けて「軽症高血圧」と判定されましたが、血圧が高いからといって特に症状もないため気にもせず、さらに仕事に忙しいことを理由に長

い間健診を受けませんでした。56歳で6年ぶりに健診を受けたところ、血圧が悪化して「重症高血圧」となり、また「高脂血症」などの判定も追加されました。しかし、その後も医療機関へ受診せず、生活習慣の振り返りや改善も行わなかったため、3年後の59歳の時に突然、心筋梗塞を発症し、その数年後には人工透析の治療を受けることになりました。

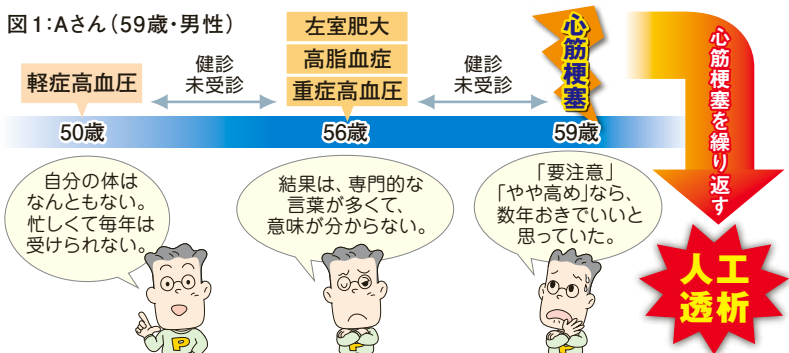
心筋梗塞や人工透析（慢性腎臓病）は、生活習慣病が原因の動脈硬化により発症することが多く、自覚症状が出る頃には重症化しています。これらの病気を予防するには健康診断を受け、その結果を自



表1 検査項目の見方

	検査項目	何が分かるか
受診者全員が対象	身長	体の大きさ
	体重	
	BMI	
	腹 囲	内臓脂肪の蓄積
	GOT	
	GPT	
	γ-GTP	血管の傷み具合
	血 圧	
	尿 酸	
	中性脂肪	血液の状態
	HDLコレステロール	
	LDLコレステロール	
必要な方のみ	血 糖	糖尿病の判断
	HbA1c	
	尿 糖	
	クレアチニン	腎臓の傷み具合
	尿蛋白	
	心電図	血管の傷み具合
	眼 底	
	赤血球	血液のドロドロ具合
	血色素量	
	ヘマトクリット値	

：動脈硬化の危険因子



分自身で把握しておかなければなりません。

Aさんの50歳から56歳までの6年間を表1と照らし合わせると、「血圧」が悪化し、「中性脂肪」「HDLコレステロール」「LDLコレステロール」の数値が悪化した結果、「血管自体が傷み、その血管を流れる血液そのものの質も悪い状態（ドロドロ血液）」になったことが読み取れます。これが心筋梗塞や慢性腎臓病（動脈硬化に伴う病