

健康診査を受けたままにいませんか・・・？

健康診査は受診した後が大切です！

健康診査は、生活習慣病の早期発見に有効ですが、受けただけでは意味がありません。検査の結果、数値に異常が見られた場合は、医療機関を受診して専門の医師の治療やアドバイスを受けることが大切です。

健康の保持のため、健診結果を有効に活用しましょう。

～生活習慣病にかかわる検査項目について～

健康診査の検査項目のうち、生活習慣病の代表的な要因である高血糖、高血圧、脂質異常といった状態に関する主なものについて説明します。

糖化ヘモグロビン（HbA1c）

長期間の血糖のコントロール状態を示す目安として利用される項目です。

- ◆参考基準値 4.6～5.6%
- ◆受診勧奨値 6.5%以上

数値が高い方は要注意！
⇒糖尿病のリスクが大きく、早期改善が必要です。

血圧（収縮期血圧）

高血圧状態が続くと、自覚症状はほとんどなくても血管のストレスによる動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすおそれが高まります。

- ◆参考基準値 130mmHg 未満
- ◆受診勧奨値 140mmHg 以上

〔収縮期（上の）血圧が 130 未満でも、拡張期（下の）血圧が 85 以上の場合は注意が必要です。〕

血中脂質（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）

血液中の脂質には、いくつかの種類があります。中性脂肪と LDL（悪玉）コレステロールについては低く抑えた方がよいですが、HDL（善玉）コレステロールについては動脈硬化の進行を抑える働きがあるため、高い方がよいとされます。

	中性脂肪	HDL コレステロール	LDL コレステロール
参考基準値	30～150mg/dl	40～90mg/dl	70～120mg/dl
受診勧奨値	<u>300 以上</u>	<u>35 未満</u>	<u>140 以上</u>

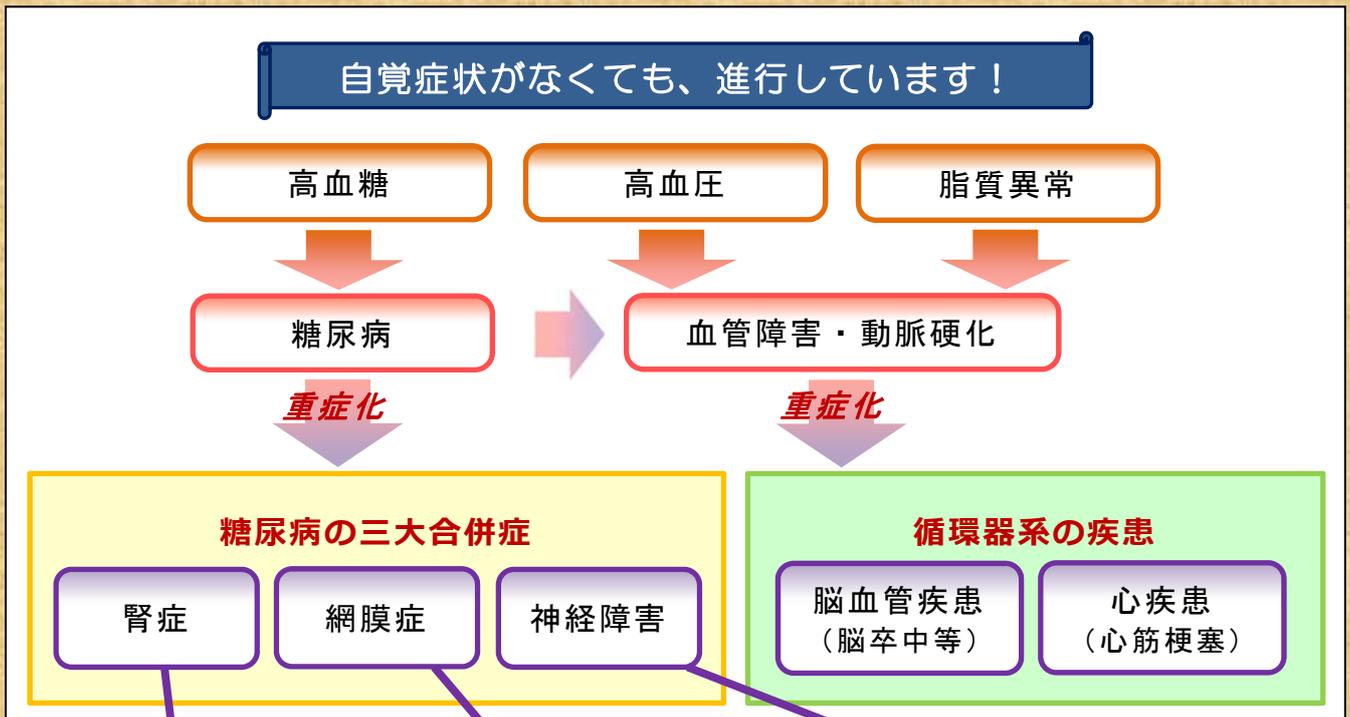
- ・参考基準値は、一般的な健診で正常と判定される範囲の基準値（広域連合調べ）
- ・受診勧奨値は、厚生労働省の「標準的な健診・保健指導プログラム【平成 30 年度版】」に基づく。

健診結果が基準値を外れていたとしても、必ずしも病気にかかっているというわけではありませんが、自己判断ではなく、医師による適切なアドバイスを受けることが重要です。
👉裏面もご覧ください。

放っておくと大変なことに・・・

生活習慣病には適切な治療を！

生活習慣病は、食事や運動不足など日ごろの生活習慣が原因で発症する病気です。特に、高血糖、高血圧、脂質異常といった状態を放置すると、糖尿病や動脈硬化などの血管障害を起こし、重い症状につながってしまいます。



糖尿病性腎症

腎臓の毛細血管が傷つき、老廃物を排泄できなくなります。

『人工透析』になると、週3日、1回当たり4時間の治療を一生続けなくてはなりません。

糖尿病性網膜症

目の網膜にある毛細血管が傷つき、網膜剥離（もうまくはくり）などの網膜症を引き起こします。

最悪の場合、『失明』してしまうおそれもあります。

糖尿病性神経障害

足先や足裏の痛みやしびれから始まり、感覚異常を引き起こします。

治療せずに重症化した場合、『ひざ下切断』を余儀なくされることもあります。

治療を受けずに放置すると、重い症状につながり、日常生活が大きく制限されてしまいます。

自覚症状がなくても、医療機関を受診して適切な治療を受けましょう！