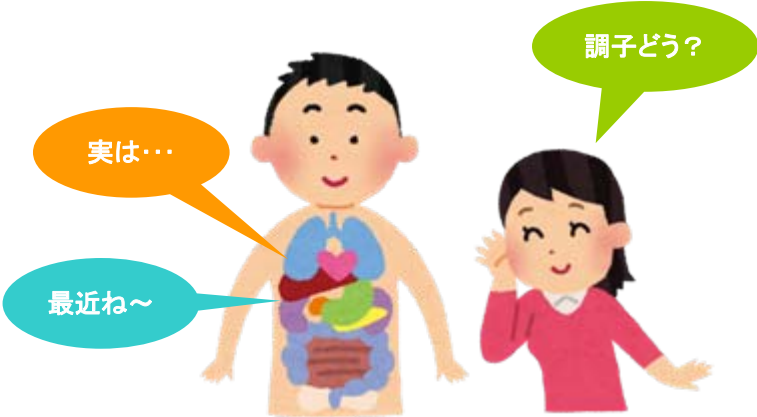


健康診断の見方と対策

＜体からの声を聞こう！＞

毎年の健康診断で、自分の健康状態を知ることは、健康管理の第一歩です。

健診を受けたらそれで終わりではなく、健診の内容を理解し、結果を生活習慣の改善や治療に繋げてこそ、健診を受けた意味があります。



生活習慣病は、自覚症状がほとんどないことが多く、気付いた時には悪化していることが多いため、検査値の変化に注意を払うことが病気の予防や早期発見に重要です。

「受けっぱなし健診」にならないよう、健康になるためのチャンスとして健診結果を生かしましょう。

＜生活習慣病の進行＞ 早めに気付く事が大事です！



＜主な検査項目と見方＞

検 査 基準値より高い場合「↑」低い場合「↓」	疑われる病気	さらに放っておくと
身体計測 BMI ↑	肥満	メタボリックシンドローム
血圧 ↑	高血圧症	動脈硬化進行→脳卒中・心筋梗塞
HDLコレステロール ↓ LDLコレステロール ↑ 中性脂肪 ↑	脂質異常症	動脈硬化進行→脳梗塞・心筋梗塞
血糖値 ↑ HbA1C ↑ 尿糖 ↑	糖尿病	ブドウ糖が血管を痛め、全身にさまざまな合併症(失明・人工透析)
尿蛋白 ↑ クレアチニン ↑	腎臓病	慢性腎不全になると人工透析が必要になることも
AST (GOT) ↑ ALT (GPT) ↑ γGT (γGTP) ↑	肝臓病	肝硬変・肝がんに行進
尿酸 ↑	高尿酸血症	痛風発作・腎障害
赤血球数 ↓ヘモグロビン ↓ ヘマトクリット ↓	貧血	全身が酸欠状態になり動悸や息切れ、めまいが起こる

(検査基準値は健康診断結果をご覧ください)

この検査もチェック！ 異常のときに疑われる病気	
心電図	不整脈・虚血性心疾患 心肥大・心筋障害
眼底検査	高血圧・動脈硬化・糖尿病 網膜症・緑内障・白内障
胸部X線	肺がん・慢性の肺疾患（肺 結核・肺炎・肺気腫など）
腹部超音波	胆のうポリープ・胆のう結 石・脂肪肝・肝血管腫
上部消化管X線	食道・胃・十二指腸の病気

<健康診断を受ける時は・・・>

健康診断はあくまでも普段の状態を調べる
のが目的です。

健康診断に備えて規則正しい生活をして、
終われば元通り・・・では、本来の目的を逸し、
健診の意味がなくなります。

また、健診結果を正しく反映するために前日
遅くとも**午後10時くらいから絶食し、
朝食抜き**が前提となります。



<対策～生活改善法>

病気が疑われる場合、精密検査や専門医を受診することも大切ですが、毎日の生活を見直すことも
重要です。生活改善は、食事・運動・禁煙・ストレス解消 が基本。特に毎日の **食生活が鍵** となります。

食生活の基本8か条 規則正しい食生活とは？ ◆栄養をバランス良く ◆3食きちんと食べる		①腹八分 夕食を軽くする	②脂質を 取り過ぎない 魚をとる	③食物繊維を とる
④鉄分・ビタミン をしっかりとる	⑤甘いものを 控える	⑥アルコールを 控える	⑦塩分を控える	⑧水分は1日2ℓ (水分制限が必要な 腎臓病の方は除く)

<気になる「疾病別」の重点項目(①はすべてに共通)>

肥満には
⑤⑥

ドロドロ
脂質異常には
②③⑤

高血圧には⑦

糖尿病には⑤

高尿酸血症
には⑥⑧

肝臓病には⑥

腎臓病には
⑦⑧

貧血には④

※ 健診の結果、問題のなかった方は
これからも健康維持に努め、生活習慣
病を予防しましょう。

6月4日～10日は**歯の健康週間**です。
歯の定期健診もお忘れなく。
→H25年6月号「健康だより」参照