

健診を受けただけで満足していませんか？

# 健診結果を活かして

# より良い生活習慣を

## メタボリックシンドロームの予防と解消が **かなめ**！

こちらの検査データの方にセルフチェンジプログラムをご案内します

**腹囲** 男性 85cm以上  
女性 90cm以上

**BMI** 25以上

### a 血糖

空腹時血糖 100mg/dl以上  
HbA1c(NGSP値) 5.6%以上  
●空腹時血糖優先

### b 脂質

中性脂肪 150mg/dl以上  
HDLコレステロール 40mg/dl未満

### c 血圧

収縮期血圧 130mmHg以上  
拡張期血圧 85mmHg以上



※65歳以上は全員動機付け支援となります

※セルフチェンジプログラムは、a b c について治療中の方にはご案内しません。主治医に相談してください。

## 藤井寺市国保加入のみなさまの健康をサポートします。

保健師・管理栄養士が電話をさせていただいたり、ご自宅に訪問させていただきます。

また、市役所にお越しただいての健康相談を行っております。

ご希望の場合は、ご連絡ください。



# 主な検査項目と判定値・検査でわかること

この一覧の基準値は「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】厚生労働省健康局」等に基づいています。医師が疾病を判断する基準とは一部異なる点もあります。

★の検査はメタボの判定項目

その調子!

生活習慣の見直しを

医療機関に受診を

検査項目(単位)	基準範囲	保健指導判定値	受診勧奨判定値	この検査でわかること	
身体計測	腹囲★ (cm)	男性 85未満 女性 90未満	男性 85以上 女性 90以上	—	内臓脂肪の蓄積を調べる。体重が適正でも、内臓脂肪が過剰にたまるとさまざまな生活習慣病になる恐れが。
	BMI (ボディマスインデックス)	18.5~25未満	18.5未満 25以上	—	世界で用いられる肥満判定法。 <b>BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)</b> で算出。
血圧	血圧★ (mmHg)	(収縮期) 130未満 (拡張期) 85未満	(収縮期) 130~139 (拡張期) 85~89	(収縮期) 140以上 (拡張期) 90以上	「収縮期(最大)血圧」は血液が心臓から全身へ送り出されるとき、「拡張期(最小)血圧」は血液が全身から心臓へ戻るときの血圧のこと。
血中脂質	中性脂肪★ (トリグリセライド/TG)(mg/dl)	150未満	150~299	300以上	主にエネルギーとして利用され、余りは脂肪となって体内に蓄えられる。過剰な飲食で増えすぎると肥満の原因に。
	HDLコレステロール★ (mg/dl)	40以上	35~39	34以下	別名「善玉コレステロール」。血液中に悪玉コレステロールが増加するのを防ぐ。有酸素運動で増え、肥満や喫煙で減少する。
	LDLコレステロール (mg/dl)	120未満	120~139	140以上	増えすぎると血管壁にたまり、動脈硬化を進行させる。
Non-HDLコレステロール (mg/dl)	150未満	150~169	170以上		
肝機能	GOT(AST) (U/l)	31未満	31~50	51以上	GOTは主に肝臓、心筋、骨格筋に含まれ、これらの部位に障害が起こると数値が上がる。GPTは主に肝臓に含まれ、肝臓や胆道(胆汁の通り道)に障害が起こると数値が上がる。GOTとGPTの数値を比較することで、肝臓の病気の種類が推測しやすくなる。
	GPT(ALT) (U/l)	31未満	31~50	51以上	
	ガンマ γ-GTP(γ-GT) (U/l)	51未満	51~100	101以上	肝臓に多く含まれ、肝臓や胆道に障害が起こると数値が上がる。特にアルコールによる肝機能の障害があると急激に上昇する。
血糖(糖代謝)	血糖(空腹時★・随時) (mg/dl)	100未満	100~125	126以上	血液中のブドウ糖のこと。飲食によって数値が変動するため、空腹時に測定する。血糖値が高い場合、糖尿病をはじめ、すい臓や肝臓の病気が疑われる。
	ヘモグロビンエーワンシー HbA1c★(%)	5.6未満	5.6~6.4	6.5以上	飲食で変動する血糖値とは異なり数値が安定していて、過去1~2か月間の平均的な血糖の状態がわかる。糖尿病が疑われた場合の検査として有効。
腎機能	血清クレアチニン (mg/dl)	男性 1.00以下 女性 0.70以下	男性 1.01~1.29 女性 0.71~0.99	男性 1.30以上 女性 1.00以上	クレアチニンは老廃物の一種であり、腎臓の機能が低下すると排泄できなくなり、血液中に増加してしまう。
	eGFR (ml/分/1.73m <sup>2</sup> )	60以上	45~60未満	45未満	腎臓の機能を評価する指標となる「糸球体ろ過量(GFR)」を、血清クレアチニン、年齢、性別から推算する。
	尿酸 (mg/dl)	2.1~7.0	2.0以下 7.1~8.9	9.0以上	尿酸は細胞の燃えカスが集まってできた老廃物。肥満になると尿酸の産生過剰や排泄低下が起こる。高値の場合、痛風などの原因になる。
尿検査	尿糖	—	—	—	尿に含まれるブドウ糖。糖尿病などで血糖値が高くなりすぎると、尿に糖がもれ出てくる。
	尿たんぱく	—	—	—	腎臓などに異常がある場合、尿に蛋白がもれ出てくる。
貧血	血色素量*(ヘモグロビン値) (g/dl)	男性 13.1以上 女性 12.1以上	男性 12.1~13.0 女性 11.1~12.0	男性 12.0以下 女性 11.0以下	血液の赤い色を作り、全身に酸素を運ぶ。低い場合には貧血が疑われる。
心電図検査*		心電図は、心臓の筋肉が収縮するとき発生する電気をとらえて、その変化を波形のグラフに記録したものです。心筋の異常やリズムの乱れ(不整脈)、心肥大、冠状動脈の様子などが推測できます。			
眼底検査*		高血圧や動脈硬化・糖尿病などによる眼底の血管障害の発見の手がかりになります。眼底カメラを用いて検査するのが一般的で、キースワグナー分類・シェイエ分類などの分類法で判定します。			

\* 医師の判断に基づき必要と認める場合のみ実施されます。

# 血管の老化 動脈硬化は4段階で進みます!

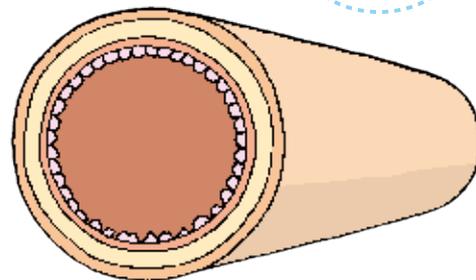
## 血管の状態と関連深い検査項目

※血管のイラストはイメージです。

あなたは  
いま、どこに  
いますか?

### 潜在的な老化がはじまります

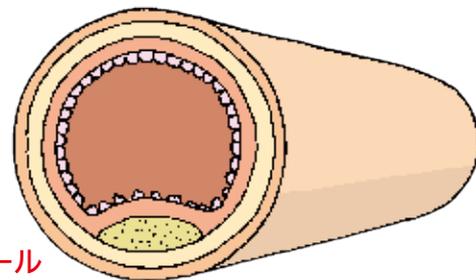
- 身体計測** 腹囲 内臓脂肪の蓄積  
BMI
- 肝機能** AST (GOT)  
ALT (GPT)  
γ-GT (γ-GTP)



上記の項目のみ異常がある場合は、血管はまだ傷ついていないものの、血管の老化(動脈硬化)が進むベースができあがっていることを示している。

### 血管が傷つきはじめます

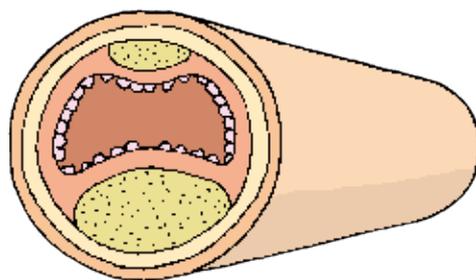
- 血圧** 収縮期血圧 拡張期血圧
- 血糖** 血糖(空腹時・随時)  
HbA1c
- 脂質** 中性脂肪 HDLコレステロール  
LDLコレステロール Non-HDLコレステロール



上記の項目の異常は、血管が傷つきはじめていることを示している。動脈硬化は、基準範囲から外れる項目が多いほど急激に進む。

### 血管に変化があらわれます

- ▶ **眼底検査**  
眼と脳の血管の状態を推測する
- ▶ **心電図**  
心臓の血管の状態を調べる
- ▶ **尿たんぱく**  
腎臓の血管の状態を調べる



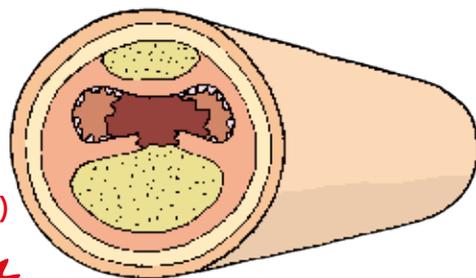
動脈硬化が進み、全身の血管の壁が硬く、厚くなり、内腔が狭まってくる。上記の検査で体のどの部位に血管変化が起きているかを調べることができる。

### 病気を発症します!

全身の血管のダメージが進んだ結果、病気を招く。

- ▶ **脳の血管** → 脳卒中(脳梗塞、脳出血)
- ▶ **心臓の血管** → 心臓病(狭心症、心筋梗塞)
- ▶ **腎臓の血管** → 腎不全

突然死、  
寝たきりに!



血管壁  
ないくう  
内腔

進行度 1



進行度 2



内腔が狭く  
なってくる

進行度 3



進行度 4



内腔がとても狭い  
またはふさがっている

メタボリックシンドローム

動脈硬化の進行の様子を動画で見ることができます。👉

※視聴(YouTube)は無料ですが、通信料がかかります。



スマホで  
チェック

血管を守る!

# 変化のはじまりを見逃さないで

血管の老化のはじまりは内臓脂肪の蓄積（肥満）です。小さな変化を見逃さず、改善のきっかけにしてください。

## たまるとなぜ危険？ 内臓脂肪

内臓脂肪には、余分な脂質や糖を中性脂肪としてためておく働きがあり、食事で脂質や糖をとりすぎたときに血液にあふれるのを防いでいます。しかし、たまりすぎると余分な脂質や糖をとりこめなくなるばかりでなく、血管を傷つける物質まで放出しはじめます。こうして内臓脂肪がたまることによって高血圧、高血糖、脂質異常を招くのがメタボリックシンドロームで、一つひとつは軽度でも動脈硬化が急激に進む状態です。

## ささいな生活習慣がきっかけに…

エネルギーのとりすぎ、または消費不足



間食、晩酌が増えた



車を  
使うようになり、  
歩数が減った



仕事は1日中  
座りっぱなし



弁当や  
デリバリーが  
増えた

見た目は太っていなくても、  
20歳から10kg以上増えていたら内臓脂肪の蓄積が疑われます

## 脂肪肝にご用心!

血液中に脂質や糖が増えると、肝臓にも中性脂肪がたまります。肝機能の異常にはまず肝炎などを疑いますが、そうでない場合は脂肪肝かもしれません。

・ALT>AST  
ガンマ  
・γ-GTは  
軽度上昇

・AST>ALT  
・γ-GTの  
高度上昇

糖質のとりすぎ  
による脂肪肝かも

アルコールのとりすぎ  
による脂肪肝かも

# 健康な生活のためにできること

## 運動

## 運動を習慣にしよう!

ずっと座った生活など、運動・身体活動不足は万病につながります。運動習慣は、病気の予防や健康の維持に効果的な生活習慣です。まずはいつもより10分多く歩いてみましょう。

## 運動不足解消を 3ステップで

### ステップ 1 今より1日10分多く 体を動かす

- 1日1回は階段を使う
- 家事を積極的に行う
- いつもの道を使わずちょっと遠回りして目的地まで歩く など



### ステップ 2 歩行以上の強度の 身体活動を毎日60分

- ウォーキングをする
- 自転車に乗る
- ペットや子どもと遊ぶ
- 風呂掃除をする など



### ステップ 3 息が弾み軽く 汗をかく程度の 運動を毎週60分\*

※1週間に30分×2など

- ジョギング
- 水泳
- 山登り など



# 食生活

## 「定食スタイル」で栄養バランス上級者

主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（メインのおかず）、副菜（野菜のおかず）の3つが揃うので、自然と栄養バランスがとれます。

野菜や果物等については、かかりつけ医の指示がある場合はその指示にしたがってください。



食塩は1日  
これだけに!

塩は小さじ1杯が6g /

- ▶男性 ..... 7.5g未満
- ▶女性 ..... 6.5g未満
- ▶高血圧の人...6g未満

### ●適塩メニューのすすめ

だし、香味野菜、かんきつ類、香辛料等を上手に使いましょう。

味噌汁は野菜をたっぷり入れて、具たくさんに。

### 適量（1日分）はどのくらい？

※写真は50～64歳男性のため

1日3食  
規則正しく  
とりましょう



#### 主食



ごはん

この量の二杯分が1日の適量のめやすです（男性575g 女性350g）

#### 主菜

まんべんなく食べましょう



魚

▶1切れ



卵

▶Mサイズ1個



肉

▶赤身肉薄切り2枚



豆腐

▶1/4丁(100g)  
納豆なら1パック

#### 副菜



野菜

#### 野菜料理を1皿増やすコツ

- 朝食で、野菜サラダをプラスする
- 具たくさん味噌汁にする
- コンビニのサラダを追加する
- 弁当に野菜のおかずを1品加える
- カップスープに野菜を加える
- 野菜ジュースを飲む



1日5皿（350g）を目安に

## お酒

### 1日の適量ってどのくらい？

お酒と同じ量の水を交互に飲む、週に2日は休肝日を設けるなどして、楽しく飲みましょう。

#### お酒のおつまみオススメ食材

野菜類、海藻類など

低脂肪、低エネルギーで、ミネラルやビタミンが豊富。



枝豆、豆腐などの大豆製品

低脂肪、低エネルギーながら、アルコール摂取で消費するビタミンB1を補給できる。

#### お酒の適量のめやす

※女性と高齢者はこの半分

ビール  
アルコール度数  
4～5%

▶500ml  
(中びん1本)  
195kcal



日本酒  
アルコール度数  
12～13%

▶180ml  
(1合)  
191kcal



ウイスキー  
アルコール度数40%

▶60ml(ダブル1杯)  
140kcal



焼酎  
アルコール度数25%

▶110ml(0.6合)  
86kcal



ワイン  
アルコール度数12%

▶240ml  
(グラス2杯)  
163kcal



※適量はあくまでもめやすであり、個人差がありますのでご注意ください。

# ストレス ストレスと上手につきあおう

「STRESS」をキーワードに、趣味に没頭する時間やリラックスできる時間を生活に取り入れましょう。とくに睡眠が重要です。



**S スポーツ 体を動かす**  
毎日少しでも体を動かす習慣を

**T トラベル 旅行**  
近所を散策するだけでも効果あり

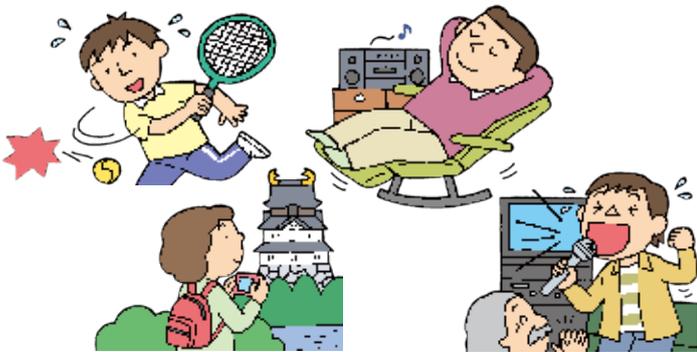
**R レスト&レクリエーション 休息&遊び**  
くつろぎと楽しみの時間を

**E イーティング 食事**  
家族、仲間と一緒においしいものを

**S スピーキング&シンギング 話す&歌う**  
思いを伝えたり、大きな声で歌ってスッキリ

**S スリーピング&スマイル&サケ**  
快眠、笑顔、適度なお酒は元気のもと

横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長 山本晴義氏提唱



# たばこ 禁煙にチャレンジしよう!

禁煙の健康効果は絶大で、寿命ものびることがわかっています。動脈硬化や循環器疾患の危険が高まるため、メタボの人は即、禁煙を! 禁煙外来やニコチンパッチ・ガムなどの禁煙補助薬を活用すると、成功率が高まります。

## たばこをやめると……



10年後には、肺がんのリスクが喫煙者に比べて半減します。

## 寿命がのびる!



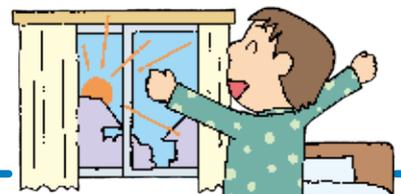
国立研究開発法人 国立がん研究センターサイト「がん情報サービス」より

全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧  
(日本禁煙学会)

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



# 睡眠 睡眠は質が大切!



- 毎日同じ時刻に起きて朝日を浴びる。
- 15~30分程度の昼寝は疲労回復に効果的。

- 寝る1時間前に入浴やストレッチでリラックス。
- 寝酒は避ける(アルコールは眠りが浅くなる可能性があります)。

## あなたはだいじょうぶ? 睡眠時無呼吸症候群(SAS)

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、睡眠中、何度も呼吸が止まり、睡眠が浅くなる病気です。肥満の人がなりやすく、高血圧症や糖尿病のある人は、特に注意が必要です。