

健診結果はいかがでしたか？

病気の早期発見，生活習慣を見直すチャンスと考えて，有効に活用しましょう。

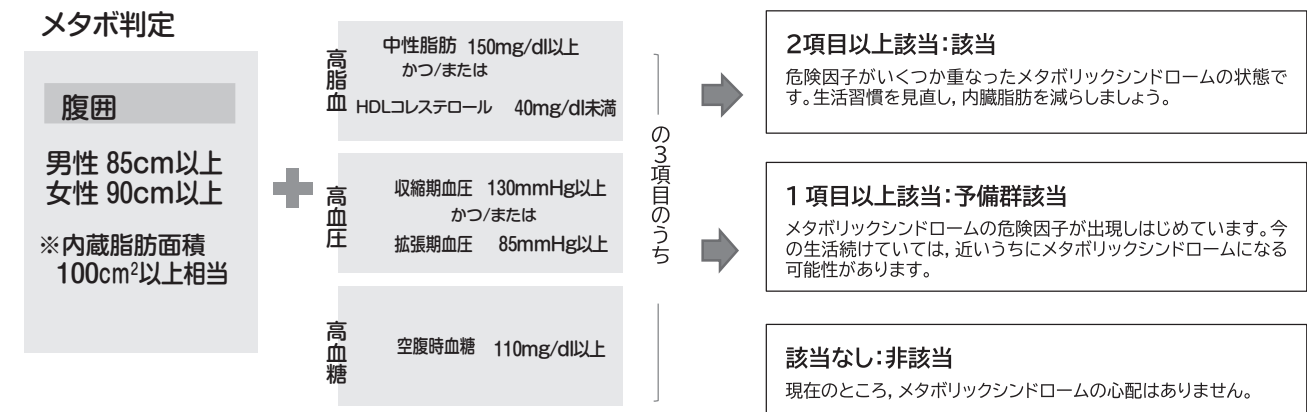
検査項目		あなたの検査数値			 受診勧奨値を超える場合は、 医師の指示に沿って 受診しましょう！		
		【基準値】	【保健指導値】	【受診勧奨値】			
		今回の結果では、異常は認められません。	生活習慣の見直しと改善が必要です。医師からアドバイスを受けましょう。	生活習慣改善と併せ、医療機関での経過観察や治療が必要な場合があります。			
（動脈硬化の危険因子）	肥満	腹囲 (cm)	男性85cm未満 女性90cm未満	男性 85cm以上 女性 90cm以上	基準値を超える場合は、内臓脂肪の蓄積が疑われます。増えすぎた内臓脂肪からは高血圧や高血糖、脂質異常を引き起こす悪玉物質が分泌され、動脈硬化を進めます。		
		BMI	25.0未満	25.0以上			
	血圧	収縮期血圧 (mmHg)	130未満	130～139	140以上	受診勧奨値以上では、高血圧が疑われます。 特に「収縮期血圧 160mmHg 以上」または「拡張期血圧 100mmHg 以上」の場合、脳卒中や心臓病を発症するリスクが高く、早めの受診が必要です。	
		拡張期血圧 (mmHg)	85未満	85～89	90以上		
	脂質代謝	中性脂肪 (mg/dl)	150未満	150～299	300以上	受診勧奨値以上では、脂質異常症が疑われます。脂質異常症は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに動脈硬化を進行させます。 特に「LDLコレステロール 180mg/dl 以上」の場合、心筋梗塞を発症するリスクが高く、早めの受診が必要です。	
		HDLコレステロール (mg/dl)	40以上	39～35	34以下		
		LDLコレステロール (mg/dl)	120未満	120～139	140以上		
		Non-HDLコレステロール (mg/dl)	149以下	150～169	170以上		
	糖代謝	空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	100～125	126以上	空腹時血糖やヘモグロビンA1c(HbA1c)が受診勧奨値以上の場合、糖尿病が強く疑われます。	
		随時血糖 (mg/dl)	100未満	100～125	126以上		
ヘモグロビンA1c (HbA1c) (NGSP値) (%)		5.6未満	5.6～6.4	6.5以上			
尿酸	尿糖	(-) (±) (+) 以上			初期の糖尿病では自覚症状がほとんどありませんが、放置すると重大な合併症を引き起こします。医師の指示に沿って必ず受診しましょう。		
	血清尿酸 (mg/dl)	7.1未満	<高尿酸血症が疑われる値> 7.1以上			内臓脂肪蓄積により尿酸値も高くなる傾向があります。高尿酸血症では痛風発作や腎障害を引き起こしやすくなります。	
（臓器障害の状況）	腎機能	血清クレアチニン (mg/dl)	男性1.01未満 女性0.71未満	<腎機能低下が疑われる値> 男性1.01以上 女性0.71以上		血清クレアチニンが基準値を超えたり、尿タンパクが陽性の場合、慢性腎臓病 (CKD) が疑われます。CKDの初期は自覚症状が出にくく、症状が出る頃には重症化していることが多いため、早めの対応が重要です。	
		eGFR (ml/min/1.73m ²)	詳しくは裏面をご覧ください。				
		尿タンパク	(-) (±) (+) 以上				
	冠動脈の変化	心電図検査 ※医師の判断により実施	所見なし	要再検査		心臓の筋肉に酸素を送る血管（冠動脈）の動脈硬化が進むと、心筋梗塞などを発症して命に関わることもあります。再検査が必要な場合は、医師の指示に沿って受診しましょう。	
	細動脈の変化	眼底検査 ※医師の判断により実施	キヌグナ：0 ツリIH・ツリIS：0 SCOTT：異常なし Davis：網膜症なし 黄斑異常：なし	キヌグナ：Ⅰ～Ⅳ ツリIH・ツリIS：1～4 SCOTT：Ⅰa～Ⅵ Davis：単純網膜症～増殖網膜症 黄斑異常：あり	眼底は細い動脈の状態を肉眼で確認できる唯一の場所であり、高血圧や糖尿病による血管への影響がわかります。特に糖尿病網膜症が進行すると失明につながることも少なくないため、糖尿病のかたは定期的なチェックが欠かせません。		
その他の検査項目	肝機能	GOT (AST) (U/l)	31未満	31～50	51以上	肝臓の病気には、ウイルス性肝炎や薬剤性肝障害の他、過食などによる脂肪肝やアルコール性の肝障害など生活習慣と強く関連するものがあります。肝臓は、病気になっても症状の出にくい「沈黙の臓器」とも言われ、自覚症状が出る頃には、かなり病状が進んでいることもあるので、定期的なチェックが欠かせません。	
		GPT (ALT) (U/l)	31未満	31～50	51以上		
		γ-GTP (U/l)	51未満	51～100	101以上		
	貧血検査	ヘマトクリット値 (%)	男性 38.5以上 女性 35.5以上	<貧血が疑われる値> 男性 38.4以下 女性 35.4以下			
		血色素量 (g/dl)	男性 13.1以上 女性 12.1以上	男性 13～12.1 女性 12～11.1	男性 12以下 女性 11以下		
	赤血球数 (万/mm ³)	男性 400以上 女性 360以上	<貧血が疑われる値> 男性 399以下 女性 359以下				

医師の診断

A 異常ありません	今回の健診では、異常は認められませんでした。記録票は大切に保管し、数値の変動を毎年チェックしましょう。
B 生活習慣の改善が必要です	病気と診断されなくても、何か不健康な生活習慣があるかもしれません。運動不足や食べ過ぎは、長く続けると身体に不調をもたらします。この機会に、生活習慣を振り返ってみましょう。
C 受診が必要です	健診はスクリーニング（ふるいわけ）検査なので、病気の診断には再受診・再検査が必要です。病気の早期発見のチャンスととらえ、医師の指示に沿って、必ず受診しましょう。
D 治療を継続しましょう	かかりつけ医の指示に沿って、治療を継続しましょう。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは…

「メタボリックシンドロームは単なる肥満」ではありません。内臓脂肪の蓄積に加え、脂質異常・高血糖・高血圧のうち、2つ以上に該当する状態のことです。個々の異常は軽度でも、重なることで動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞といった病気を引き起こしやすくなります。



保健指導レベル

～メタボリックシンドロームのリスクに応じて保健指導レベルが判定されます～

積極的支援	メタボのリスクがいくつか重なっています。「特定保健指導」をご利用ください。無理なくできる生活習慣の改善を、約3か月にわたって専門家がサポートします。	特定保健指導の対象です。詳しくは裏面へ。
動機付け支援	メタボのリスクが出現しはじめています。「特定保健指導」をご利用ください。無理なくできる生活習慣の改善方法を、専門家が一緒に考えます。	
情報提供	医師の診断、アドバイスを参考に生活習慣を振り返ってみましょう。保健師、管理栄養士による「健康づくり相談」もご利用いただけます。	



かしわ健康づくり通信を活用ください。
 かしわ健康づくり通信は**健診結果返却時に医療機関から配布**されます。
 皆さまの健康づくりに役立つ情報を記載しています。