

健診後の

生活改善指針

監修

一般社団法人
山口総合健診センター
所長
下井利重



一般社団法人

山口総合健診センター

〒754-0002 山口県山口市小郡下郷1773-1 TEL083-972-4325

健診で始める健康づくり

～日常生活を見直そう!～

目次

●健康診断の結果をいかしましょう	1
●判定用語の意味と注意点	1
●太りすぎといわれたら	2
●心電図に異常があるといわれたら	2
●血糖値が高めといわれたら	3
●血圧値が高めといわれたら	4～5
●脂質に異常があるといわれたら	6～7
●肝機能に異常があるといわれたら	8
●腎機能に異常があるといわれたら	9
●貧血気味といわれたら	9
●尿酸値が高めといわれたら	10
●便潜血反応が陽性といわれたら	10
●眼底検査・眼圧検査で異常があるといわれたら	11
●呼吸器系で異常があるといわれたら	11
●胃がん・前立腺がん検診	12
●直腸診・乳がん検診	13
●子宮がん検診	14
●がんを防ぐ生活	15
●骨粗鬆症	16
●生活改善アドバイス【運動編】	17
●生活改善アドバイス【食事編】	18～19
●禁煙にトライしてみよう	20～21

健康診断の結果を いかしましょう!

- 人間ドックや健診は、生活習慣病の早期発見、潜在的なからだの異常を見つけるなどの目的で行われます。
- 人間ドックや健診は、健康診断を受診することで、自覚症状が現れにくい生活習慣病の早期発見が可能となります。
- 最低でも1年に1度は健診を受けるようにしましょう。
- 健康診断でからだの状態をチェックし、生活習慣を見直してみましよう。
- 検査結果が正常値から少し外れた場合でも、必ずしも病気であるとは限りません。また逆に、病気であっても検査値が正常範囲内になることもあります。自己判断をせず、気になることがあれば病院でご相談ください。



健診結果票を受取ったら

- 健診結果票には検査系統ごとにそれぞれの判定・指示が記入されています。ご自身の検査結果がどういった判定を受けたかをよく確認しましょう。

生活習慣 予防健診等	人間ドック 判定記号	判定・指示	一般的な意味
①	A	異常なし	今回の検査の範囲では異常を認めません。
②	B	日常生活に支障なし	今回の検査の範囲では軽度の異常がありますが、日常生活に差し支えありません。今後も最低年1回の健診を受けてください。
③	C	要経過観察	治療は必要ありませんが、定期的に検査を受けて経過を見ましよう。生活習慣を改善し、積極的な予防対策が必要です。
④	D ₁	要医療	今回の検査所見に異常が見られます。この結果報告書を持参のうえ、医師の指導、治療を受けましよう。
⑤	D ₂	要精密検査	今回の検査所見に疑わしいところがありましたので、もう少し詳しい検査が必要です。
⑥	E	治療中	主治医に今回の結果を見せてご相談のうえ、その指示に従ってください。

健診結果
を正しく

判定用語

太りすぎ

心電図

血糖

血圧

脂質

肝機能

腎機能

貧血

尿酸

便潜血
反応

眼底・眼圧

呼吸器

胃がん
前立腺がん
検診

直腸診
乳がん検診

子宮がん
検診

がんを防ぐ
生活

骨粗鬆症

運動

食事

たばこ



太りすぎといわれたら



あなたの肥満度は…

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

肥満度 = $\frac{\text{体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100(\%)$

B M I = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

(BMIとは上記の方法で計算される指数による肥満度判定です)
BMI=22が病気にかかりにくい状態であることが分かっています。

判定	やせ	正常域	肥満
肥満度	-15%未満	-15%~15%	15%以上
B M I	18.5未満	18.5~25	25以上

(日本肥満学会)

肥満が引き金になる病気

糖尿病・高血圧症・脂質異常症
心臓病・痛風・脂肪肝・腰痛
関節炎

生活改善ポイント

肥満気味の人の生活改善ポイント

- 1日3食腹八分目にしましょう。
- 脂質類、糖質類は控え、果物は摂りすぎないようにしましょう。
- 甘い物やアルコールは控えめにしましょう。
- エネルギー消費を積極的にしましょう。
- 食事はよく噛んでゆっくり食べましょう。
- 寝る前の食事は避け、食後は2時間あけて就寝しましょう。
- 食事はバランスよく摂りましょう。



心電図に異常があるといわれたら

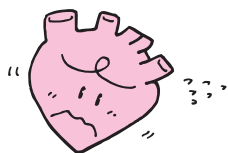
心電図は…

心臓が収縮するとき、微弱な電流が発生します。この電流の変化をグラフに記録して、記録された波形から心臓の働きを調べる検査です。

胸部に6か所と両手両足に電極をつけ、心臓の電流の変化を記録します。

心電図で異常が認められたら…

心電図だけで確定的な診断はできないので、必要に応じて負荷心電図やホルター心電図検査、心エコー、心臓血管造影、冠状動脈造影などの精密検査などを行います。



心電図で発見される病気

不整脈、狭心症、心筋梗塞、心筋症、心肥大、心膜炎などの心臓病

前ぶれ症状に要注意

最も注意しなければならないのが狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患です。

- 急に起きる胸の中央部の痛み
- 胸がしめつけられるような痛み
- 左肩、腕などに走る痛みやしびれ
- 喉がつまるような痛み
- 階段を昇るときに強くなる痛み

生活改善ポイント

心臓を守る生活改善ポイント

- 1 禁煙をしましょう。
- 2 肥満予防をしましょう。
- 3 ストレスをためないようにしましょう。
- 4 適度な運動をしましょう。
- 5 血圧、コレステロールを正常にしましょう。
(血圧、脂質異常症のページを参考に)



血糖値が高めといわれたら

糖尿病とは…

ご飯などの炭水化物は、ブドウ糖などの形で取り込まれ血液中を循環します(血糖)。血糖はインスリンというホルモンの働きでエネルギーとして利用されます。しかし運動不足や過食などを繰り返すことで、インスリンの働きが悪くなり、血糖がエネルギーに変換されず、血液中で増加します。この状態を長く続けるとインスリンを出す細胞が壊され、血糖の利用を助ける薬が必要となります。これが糖尿病です。

放っておくとどうなるの？

糖尿病の合併症は、血中のブドウ糖が高い状態が続くことで、血管に悪影響を及ぼして起こります。

糖尿病はほとんど自覚症状がないので、気がつかないまま合併症が進行していくことも多いです。

糖尿病の3大合併症は「神経障害」「網膜症」「腎症」です。

また、動脈硬化を促進してしまうため、太い血管では、「心筋梗塞」「脳梗塞」などのリスクがあがります。細い血管などに動脈硬化が起きますと、組織が破壊される「壊疽(えそ)」が、起こりやすくなります。

糖尿病になりやすい人

- ① 遺伝(家族に糖尿病の人がいる)
- ② 運動不足 ③ 暴飲暴食
- ④ 肥満 など

細い血管の障害 (3大合併症)



太い血管の障害



●自覚症状はほとんどないため、こんな症状に注意しましょう。

下記のような症状があれば、受診をしましょう。

- (1) 尿の回数や尿量が増えた。
- (2) 喉がよく渇く。
- (3) 体がだるい、疲れを感じやすくなった。
- (4) よく食べているのに、体重が減る。 など



尿の量と回数が多くなる



体がだるくなる
疲れやすくなった



のどが渇く



急激な体重の減少

早期発見は合併症を未然に防ぐ

軽度の高血糖の場合、食事の注意や積極的運動など生活改善をすると正常に戻るものが大部分です。糖尿病は自分で気づかないうちに進行していますので、合併症を防ぐために健診で、空腹時血糖値が高かったり尿検査で異常があった場合はさらに精密検査を受けましょう。

生活改善ポイント

糖尿病を悪化させない生活改善ポイント

- ① 適正体重を維持しましょう。(肥満を解消しましょう)
- ② 正しい食事療法が基本です。食事に気をつけましょう。(生活改善アドバイス食事編のページを参考に)
- ③ 適度の運動を行いましょう。糖尿病合併症がある人は主治医と相談して行いましょう。
- ④ アルコールは控えめにしましょう。
- ⑤ 禁煙をしましょう。

健診結果を正しく

判定用語

太りすぎ

心電図

血糖

血圧

脂質

肝機能

腎機能

貧血

尿酸

便潜血反応

眼底・眼圧

呼吸器

胃がん
前立腺がん
検診

直腸診
乳がん検診

子宮がん
検診

がんを防ぐ
生活

骨粗鬆症

運動

食事

たばこ

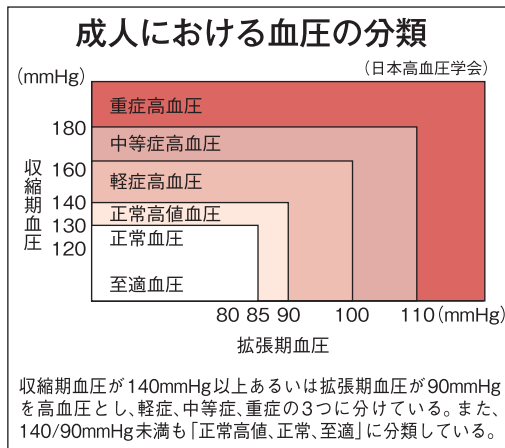


血圧値が高めといわれたら

血圧とは…

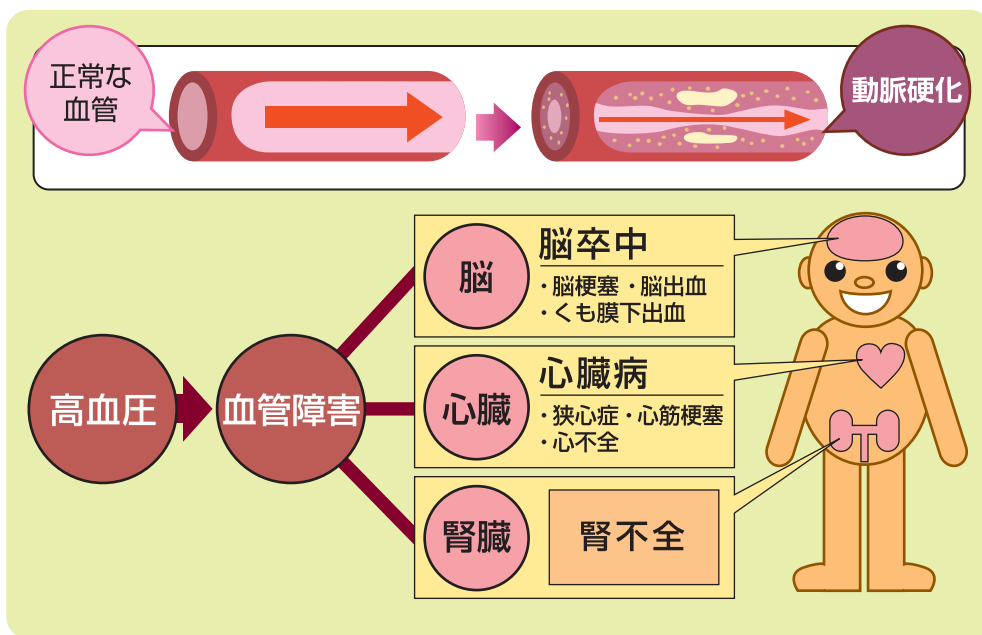
心臓から押し出された血液が、血管の壁に作用する圧力です。高血圧は約90%が原因不明の本態性高血圧といわれています。

この高血圧は日常生活を改善することによって予防することができます。



高血圧が続くとなぜいけない

血圧が高い状態が続くと、血管の壁に絶えず大きな圧力がかかり、動脈硬化が進行して血管がつまり、脳卒中や狭心症、心筋梗塞などの多くの循環器病を引き起こします。



●あなたの血圧は大丈夫？

血圧は、ちょっとした体調や心理状態、また測る時の姿勢や時間帯などによっても変動します。

血圧を測るときのポイント

- ①できるだけ同じ場所で同じ時間に
- ②5分程度は安静を保った状態で
- ③毎日(朝・晩)測って、日々の変化をみる

治療と日常生活管理は、自分の判断で勝手にやめない

からだの調子が悪くなったりあまり症状がなくなってくると安心して勝手に降圧剤の服用をやめたり、以前の不摂生な生活にもどったりする人がいます。

この場合、治療以前の症状に逆戻りしてしまうことがしばしばあります。必ず、医師の指示に従って、治療を行いましょう。

生活改善ポイント

高血圧気味の人の生活改善ポイント

1 野菜と果物

野菜は1日5皿分、
果物は1日2個分が
目安です。



2 減塩

食塩は1日6g
以下を目標に
しましょう。



3 肥満解消

体重の減量はとても
効果的です。
BMI22を目標に
しましょう。



4 適度な運動

適度な運動で、血圧低下の
効果があります。
1日1万歩を
目指しましょう。



5 節酒

お酒の飲み過ぎは血圧
上昇の原因になります。
日本酒換算で
1日1合が理想的
です。



●減塩のコツ

1 汁物・麺類

汁物は具を多くして1日1杯までにしましょう。
めん類を食べる時は、汁を残すようにしましょう。

2 味付主食

丼ものやめん類、チャーハンやカレーなど、味の付いた
主食には、塩分が多く含まれています。できるだけ食べる
回数を減らしましょう。

3 漬物や佃煮・加工食品

漬物や佃煮、加工食品などの高塩分の食品は、食べる
回数や1回に食べる量を減らしましょう。

4 食卓の醤油・塩

食卓に醤油や塩を置かないようにし、むやみにかけるの
はやめましょう。



温度差に注意を！(特に冬期)

- 外出の時は衣服で調節をする
- トイレや風呂場の脱衣所も保温をする
- 入浴はぬるめの湯(40度前後)でゆっくりと入る

健診結果
を正しく

判定用語

太りすぎ

心電図

血糖

血圧

脂質

肝機能

腎機能

貧血

尿酸

便潜血
反応

眼底・眼圧

呼吸器

胃がん
前立腺がん
検診

直腸診
乳がん検診

子宮がん
検診

がんを防ぐ
生活

骨粗鬆症

運動

食事

たばこ



脂質に異常があるといわれたら

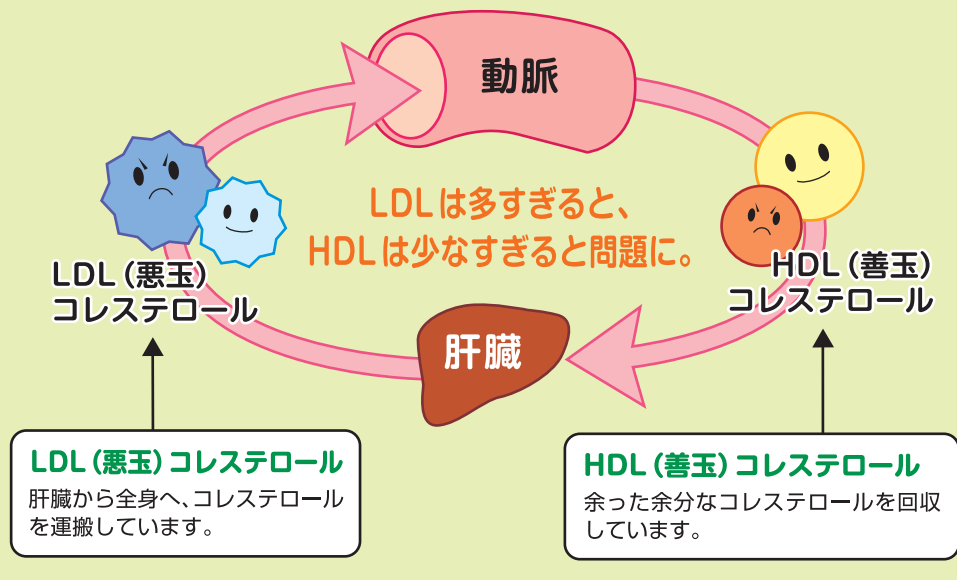
脂質異常症（高脂血症）とは…

- 血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が過剰な状態、またはHDL（善玉）コレステロールが少ない状態です。
- 原因は、肥満、食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙、加齢、遺伝的要因などがあります。

脂質：コレステロール・中性脂肪

コレステロール： HDL（善玉）コレステロールとLDL（悪玉）コレステロールがあります。身体の細胞膜やホルモンを作るための重要な成分です。

中性脂肪： 体内で最も多い脂肪で、糖質がエネルギーとして脂肪に変化したものです。必要時に肝臓で作られ、肝臓や脂肪組織に貯蔵されます。



脂質異常は動脈硬化の引き金

LDL（悪玉）コレステロールが増えすぎると、血管にかたまり（プラーク）を作って動脈硬化を起こします。また回収役をするHDL（善玉）コレステロールが減少するとLDL（悪玉）コレステロールが増加します。そして、中性脂肪が増加するとHDL（善玉）コレステロールが減少し、さらにLDL（悪玉）コレステロールが血管壁内に入り込みやすくなり、動脈硬化を進行させます。



▶ 更年期の動脈硬化にご注意！

女性は閉経後に、一般的に動脈硬化を進めるLDL（悪玉）コレステロールの増加が見られます。これはエストロゲンという女性ホルモンの減少による影響と考えられています。閉経後に急にコレステロール値があがっても基準値内であればあまり心配ありませんが、動脈硬化は加齢とともに進んでいくので、いずれにしても注意が必要です。

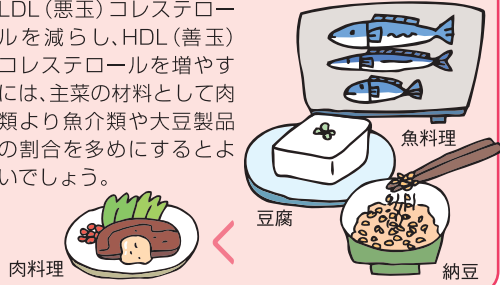
- 健診結果を正しく
- 判定用語
- 太りすぎ
- 心電図
- 血糖
- 血圧
- 脂質
- 肝機能
- 腎機能
- 貧血
- 尿酸
- 便潜血反応
- 眼底・眼圧
- 呼吸器
- 胃がん
前立腺がん
検診
- 直腸診
乳がん検診
- 子宮がん
検診
- がんを防ぐ
生活
- 骨粗鬆症
- 運動
- 食事
- たばこ

生活改善ポイント

脂質異常症を予防する生活改善ポイント

1 肉類のおかずより魚介類や大豆製品のおかずを

LDL (悪玉) コレステロールを減らし、HDL (善玉) コレステロールを増やすには、主菜の材料として肉類より魚介類や大豆製品の割合を多めにするとよいでしょう。



2 コレステロールを多く含む食品に注意

特にLDL (悪玉) コレステロールが高い人は、内臓類、卵には注意が必要です。



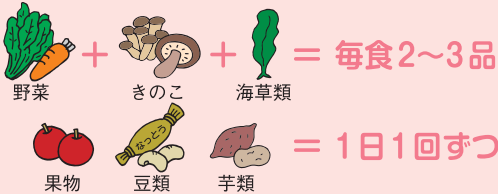
3 油を使った料理は1日2品まで

脂肪は種類に関係なくエネルギーが高いので、肥満予防のためにも油を使った料理は控えめにしましょう。



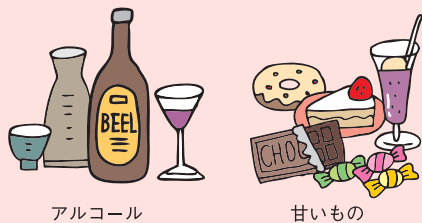
4 食物繊維は毎食しっかりと

私たちの腸内で消化できない食物繊維は、野菜、果物、豆、きのこ、芋、海藻類などに多く含まれ、コレステロールを減らすのに役立ちます。野菜、きのこ、海藻類は毎食2~3品、果物、豆類、芋類については、1日1回を目安に食べましょう。



5 アルコール、甘いものは控えて

アルコール、お菓子、ジュース類を多く摂りすぎると血液中の中性脂肪が増えます。夜寝る前は特に控えましょう。



6 運動量を見直しましょう

定期的な運動はHDL (善玉) コレステロールが増えて動脈硬化予防に効果があります。



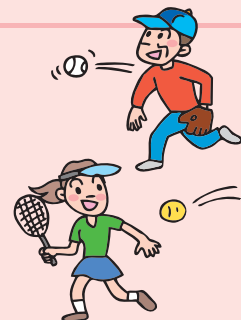
7 禁煙をしましょう

タバコにふくまれている有害物質(ニコチン・タール・一酸化炭素など)が血管壁を傷つけたり、HDL (善玉) コレステロールを低下させる作用があるため動脈硬化を促進させてしまいます。



8 ストレスをため込まないようにしましょう

ストレスがかかると生活習慣にも悪い影響が出てしまい、中性脂肪やコレステロールが増えてしまいます。ストレスはため込まず、早め早めに解消することが大切です。



健診結果を正しく

判定用語

太りすぎ

心電図

血糖

血圧

脂質

肝機能

腎機能

貧血

尿酸

便潜血反応

眼底・眼圧

呼吸器

胃がん
前立腺がん
検診

直腸診
乳がん検診

子宮がん
検診

がんを防ぐ
生活

骨粗鬆症

運動

食事

たばこ



肝機能に異常があるといわれたら

肝臓も身の内、いたわる生活を！

肝臓は、からだの中の化学工場といわれ、新陳代謝の中心をなしています。胆汁や蛋白質を作る他、解毒作用もあります。

しかし、代償能力と再生能力が強く、7割の障害があっても自覚症状が出にくいことから、「沈黙の臓器」とも言われています。

日頃から、肝臓をいたわる生活を心がけましょう。



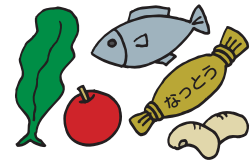
肝臓障害の原因

- 輸血による感染
- 肝炎ウィルスの感染
- 抗生物質などの薬剤ののみすぎ
- アルコール類ののみすぎ

生活改善ポイント


肝臓を守る生活改善ポイント

- ① 良質の蛋白質を摂りましょう。(魚、肉、卵、納豆、豆腐など)
- ② ビタミン、ミネラルの多い野菜、果物、海藻類をたっぷり摂りましょう。
- ③ 添加物の多い食品は避けましょう。
- ④ 糖質は適量摂りましょう。脂肪肝で太っている人は減量して適正体重を保つよう心がけましょう。
- ⑤ アルコール類は控えめにしましょう。



お酒は適量を守って飲もう！

- 1日のアルコールの適量(これらのいずれか1つ分) ※女性やご高齢の方の適量はこの半分です。

	=		=		=		=	
日本酒 1合 180ml 200Kcal		ビール 中びん 1本 500ml 200Kcal		ウイスキー ダブル 1杯 60ml 140Kcal		ワイン グラス 2杯弱 200ml 150Kcal		焼酎 (25度) 100ml 140Kcal

飲酒量を減らすコツ！

1 休肝日を決める



お酒の飲み過ぎは肝臓に負担をかけるので、週に2日の休肝日をつくりましょう。

2 カラ酒をしない



低カロリーのつまみを食べながらゆっくりペースで時間を決めて飲みましょう。

3 グラスを小さくする



アルコール飲料の瓶や缶、グラスのサイズを小さいものにしてみましょう。

4 強いお酒は薄める



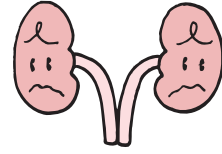
ウイスキーや焼酎などの強いお酒は薄めて飲みましょう。



腎機能に異常があるといわれたら

生活習慣の影響からくる腎臓病

腎臓病は生活習慣と深いかわりがあり、高血圧による動脈硬化からくる腎硬化症、糖尿病による血管障害からくる腎臓病、痛風による尿酸結晶の付着で起さる痛風腎などがあります。また、日本では成人の8人に1人が慢性腎臓病(CKD)だといわれています。CKDとは腎障害や腎機能低下の状態が慢性的に続くことで、心筋梗塞や脳卒中の危険因子にもなっています。



自覚症状に乏しいため、日頃の生活習慣を見直し、健診できちんと数値を把握しておくことが大切です。

腎臓は早期発見が大事

腎機能の異常を指摘されたら、医療機関で定期的な検査を受けると同時に、自分でも尿の状態(尿の色・臭い・量・にごり)をチェックしましょう。尿検査は血液検査と並んで体の状態を知る重要な手がかりです。



腎臓を守る生活改善ポイント

- ① 食事は薄味にしましょう。
- ② 過労を避け、十分な休息を取りましょう。
- ③ 感染予防に努めましょう。
- ④ 症状の進行状況によって塩分・蛋白質の制限がある場合があります。医師の指導を受けましょう。



貧血気味といわれたら

貧血はヘモグロビンが減っておきる全身の酸欠状態

貧血はいろいろな原因で起きますが、もっとも多いのが鉄欠乏性貧血です。赤血球に含まれるヘモグロビンには鉄分が含まれており、その鉄分は肺で酸素と結合し、各臓器に酸素を供給しています。そのため、貧血があると全身の酸欠状態がおきます。

貧血の原因をたしかめる

貧血にはいろいろの種類がありますので、その原因を調べる必要があります。(再生不良性貧血・悪性貧血・鉄欠乏性貧血・出血性貧血・溶血性貧血など)原因がはっきりしたら完全に治るまで治療を。

鉄欠乏性貧血の症状

- 疲労感、脱力感、顔色が悪い
- 頭痛・頭が重い感じ
- めまい、動悸
- 知覚異常、集中力低下
- 爪の変化、口角びらん
- 生理不順、性欲減退



貧血を予防する生活改善ポイント

① 食生活のポイント

鉄分の多い食品を食べることが必要ですが、偏食をなくし1日30食品目標に食生活を改善しましょう。食事中や食後の濃いお茶やコーヒーは控えましょう。(渋み成分のタンニンが鉄と結合し鉄の吸収を妨げます)

鉄の多い食品を
しっかり食べる



赤血球をつくるもととなる良質の
たんぱく質もあわせて食べる



鉄の吸収を高める
ビタミンCも
一緒に食べる



造血作用のある
ビタミンB群&
葉酸も大切



1日3食
きちんと
食べる



② 適度の運動も取り入れましょう

適度の運動を行うことで、ヘモグロビンの量も増加します。

健診結果
を正しく

判定用語

とりすぎ

心電図

血糖

血圧

脂質

肝機能

腎機能

貧血

尿酸

便潜血
反応

眼底・眼圧

呼吸器

胃がん
前立腺がん
検診

直腸診
乳がん検診

子宮がん
検診

がんを防ぐ
生活

骨粗鬆症

運動

食事

たばこ



尿酸値が高いといわれたら

高血圧症・肥満型は要注意

尿酸は、細胞の燃えカスでプリン体という物質からできています。この尿酸が腎臓からうまく排泄されなかったり過剰に作られると血液の中に尿酸が増えて高尿酸血症となります。尿酸値が高い状態が続くと足の親指などの関節に結晶となって沈着し、赤く腫れて、激痛を起し痛風を発生させることになります。

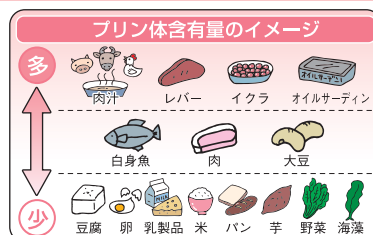
尿酸値が高い状態が続くと・・・(高尿酸値の合併症)

- **痛風発作**：尿酸(結晶)と白血球の反応で起こる炎症反応です。激痛や腫れを起こします。
- **腎臓障害**：腎臓の極小さな血管を尿酸の結晶が詰まらせ、腎臓の機能が低下します。
- **尿路結石**：尿酸値が高いと、尿の中で結晶化しやすくなり、腎臓や尿管などで結石が作られます。尿路結石は、背中、腰の激痛を伴うことがあります。
- **動脈硬化**：尿酸が血液中に増加すると、血管を傷つけ、動脈硬化を引き起こします。また、尿酸値が高い人は肥満の割合が高いため、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの他の動脈硬化の危険因子を併発している場合は、リスクが上がります。



痛風にならない生活改善ポイント

- 1 プリン体を含む食品(ナッツ、肉、魚介類など)を控えめにする。
- 2 野菜をたっぷり食べる。
- 3 水を十分に摂り、尿酸の排出を多くする。
- 4 アルコールを控えめにする。
- 5 動物性脂肪(肉類)を控えめにする。
- 6 良質な蛋白質(大豆、白身魚、卵など)を摂る。



便潜血反応が陽性といわれたら

大腸がんは増加している

食生活の欧米化にともない大腸がんが増加の傾向にあります。健診では、消化管からの出血の有無を検査して、大腸がんの早期発見に利用しています。便の中に血液が混じっている原因は、胃癌、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、大腸癌、大腸ポリープ、痔などがあります。

必ず精密検査を!!

便に血が混じっている原因をつきとめるため必ず、胃腸科で精密検査を受けてください。



大腸に異常があるときの症状

- 便に血や粘液が混じっている
- 下痢と便秘を繰り返す
- 腹痛と下痢がつづく
- 便がのこった感じがする
- 便がほそくなる
- 肛門部の搔痒感や肛門痛がある



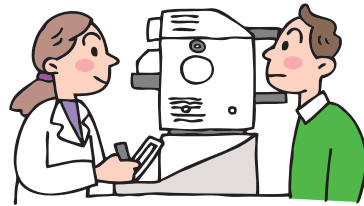
大腸がんを予防する生活改善ポイント

- 1 高脂肪の食事をさけ繊維の多い食事にしましょう。
- 2 インスタント食品を続けて食べないように、またバランスよい食事にしましょう。
- 3 禁煙しましょう。

!! 眼底検査・眼圧検査で異常があるといわれたら

いろいろな病気の程度を眼が知らせる

眼底検査は、網膜剥離や眼底出血、緑内障など目の病気を調べる検査です。眼底の血管は人間の体の中で唯一直接血管を見ることができるため、動脈硬化、高血圧、脳腫瘍など全身の病気が観察でき、生活習慣病の検査としても有効です。



眼圧検査は、眼球の圧力を調べます。眼圧が高い時は緑内障の疑いがあります。しかし、「正常眼圧緑内障」と言って眼圧が正常範囲内でも、視神経障害が進んでいくタイプもあります。

眼底検査の判定は？

結果の見方	H	高血圧性所見	I~IV
	S	細動脈硬化性所見	I~IV
	KW	高血圧性変化、動脈硬化性変化の分類	I~IV
	0が「所見なし」です。数値が大きくなるほど重症を示します。		

眼底検査で異常が見られる病気

高血圧症・糖尿病性網膜症
緑内障・黄斑部変性・白血病
網膜剥離・動脈硬化症

チェックポイント 目に異常を見つけるチェックポイント

- 眼がつかれやすくなかなか治らない
- 急激に視力がおとろえる
- 高血圧や糖尿病の疑いがあるといわれた人は注意する
- ゆがんで見える
- 視野がせまくなる

!! 呼吸器系で異常があるといわれたら

胸部X線検査や肺機能検査

- 胸部X線検査では、主に肺結核や肺炎、肺がん等の有無を調べます。
- 胸部X線の所見では、専門用語が使用されますが、要精査とありましたら必ず受診しましょう。
- 肺機能検査は、肺の換気能力を知るため検査します。呼吸器系に異常があれば低下しますので参考とします。

チェックポイント 呼吸器に異常があるときの症状

- 声がかすれて、元にもどらない
- たんを伴うせきがでる
- のどの奥がゼーゼー鳴る
- たんがしばらくでる
- たんに血が混じることがある



喀痰検査をやっておきたい人

- たばこ指数600以上の人。(1日に吸うたばこの本数×喫煙年数)

例 1日20本を40年間20×40=800たばこ指数600以上の人は、扁平上皮がんの発生率が高い。

- 血痰がでる人。



健診結果を正しく

判定用語

太りすぎ

心電図

血糖

血圧

脂質

肝機能

腎機能

貧血

尿酸

便潜血反応

眼底・眼圧

呼吸器

胃がん
前立腺がん
検診

直腸診
乳がん検診

子宮がん
検診

がんを防ぐ
生活

骨粗鬆症

運動

食事

たばこ

胃がん検診を受けましょう

胃がん検診

上部消化管X線造影検査で胃がんのほか、食道や胃、十二指腸の変化や異常も発見できます。胃がんは早期発見で治るがんになりつつあります。

上部消化管X線造影検査(胃部X線)

日本人に多い胃がんや潰瘍は、この検査でみつかることが多いものです。定期的に検診を受けることが、胃がん対策に不可欠です。

異常が疑われるときは

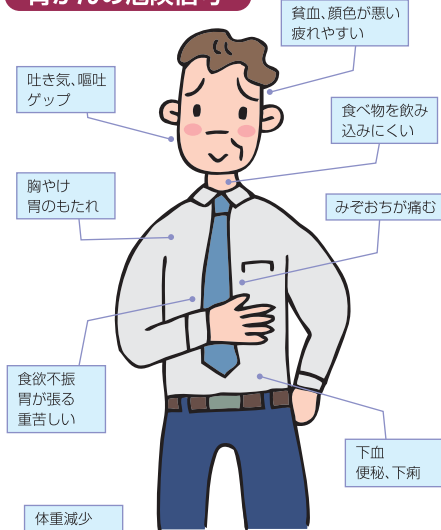
胃内視鏡検査

ファイバースコープ(内視鏡)で、胃の中を直接観察したり、カメラで撮影したりして診断します。生検用に粘膜を一部切り取ったり、ポリープを切除することもあります。

胃がんをセルフチェック

- | | | |
|--------------------------------------|-------|--------|
| <input type="checkbox"/> 健診で再検査といわれた | | すぐに受診を |
| <input type="checkbox"/> 便が黒ずんでいる | | // |
| <input type="checkbox"/> しょっぱいものが好き | | 生活改善を |
| <input type="checkbox"/> 過食する | | // |
| <input type="checkbox"/> 野菜がきらい | | // |
| <input type="checkbox"/> 強い酒をよく飲む | | // |
| <input type="checkbox"/> タバコを吸う | | // |
| <input type="checkbox"/> ストレスが多い | | // |

胃がんの危険信号



胃、十二指腸潰瘍はピロリ菌やストレスが原因

1 ストレスだけでも潰瘍になります。
2 暴飲暴食は胃粘膜を刺激する「潰瘍の促進因子」だといえます。
3 潰瘍の約9割はピロリ菌が原因です。

1 潰瘍になるのはごく一部、ほとんどの方が慢性胃炎になります。
2 ピロリ菌は十二指腸潰瘍の約9割、胃潰瘍の約7割に関与しているといわれます。

生活改善ポイント

胃腸を大切にする生活改善ポイント

- 1 暴飲暴食を避けバランスのとれた食事を摂る。
- 2 食べ物は一口20回以上噛む。
- 3 刺激物、香辛料は控えめにする。
- 4 熱いものは冷ましてから摂る。
- 5 良質の蛋白質(大豆、白身魚、卵など)を摂る。
- 6 ストレスを解消する。

前立腺がん検診を受けましょう

前立腺がん検診

前立腺は男性だけにあり(精液の一部をつくる臓器)、膀胱の下で直腸の前にあります。前立腺がんにかかる率は、65歳以上で増加します。

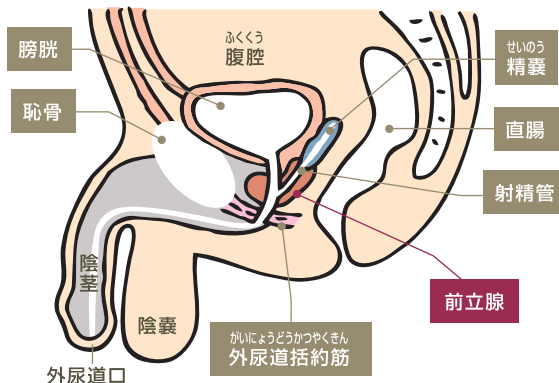
早期の前立腺がんには特有の症状はありませんが、血液検査による早期発見が可能です。50歳以上の男性や、血縁者に前立腺がんの人がいる男性は、定期的に検診を受けることが大切です。

前立腺がんの症状と前立腺肥大症の違いは

前立腺がんは、尿道からはなれた外腺から発生するため、早期には症状が現れにくいですが、がんが進行して初めて、尿が出にくい、頻尿などの症状があらわれます。前立腺肥大症は中高年の男性に多い病気です。尿道周囲の内腺から発生するので早くから、症状があらわれます。

前立腺がん検診(PSA検査)はどんな検査

血液中のPSA値を調べる検査です。PSA(前立腺特異抗原)は前立腺にだけあるたんぱく質の一種ですが、がんには特有ではありません。前立腺肥大症などでもPSA値が高くなるので、基準値以上の場合には精密検査が必要です。



直腸診検査を受けましょう

直腸診検査

直腸診(直腸内触診、直腸指診ともいいます)とは、医師が肛門に指を挿入して調べる検査です。比較的簡単に行うことができるうえ、がんなどの診断にも役立つ有用性の高いものです。直腸がんや直腸ポリープ、前立腺肥大、痔などの診断にも有効です。



▶ 前立腺がんの検査

前立腺がんは直腸側にできることが多いため、泌尿器科による直腸診で発見されることも多いのですが、最近ではPSA(前立腺特異抗原)と呼ばれる腫瘍マーカーで早期の発見が可能になりました。

PSAは正常な前立腺が精液中にだしている物質ですが、前立腺がんになると血液中に出てくるため、数値が高くなります。

乳がん検診を受けましょう

乳がん検診

近年、日本人女性に急増している乳がんですが、治療法が進み早期に発見し適切な治療をすれば、9割以上のケースで治癒が期待できます。その為、大切なのが検診です。自覚症状が出る前に検診を受けましょう。

① 視触診

医師による視診と、触診でしこりや不自然なひきつりをチェックします。

② 乳エコー検査

超音波でしこりの形状を調べます。

マンモグラフィー検査では乳腺がしっかりある方は実は腫瘍が抽出されない場合もありますが、乳房エコーではそのような乳腺でも腫瘍が抽出されます。

③ マンモグラフィー検査

乳房を片方ずつ専用の装置ではさみ、左右と上下の2方向からのX線撮影を行い小さい腫瘍や病変を調べます。

腫瘍を作らない乳がんは、エコーでの指摘が難しいことがあります。

そのような、乳がんはマンモグラフィーの石灰化の所見から発見される場合もあります。

乳がんにご注意したい人

- 40歳以上
- 初産年齢が30歳以上
- 閉経年齢が遅い人
- 肥満
- 乳腺疾患にかかったことがある
- 家族に乳がんになった人がいる

乳がんの自己検診を習慣にしましょう

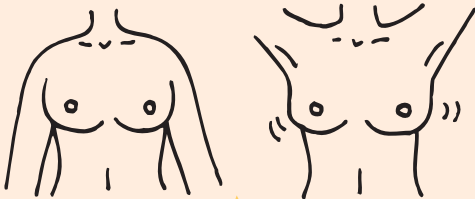
チェックポイント

乳がんのチェックポイント

- しこりは硬く、境界は不鮮明、表面が凹凸不整である。
- 両乳首が左右違った向きをしている。
- 乳頭から血の混じった分泌物がでる。
- 乳房の皮膚にひきつれ、くぼみができる。(鏡の前で腕を上下に動かして)

乳がん自己検診

- 生理終了後1週間以内
- 閉経した人は、毎月日を決めて



ひきつれ、くぼみ、乳首の形、位置、色、ただれなど左右比較(鏡の前で調べてください)

軽く圧迫しながらまんべんなくしこりをさがす



(おおむけになり検査側の肩下に座ぶとんなどを入れる)



わきの下まで指先を入れしこりをさがす

健診結果を正しく

判定用語

太りすぎ

心電図

血糖

血圧

脂質

肝機能

腎機能

貧血

尿酸

便潜血反応

眼底・眼圧

呼吸器

胃がん
前立腺がん
検診

直腸診
乳がん検診

子宮がん
検診

がんを防ぐ
生活

骨粗鬆症

運動

食事

たばこ

子宮がん検診を受けましょう

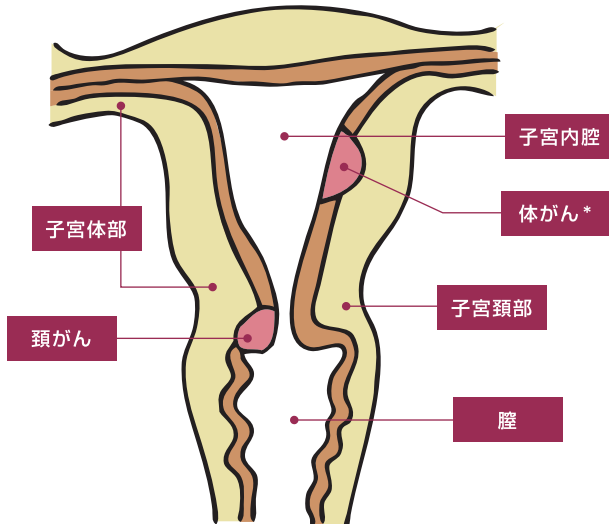
子宮がん検診

子宮がんには、膣に近い部位（頸部）に発生する子宮頸がん、その奥の子宮体部に発生する子宮体がんの2つがあります。

子宮頸がんは30代から50代までの女性に多いのですが、最近は若年化の傾向があり、検診の対象年齢も20歳からになっています。

子宮体がんは閉経後の女性に多いのが特徴で、近年患者数が増加しています。

子宮がんのできる場所



*体がんは子宮内膜にできるので子宮内膜がんとも呼ばれます。

子宮がんに注意したい人

子宮頸がん

- 妊娠・出産回数が多い
- 家族に子宮がんになった人がいる

子宮体がん

- 50歳以上・太っている
- 閉経した人 ●妊娠経験がない
- 月経が不規則

こんな症状があったらすぐに受診

- 不正出血
- 変なおりもの
- 性交時の出血

更年期に見られる不規則な月経とまざらわしいので気をつけましょう。その他、下腹部痛、腰痛も要注意です。

チェックポイント 子宮がんのチェックポイント

- 月経と無関係に出血がある
- 性交時、性交後に出血がある
- おりものに血がまじる
- 腹痛や下腹部の痛みがつつく

クラス					
I	II	IIIa	IIIb	IV	V
陰性	陰性	疑陽性	疑陽性	陽性	陽性
正常	悪性の徴候なし	少し悪性を疑う	かなり悪性を疑う	きわめて悪性を疑う	悪性

ベセスダ分類について（表記の説明）	
NILM	細胞に変化は認められません
ASC-US	細胞にわずかな変化が認められます
LSIL	細胞に軽度の変化が認められHPV感染や軽度異形成が疑われます
ASC-H	細胞に強い変化が認められます
HSLIL	細胞に非常に強い変化が認められます



▶がんの前段階までわかるHPV検査

最近の研究で、子宮頸がんの原因はHPV（ヒト・パピローマウイルス）だということがわかってきました。

HPVは性交経験のある女性ならほとんど一度は感染するありふれたウイルスです。ふつうは感染しても自分の免疫力によって自然に治りますが、なかには感染が長期化（持続感染）することがあります。これががんの前段階につながるということがわかっています。

子宮頸がんの検査は細胞診が一般的ですが、HPV検査も併用するとより確実にがんの前段階から異常をキャッチできます。

がんを防ぐ生活

●がんを防ぐための12か条

まったくがんにかからないようにするのは無理としても、できるだけがんの原因を追放していこうということで生まれたのが「がんを防ぐための12か条」。これを積極的に実行すれば、がんの60%は防げるといわれています。

(国立がんセンター提唱「がん予防12か条」より)

<p>1 バランスのとれた栄養をとる</p> <p>栄養バランスの取れた食生活は健康を守る基本</p> 	<p>2 毎日、変化のある食生活を</p> <p>危険性を分散する意味で、特定の食品にかたよらない食生活を心がけよう</p> 	<p>3 食べすぎをさげ、脂肪は控えめに</p> <p>食べすぎや動物性脂肪のとりすぎは、がんの危険性を高める</p> 
<p>4 お酒はほどほどに</p> <p>多量の飲酒、アルコール濃度の高いお酒はがんリスクを高める</p> 	<p>5 タバコはやめる</p> <p>がんリスクは、禁煙5年で非喫煙者とほとんど同じになる。今すぐ禁煙を</p> 	<p>6 食べ物から適量のビタミンと繊維質を多くとる</p> <p>ビタミンA・C・E、ベータカロチン食物繊維はがんの予防に有効</p> 
<p>7 塩辛いものは少なめに あまり熱いものは冷ましてから</p> <p>塩辛いもの、熱いものは、がんが発生しやすい環境をつくる</p> 	<p>8 焦げた部分はさける</p> <p>肉や魚の焼け焦げには発がん物質が含まれる</p> 	<p>9 かびのはえたものに注意</p> <p>かびには、強力な発がん物質のアフラトキシンが含まれる</p> 
<p>10 日光に当たりすぎない</p> <p>紫外線は皮膚がんの原因になることがある</p> 	<p>11 適度にスポーツをする</p> <p>スポーツは疲労やストレス解消、健康づくりに有効</p> 	<p>12 からだを清潔にする</p> <p>不潔にしていると、皮膚がん、陰茎がんなどの発生に影響を与える</p> 

健診結果
を正しく

判定用語

太りすぎ

心電図

血糖

血圧

脂質

肝機能

腎機能

貧血

尿酸

便潜血
反応

眼底・眼圧

呼吸器

胃がん
前立腺がん
検診

直腸診
乳がん検診

子宮がん
検診

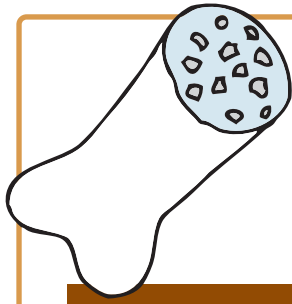
がんを防ぐ
生活

骨粗鬆症

運動

食事

たばこ



骨粗鬆症

こつしょうしょう

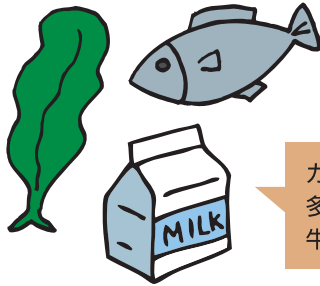
骨粗鬆症とは、骨の中のカルシウムが減りスカスカになり、骨がもろく折れやすくなった状態をいいます。

骨粗鬆症による高齢者の骨折は、寝たきりの大きな要因になります。骨の老化は食事の工夫や運動で遅らせることができます。若いころから骨を丈夫にするよう心がけましょう。

骨粗鬆症を防ぐ生活

①カルシウムをしっかり摂る

骨粗鬆症の第一の予防は、カルシウムたっぷりの食事をとることです。またカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品(干し椎茸、干物、レバーなど)の摂取も心がけましょう。



カルシウムを多く含む
牛乳、小魚、海藻を

②こまめにからだを動かそう

食事でもったカルシウムは、運動して骨に圧力をかけると沈着しやすくなります。生活の中でこまめにからだを動かし適度な運動を毎日続けましょう。

③1日1回は日光を浴び、 タバコ・お酒は控えめに

日光はカルシウムの吸収を助け、タバコやお酒のとりすぎは吸収を妨げます。運動もかねて1日1回は外に出て日光をあびながら歩く時間をつくりましょう。

④定期的に骨量を測定しよう

骨粗鬆症は自覚症状のないまま進むこともありますので、定期チェックが不可欠です。

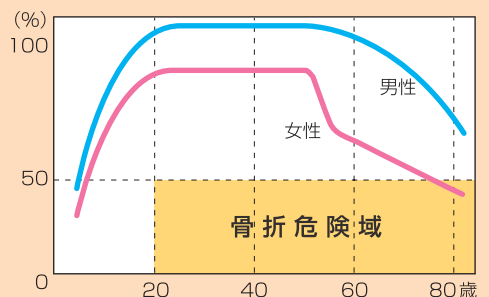


▶なぜ骨量は低下するのか？

骨量は、からだの成長が終わる20歳頃まで増加し続け、40歳を過ぎると低下していきます。

また、女性ホルモンには骨量の減少を抑える働きがあり、閉経後には、女性ホルモンの分泌量が10分の1以下に減少します。特に女性はもともと男性より骨量が低いため、若いうちから骨量を保つ生活習慣を身につけておくことが大事です。

■加齢に伴う骨量の変化



- 健診結果を正しく
- 判定用語
- 取りすぎ
- 心電図
- 血糖
- 血圧
- 脂質
- 肝機能
- 腎機能
- 貧血
- 尿酸
- 便潜血反応
- 眼底・眼圧
- 呼吸器
- 胃がん
前立腺がん
検診
- 直腸
乳がん検診
- 子宮がん
検診
- がんを防ぐ
生活
- 骨粗鬆症
- 運動
- 食事
- たばこ

生活改善アドバイス

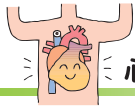
運動編

●運動の良い効果



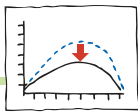
肥満の予防

ストレス解消



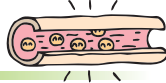
心肺機能の向上

糖尿病の
予防・改善



骨粗しょう症予防

脂質異常症予防



血圧の安定

便秘予防・
消化機能の向上



認知症予防

美容効果



日常生活に
ちょっとした
運動を
組み込もう

日常生活でも、ちょっとした工夫で運動はできます。
こまめに動く習慣をつけることで、運動効果は“ちりも積もれば山”となります。

●バス→自転車に変える



●自転車→徒歩に変える



●階段を使う



●電車やバスでは立つ



●家事の手を抜かない



●買い物は徒歩で



●何かをしながら筋力強化



どのくらい？

100kcal消費の運動・活動

普通歩行

50Kg → 38分
60Kg → 32分
70Kg → 27分
80Kg → 24分



速歩・通勤

50Kg → 29分
60Kg → 24分
70Kg → 20分
80Kg → 18分



階段を上がる

50Kg → 14分
60Kg → 12分
70Kg → 10分
80Kg → 9分



掃除機をかける

50Kg → 33分
60Kg → 27分
70Kg → 23分
80Kg → 20分



自転車に乗る

50Kg → 29分
60Kg → 24分
70Kg → 20分
80Kg → 18分



ジョギング

50Kg → 16分
60Kg → 14分
70Kg → 12分
80Kg → 10分



テニス

50Kg → 16分
60Kg → 14分
70Kg → 12分
80Kg → 10分



ゴルフ

(クラブを自分で運ぶ)

50Kg → 25分
60Kg → 21分
70Kg → 18分
80Kg → 16分



安全のために

※あまり運動習慣がない人や血圧が高めの人、持病（ひざや腰の痛みなども含む）のある人などは、医師に相談してから始めましょう。

健診結果
を正しく

判定用語

とりすぎ

心電図

血糖

血圧

脂質

肝機能

腎機能

貧血

尿酸

便潜血
反応

眼底・眼圧

呼吸器

胃がん
前立腺がん
検診

直腸診
乳がん検診

子宮がん
検診

がんを防ぐ
生活

骨粗鬆症

運動

食事

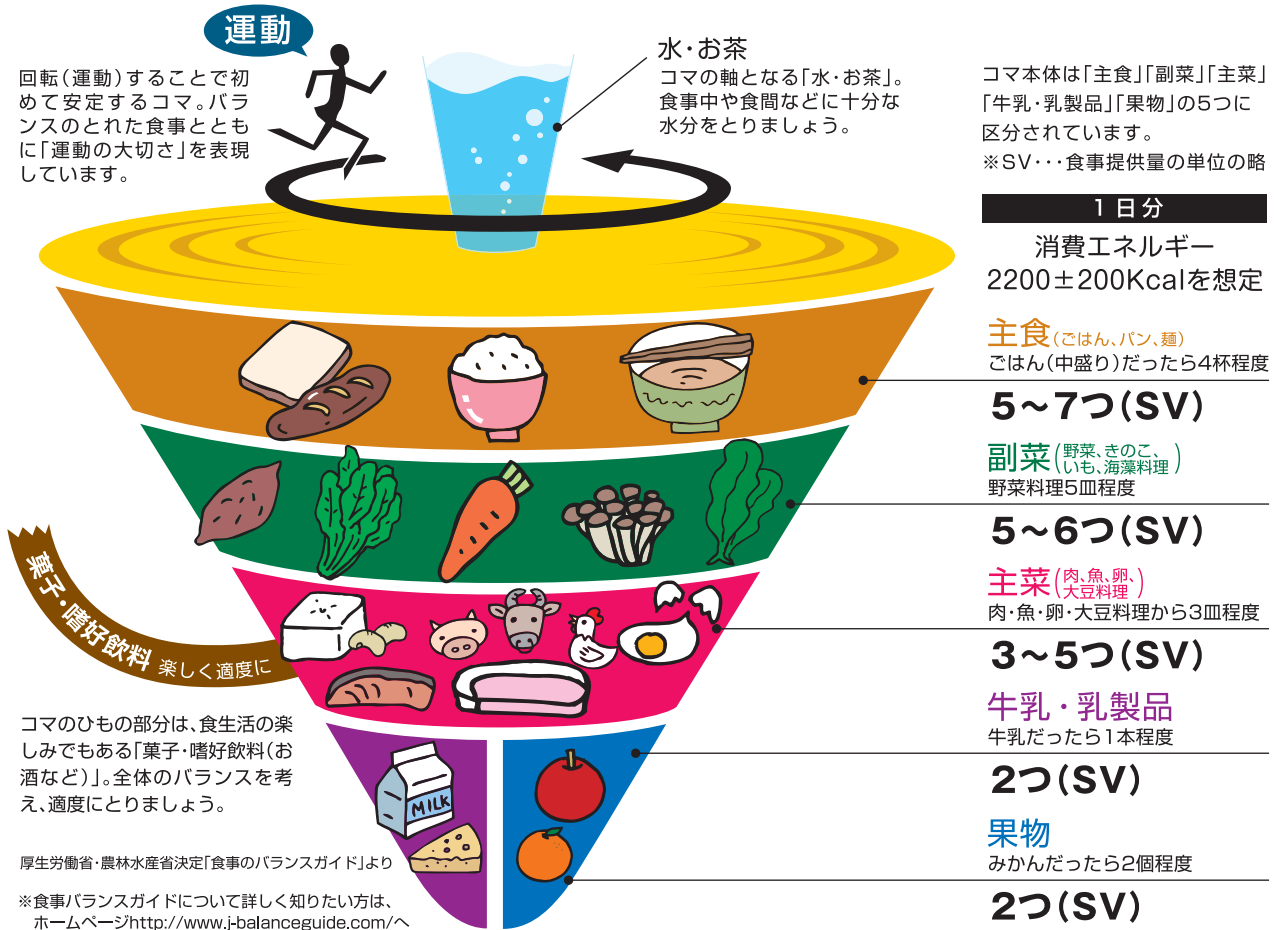
たばこ

生活改善アドバイス



食事バランスガイドとは

食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに分け、1日トータルで「何を」「どのくらい」食べればいいのかという目安をコマのイラストでわかりやすく示したものです。食事バランスガイドを参考に、食生活を見直し、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



1日分	料理例
5~7 つ(SV) 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度 ★活動するためのエネルギー源	1 つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5 つ分 = ごはん中盛り1杯 2 つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティー
5~6 つ(SV) 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度 ★ビタミンやミネラルを豊富に含む食品群	1 つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめのお酢 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー 2 つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5 つ(SV) 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 ★からだをつくる成分や体力のもととなるたんぱく質の供給源	1 つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2 つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとイカの刺身 3 つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度 ★カルシウムを豊富に含む	1 つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2 つ分 = 牛乳瓶1本分
2 つ(SV) 果物 みかんだったら2個程度 ★ビタミン・ミネラルを含む	1 つ分 = みかん1個 = りんご半個 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

健診結果
を正しく

判定用語

太りすぎ

心電図

血糖

血圧

脂質

肝機能

腎機能

貧血

尿酸

便潜血
反応

眼底・眼圧

呼吸器

胃がん
前立腺がん
検診

直腸診
乳がん検診

子宮がん
検診

がんを防ぐ
生活

骨粗鬆症

運動

食事

たばこ

嗜好品のカロリーと量

アルコールのエネルギー量を知ろう

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合相当です。
※女性はその半分になります。

菓子類のエネルギー量を知ろう

お菓子のエネルギーを知り、選び方を工夫しましょう。

アルコールのエネルギー量(kcal)

100kcal	200kcal	300kcal
白ワイン (グラス1杯)100ml 73kcal	梅酒 (グラス1杯)90ml 146kcal	日本酒 (1合)180ml 193kcal
赤ワイン (グラス1杯)100ml 73kcal	缶ビール (1缶)350ml 140kcal	缶チューハイ (1缶)350ml 278kcal
ウイスキー (シングル1杯)30ml 71kcal	ビール (中ビン)500ml 200kcal	焼酎 (1合)180ml 263kcal
ブランデー (グラス1杯)30ml 68kcal		
ウォッカロック (グラス1杯)30ml 68kcal		

菓子・嗜好飲料のエネルギー量(kcal/1人分)

100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
まんじゅう (1個)35g 90kcal	カステラ (1切れ)50g 160kcal	チーズケーキ (1個)100g 350kcal	
とろろ餅 (1皿)110g 3kcal	シュークリーム (1個)90g 180kcal	ショートケーキ (1個)150g 390kcal	
あめ(3個)20g 80kcal	ポテトチップス (小1袋)30g 160kcal	アイスクリーム (1皿)155g 400kcal	
クッキー (2枚)50g 220kcal			
チョコレート (1/4枚)15g 80kcal	あんパン (1個)60g 170kcal	メロンパン (1個)120g 460kcal	
ゼリー(1個) 40g 60kcal	プリン(1個)110g 170kcal		
スポーツドリンク (1缶)250g 50kcal	せんべい(2枚) 65g 245kcal		
	練りようかん (1切れ)60g 170kcal		
缶コーヒー (1缶)250g 95kcal	チョココロン (1個)80g 245kcal		
サイダー(1缶)250g 100kcal	クリームパン (1個)60g 180kcal	ジャムパン (1個)100g 295kcal	
	あんみつ (1皿)155g 190kcal	デニッシュペストリー (1個)75g 295kcal	

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

摂取カロリー 調理方法などでこんなに違う！

サラダドレッシングはどれを選ぶ？

マヨネーズ

約100
kcal

大きさ1

カロリーハーフ
マヨネーズ

約50
kcal

大きさ1

ノンオイル
ドレッシング

約13
kcal

大きさ1

調理方法によってこんなに違う！

牛もも肉(100g)
209kcal



煮る
205kcal



ゆでる

189kcal



炒める

220kcal



蒸す

201kcal



揚げる

339kcal



思い切って禁煙にトライしてみましよう!!

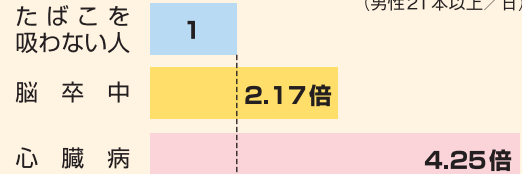
タバコは百害あって、一利なし！

タバコには「4000種類の化学物質」と「200種類の有害物質」が含まれ、そのうち560種類が発がん物質といわれています。

喫煙は、血管を収縮させ血流が悪くなるため、血圧が上がり血管に負担をかけます。そのため、動脈硬化が進行し、また血栓ができやすくなります。

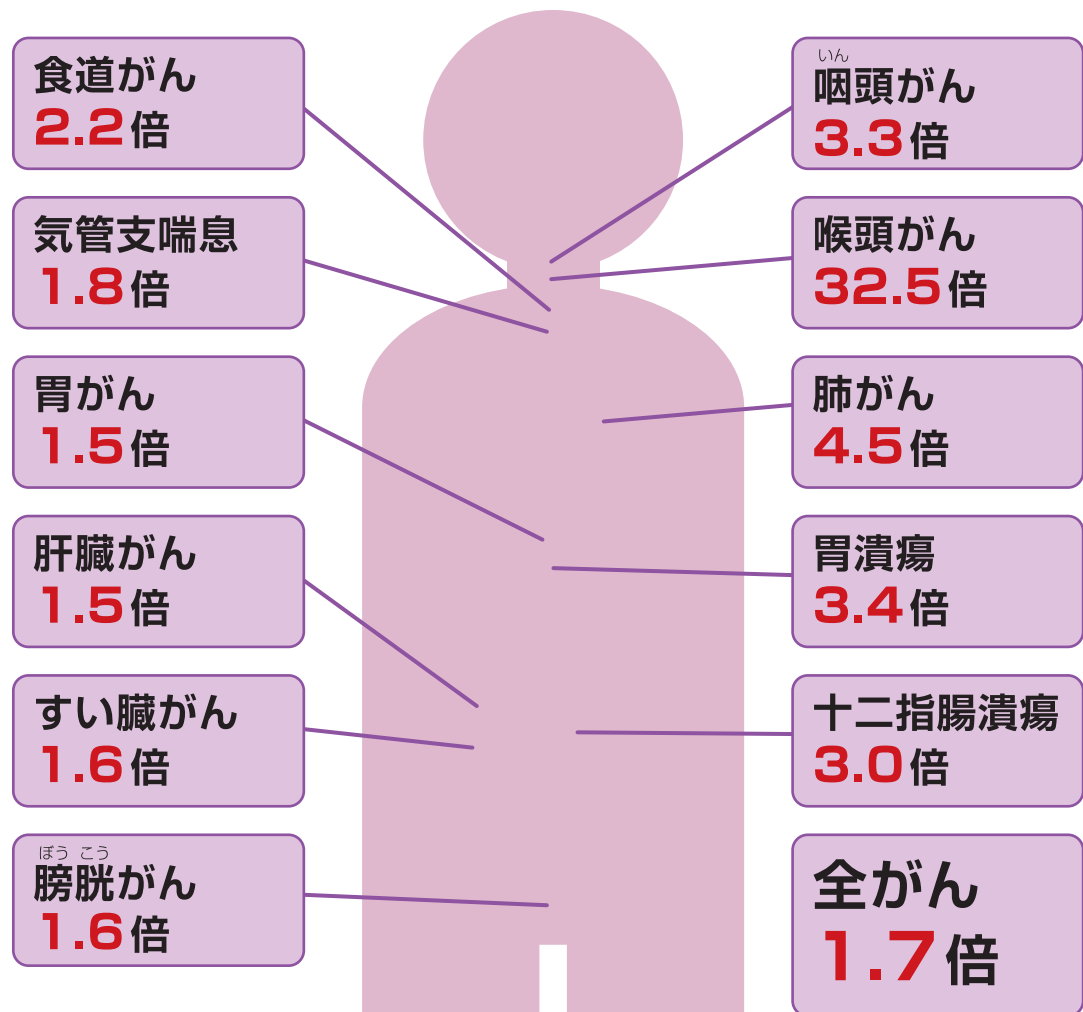
喫煙者は、たばこを吸わない人に比べ脳卒中で死亡する危険が2倍以上、心臓病では4倍以上になるといわれています。

☀️ 喫煙者が循環器病で死亡する危険性は…
(男性21本以上/日)



出典：NIPPON DATA 80 Ueshima H,stroke.2004 Aug;35(8):1836-41

■病気別非喫煙者と比較した喫煙者の死亡の危険度(男性)



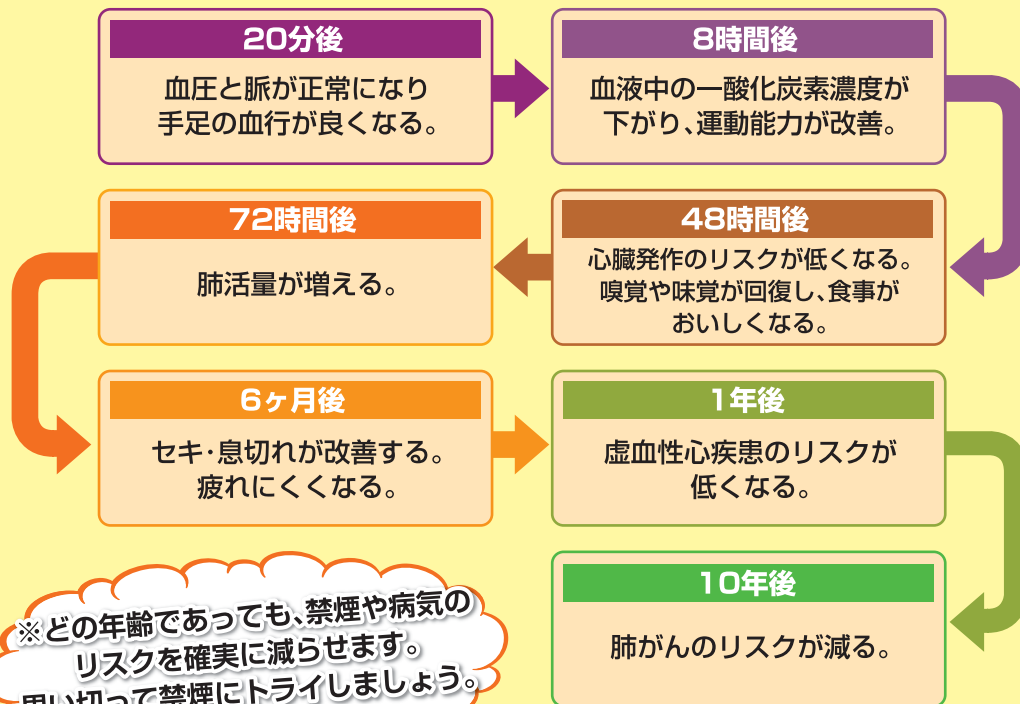
平山らによる計画調査(1966~82)

このページ内のデータ資料：健康日本21 ホームページ
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/kakuron/index.html>

- 健診結果を正しく
- 判定用語
- 取りすぎ
- 心電図
- 血糖
- 血圧
- 脂質
- 肝機能
- 腎機能
- 貧血
- 尿酸
- 便潜血反応
- 眼底・眼圧
- 呼吸器
- 胃がん
前立腺がん
検診
- 直腸診
乳がん検診
- 子宮がん
検診
- がんを防ぐ
生活
- 骨粗鬆症
- 運動
- 食事
- たばこ

禁煙したらわかるメリット

禁煙開始から・・・



受動喫煙の害

タバコを吸わない人が喫煙者の煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。例えば、夫が喫煙者で、妻は非喫煙者の場合、妻の肺がんになるリスクはおおよそ1.1～2倍と報告されています。また、親がタバコを吸う家庭の子どもは、肺炎、気管支炎、喘息、乳幼児突然死症候群などになりやすいといわれています。

▽禁煙しようと思ったら・・・

1. 禁煙のノウハウを試してみましょう

家族や周囲の人に協力を依頼する。
 吸いたくなったらガムや飴をなめる。
 喫煙具を捨てる。お酒の席に行かないなど。

2. 禁煙補助剤を使用してみましょう

- ・薬局で購入・・・ニコチンガム、ニコチンパッチ（市販用）
- ・禁煙外来に通院・・・ニコチンパッチ（医療用）や飲み薬

ニコチン依存の強い人は、
 ニコチンガムやニコチンパッチ
 を使うと「ニコチン切れ症状」が
 軽くなり、比較的楽に禁煙を
 始められます。

※保険適用について

- ①直ちに禁煙しようと考えていること。
- ②ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)でニコチン依存症と診断されていること
- ③プリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意していること

などの条件を満たしていれば保険適用となります。

健診結果
を正しく

判定用語

とりすぎ

心電図

血糖

血圧

脂質

肝機能

腎機能

貧血

尿酸

便潜血
反応

眼底・眼圧

呼吸器

胃がん
前立腺がん
検診

直腸診
乳がん検診

子宮がん
検診

がんを防ぐ
生活

骨粗鬆症

運動

食事

たばこ

メタボリックシンドローム

(内臓脂肪症候群)

をしていますか？

メタボリックシンドロームとは…

内臓脂肪型肥満に加え、軽症でも『脂質異常』『高血圧』『高血糖』といった、生活習慣病になる危険因子を2つ以上もっている状態です。本人に自覚症状はありませんが、動脈硬化を急激に悪化させます。

動脈硬化は自覚症状のないまま進行し、心臓病や脳卒中などの死に至る恐ろしい病気を招くもととなります。

あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム

START

肥満チェック

腹囲(おへその高さで測る)が
男性 85 cm以上、女性 90 cm以上

いいえ



メタボリックシンドロームではありませんが、BMI [体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)] が25を超えている場合は減量しましょう。

はい ↓

次のうち**2つ以上**当てはまる項目がある

脂質チェック

中性脂肪値 150mg/dl 以上または
HDL コレステロール値 40mg/dl 未満
及び治療中

血圧チェック

収縮期(最高) 血圧 130mmHg 以上または
拡張期(最低) 血圧 85mmHg 以上
及び治療中

血糖チェック

空腹時血糖値 110mg/dl 以上
及び治療中

いいえ



メタボリックシンドロームではありませんが、BMI [体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)] が22を目指して減量しましょう。

はい

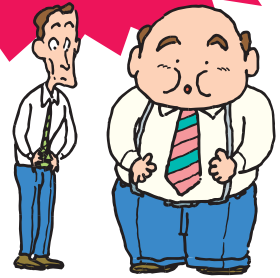


**あなたはメタボリック
シンドロームです！
生活改善が必要です。**

メタボリックシンドロームを改善するには…

何よりもまず内臓脂肪を減らす(肥満を解消する)事がポイントです。
そのためには、

- ① 摂取エネルギーを減らす(食べすぎを防ぐ)
- ② 消費エネルギーを増やす(積極的に身体を動かす)



「健康こそ人生の宝」

という信念のもと、一般社団法人山口総合健診センターは、すべての人の幸福(しあわせ)を願い、健診を通じて社会に貢献します。

一般社団法人
山口総合健診センター

山口県山口市小郡下郷1773-1

TEL: 083 (972) 4325 FAX: 083 (972) 3367

フリーダイヤル: 0120-123563

ホームページ: <http://www.y-kenshin.or.jp>

E-mail: info@y-kenshin.or.jp

健診ダイヤル (健診結果等のお問合せ専用)

083-972-0106

