

3

健診結果を職場の健康づくりに活かそう

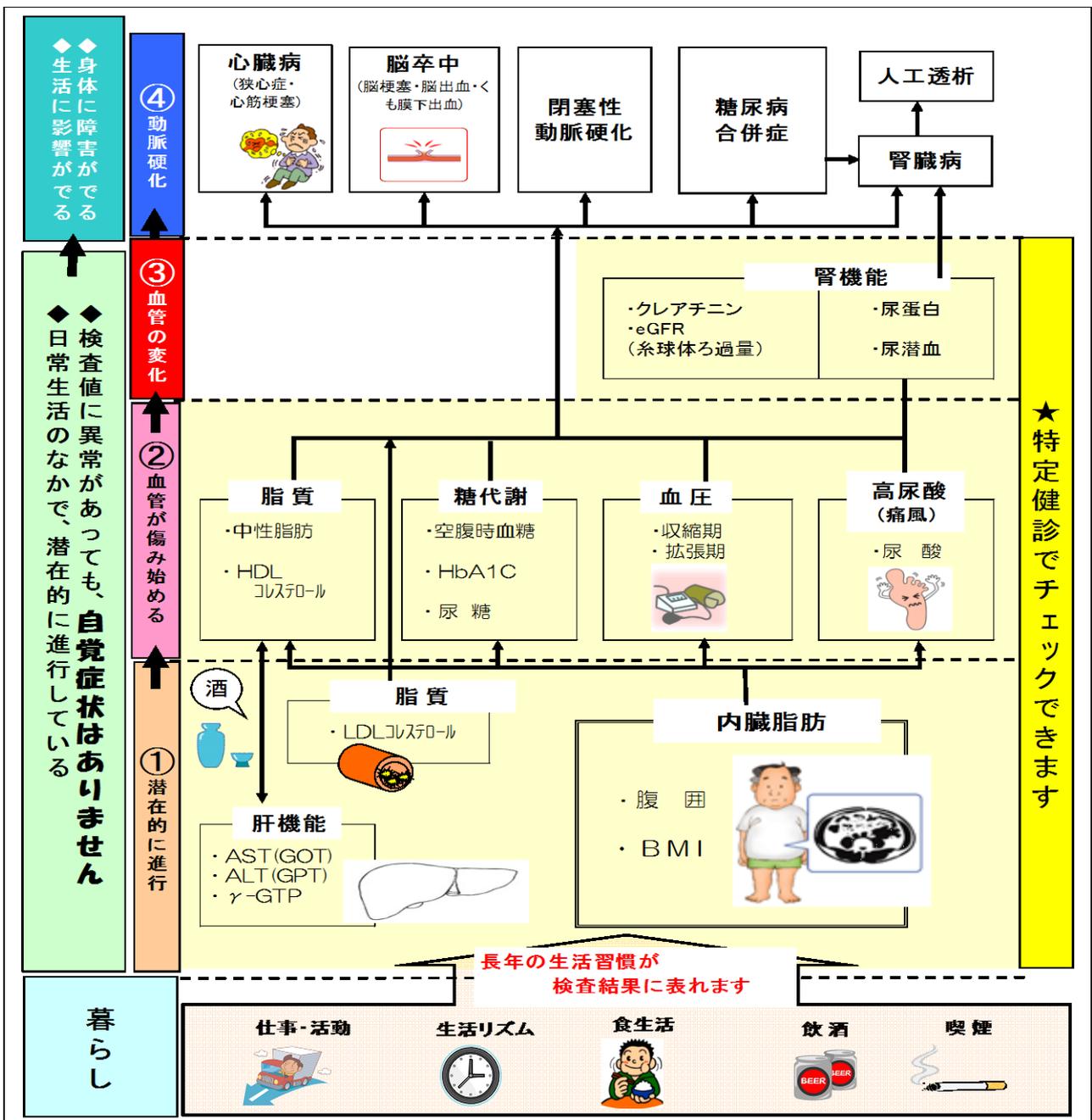
(1) 生活習慣病はこうして進行します！

生活習慣病の多くは①→②→③→④と進んでいきます。

内臓脂肪蓄積（肥満）から高血圧・脂質異常・高血糖が引き起こされ、これらがいくつか重なると5年から10年のうちに血管障害（動脈硬化）が起こってきます。この状態を放置すると、心筋梗塞や脳卒中などの命に関わる生活習慣病を引き起こします。

あなたはどの位置にいますか？

★生活習慣病へ進んでいないか、特定健診を受けてチェックしましょう！



(2) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に要注意！

《メタボリックシンドローム診断基準》

内臓脂肪の蓄積

ウエスト径周囲 男性 85cm以上
(へそ周り) 女性 90cm以上

これは男女ともに、腹部CT検査の内臓脂肪面積が100平方cm以上に相当

※CT検査で内臓脂肪を行うことが望ましい。

※ウエスト径は①立った姿勢で、②息を吐いて、③へその位置に巻尺を水平にまいて測定する。



内臓脂肪から分泌される物質の影響

内臓脂肪の蓄積で、分泌される悪い物質が増えて、血管の炎症や血栓を作りやすい状態をおこす。動脈硬化を抑える良い物質が減少して、動脈硬化が進みやすくなる。

★血清脂質異常

①中性脂肪 150mg/dl以上
②HDL コレステロール 40mg/dl未満
①②のいずれか又は両方

★高血圧

①最高（収縮期）血圧 130mmHg以上
②最低（拡張期）血圧 85mmHg以上
①②のいずれか又は両方

★高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl以上

内臓脂肪の蓄積に
★ 2つ以上当てはまると

メタボリック
シンドローム

※ この診断基準でメタボリックシンドロームと診断された場合には、血糖値が正常であっても、75グラム糖負荷試験を追加し、検査することを勧める。

※ 高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高血圧症、糖尿病で薬剤治療中の場合はそれぞれの項目にあてはまる。

これらの病気のひとつひとつの症状は軽くても、病気が重なりあって悪循環におちいるため、動脈硬化が急速に悪化し、心筋梗塞や脳卒中を起こす危険性が高まることが分かってきました。

ポイント：メタボリックシンドロームになっても、自覚症状がありません。そのため、状態が悪化してもなかなか自分で気づくことができません。からだが発する小さなサインを見逃さないためには、健康診断や人間ドックの結果をじっくり眺めてみるのが第一です。



(3) 内臓脂肪型肥満の見分け方

あなたは
内臓脂肪型？皮下脂肪型？
～へそ周囲径でわかる肥満のタイプ～

肥満はどこに脂肪がついているかが重要です。生活習慣病に関係が深いのは「内臓脂肪型肥満」です。内臓脂肪が100cm以上になると、内臓脂肪型肥満と判定されます。その簡単な目安となるのがへそ周囲径です。

男性 **85cm以上** は内臓脂肪型
女性 **90cm以上** 肥満です

内臓脂肪面積 (cm)	へそ周囲径 (cm)	
	男性	女性
80	83.1	86.7
100	85.3	90.2
120	87.5	93.7
140	89.7	97.2

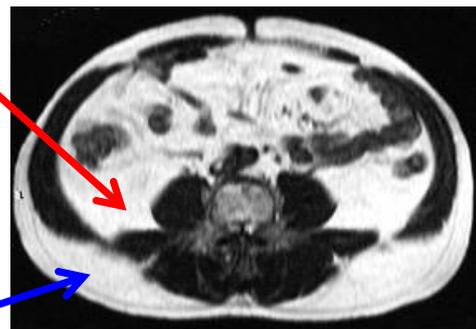
へそ周囲径の測定法

- 立って
- 軽く息を吐く
- おへその高さで

内臓脂肪型肥満

皮下脂肪は薄く、内臓の周囲に脂肪細胞が多くついている。
生活習慣病への影響が強い。
食事の改善や運動により脂肪を減らしやすい。

内臓脂肪



皮下脂肪

内臓脂肪型肥満

皮下脂肪型肥満

皮膚の下の皮下脂肪が厚い。生活習慣病に影響は少ないが、太りすぎると、足、腰への負担が増し、腰痛・膝痛を伴う。

皮下脂肪



皮下脂肪型肥満

健診結果を記入して自分の生活習慣を振り返ってみましょう

	検査項目	基準値	年(歳)	年(歳)	年(歳)	年(歳)	年(歳)	注意事項	
体格	体重(kg)							20歳の頃の体重と比べてみよう	
	標準体重(kg)	身長(m)×身長(m)×2.2							
内臓肥満	BMI	18.5~24.9						基準値以上だと内臓脂肪型肥満が疑われます	
	腹囲(cm)	男85cm未満 女90cm未満							
肝臓の働き	肝機能	AST<GOT>(IU/l)	~30					γ-GTが高いと脂肪肝が疑われます	
		ALT<GPT>(IU/l)	~30						
		γ-GT<γ-GPT>(IU/l)	~50						
(血液の流れる血管に付く材料)	高脂血	中性脂肪(mg/dℓ)	空腹 ~149 食後 ~199					LDLコレステロールの計算式は下にあります	
		総コレステロール(mg/dℓ)	140~199						
		LDLコレステロール(mg/dℓ)	60~119						
	LDLのそうじ	HDLコレステロール(mg/dℓ)	40以上					HDLはコレステロールのそうじをします。値は高いほうが良い。	
	糖尿病	血糖(mg/dℓ)	空腹 ~99 随時 ~139						糖尿病の遺伝がある方は要注意
		HbA1c(%)<JDS値>	~5.5<~5.1>						
		尿糖	(-)						
傷つける血管を	血圧(mmHg)	最大血圧 ~130未満 最小血圧 ~85未満							
	尿酸(mg/dℓ)	~7.0							
血管の損傷がわかる	眼底							基準値以上だと血管が傷ついている可能性があります	
	心電図	正常・正常範囲							
	血清クレアチニン(mg/dℓ)	男 ~1.0 女 ~0.7							
	eGFR<糸球体ろ過量> (ml/分/1.73m ²)	60~							
	尿たんぱく	(-)・(±)							
貧血検査	血色素(ヘモグロビン)(g/dℓ)	男13.1~16.6 女12.1~14.6						特に女性は注意!	
	ヘマトクリット値(%)	男38.5~48.9 女35.5~43.9							
既往・治療歴								健診結果とあわせて自分の生活習慣をふりかえってみよう	
生活のしかたの変化									

LDLコレステロール(総コレステロール)-HDL-(TG(中性脂肪)×0.2):但し、中性脂肪が400未満の場合

※HbA1c値は国際標準化に伴いNGSP値で表記