

健診は 受けたけれど...



血圧も中性脂肪も
高めだけど、
メタボじゃ
ないから大丈夫
でしょ？

毎年、健診を受けているみなさん、何かしらの異常(高血圧、高血糖、脂質異常など)があったのに放置してはいませんか？40歳以上の方が必ず受けている特定健診はメタボに着目した健診ですが、**実は太ってなくても*上記の指摘がある人は要注意なのです。**

*腹囲が男性85cm未満・女性90cm未満またはBMI [体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)] が25未満

メタボではないけれど 健診結果に 異常があった人へ

高血圧
高血糖
脂質異常

高血圧、高血糖、脂質異常といわれても、太っていないので、または症状がないので、それほど気にしなくてもいいように思いますが、

実は太ってなくても、同様のリスクがあるメタボの人と同じくらい(2~4倍*)、循環器疾患(心筋梗塞や脳卒中など)にかかる危険性があることがわかってきました。とくに左記の数値(受診勧奨判定値)を超えている人は、太ってなくても罹患リスクが高く、女性は男性よりもさらにその危険性が高いといわれています。また、喫煙もリスクを高める一因です。まずは、かかりつけのお医者さん等へ相談し自主的に健康管理していく習慣をつけましょう。

*非肥満でリスクのない人を1とした場合、機博康「健診保健指導の在り方に関する検討会発表」報告

メタボではなくてもお医者さんへ!

-  **血圧** → 収縮期血圧 160mmHg以上
拡張期血圧 100mmHg以上
-  **血糖** → 空腹時血糖 126mg/dl以上
HbA1c 6.5%以上(NGSP値)
-  **脂質** → 中性脂肪 300mg/dl以上
LDLコレステロール 180mg/dl以上

ヘルスリテラシーを高めよう



ヘルスリテラシーとは、「健康情報を得て使える力。」健康に関する自己管理能力ともいえます。健診においては、健診結果から自分のからだの状態を理解し、生活習慣の改善や受診などの行動につなげていくことが大切です。

太っていない人の場合、その原因をみきわめ、薬による治療など適切な対応が必要になります。**健診の結果、お医者さんへの受診をすすめる結果表をもらった人は、ぜひ、かかりつけ医等を受診してください。また、再検査や精密検査の指示があった場合は、必ず受けるようにしましう。**

太ってなくても、数値が悪かったらお医者さんに行かなくてはならないのですか？

高血圧、高血糖、脂質異常といったリスクは、おなかについた内臓脂肪が原因でおこるものも多いのですが、ストレスや過重労働などの生活習慣や、遺伝が原因のものもあります。遺伝の場合は、食生活や運動などの生活習慣の改善ではよくなりにくいことがあります。薬を使った治療が必要になる場合もあります。