



健診結果と異常値のリスク

BMI/腹囲に **異常値!** 放っておくと…

腹囲は内臓脂肪の蓄積によって増えていき、基準値を超えて肥満と判定されると心臓病や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなるので注意が必要です。さらに脂質異常・高血圧・高血糖・喫煙などが加わると、動脈硬化の恐れが急速に高まります。



異常値

BMI : 25 以上(肥満)
※18.5 未満(低体重)

腹囲 : 男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

コレステロール値に **異常値!** 放っておくと…

LDL(悪玉)コレステロールが増えすぎたり、HDL(善玉)コレステロールが減りすぎたりすると脂質異常症となり、動脈硬化の原因となります。HDL コレステロールは動脈の細胞壁に蓄積した LDL コレステロールを引きはがして動脈硬化を防ぐ働きをするため、LDL と HDL のバランスを保つよう注意が必要です。



異常値

LDLコレステロール :
120mg/dL 以上

HDLコレステロール :
40mg/dL 未満

中性脂肪値に **異常値!** 放っておくと…

中性脂肪が増えすぎると、肥満や脂肪肝、糖尿病などを招く恐れがあり、動脈硬化を引き起こすことにもなります。食べ過ぎやお酒の飲みすぎが主な原因ですので、暴飲暴食は避けるようにしましょう。



異常値

中性脂肪 : 150mg/dL 以上

血圧に **異常値!** 放っておくと…

塩分を摂りすぎると高血圧になりやすく、動脈硬化を進行させて心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気を招く恐れがあります。基準値を超えるとそのリスクが急速に高まり死に繋がることもあるので注意が必要です。



異常値

収縮期 : 130mmHg 以上

拡張期 : 85mmHg 以上

作成: 関東信越税理士国民健康保険組合
さいたま市大宮区桜木町 4-376-1
TEL: 048-631-2211 FAX: 048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。

※裏面へ続く

血糖値(空腹時)に **異常値!** 放っておくと…

血糖値が基準を超えた状態で放置してしまうと、血管が傷つき将来的に心臓病や腎不全などの病気を併発する恐れがあります。糖尿病が進行するとインスリンの注射を打つ必要も出てきます。



異常値

血糖値 : 100mg/dL

HbA1c(ヘモグロビン A1c)に **異常値!** 放っておくと…

HbA1cは過去1~2か月の平均的な血糖量が反映されるため、当日の食事・運動など短期間の血糖値の影響を受けません。糖尿病の場合、放置しておくと心臓病や腎不全、果ては失明・壊死など深刻な合併症を招く恐れがあります。



異常値

HbA1c : 5.6%以上(NGSP)

AST(GOT)/ALT(GPT)に **異常値!** 放っておくと…

ASTとALTは肝臓だけでなく心筋や筋肉に異常があるかどうかの指標にもなります。ASTは肝細胞に多く、ALTは心筋に多く存在していますので、それぞれ肝臓病や心筋梗塞の進行を防ぐ手がかりとなります。



弱った肝臓くん

異常値

AST(GOT) : 31U/L 以上
ALT(GPT) : 31U/L 以上

γ-GTP 値に **異常値!** 放っておくと…

γ-GTPは肝臓での解毒作用に関する酵素で、主にアルコールの摂取量により数値反応を示します。異常値の状態が続くと脂肪肝、肝硬変、果ては肝臓がんなどの肝臓病を招く恐れがあります。



異常値

γ-GTP : 51U/L 以上

尿糖/尿たんぱくに **異常値!** 放っておくと…

(尿糖)血糖が増えすぎると尿中に糖が漏れ出します。重症化すると糖尿病の進行と合併症を発症する恐れがあります。

(尿たんぱく)腎臓機能が低下すると尿中にたんぱくが漏れ出します。重症化すると腎不全が進行し、透析での治療が必要になる恐れがあります。



弱った腎臓くん

異常値

尿糖 : 陽性(+)以上

尿たんぱく : 弱陽性(±)以上