

特定健診・特定保健指導について

◆メタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導とは…

生活習慣病のリスクの高い状態が「メタボリックシンドローム」でありこれに該当していないかを判定するのが「特定健診」です。特定健診の結果から個人のリスクに応じて生活習慣の改善に取り組んでいただくために実施する保健指導が「特定保健指導」です。40～74歳のすべての方が対象です。

◆メタボリックシンドロームとは…

内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常（高脂血症など）、高血圧、高血糖といった危険因子が2つ以上ある状態のことです（危険因子が1つだとメタボリックシンドローム予備群といいます）。



●内臓脂肪型肥満	腹囲：男性85cm以上 女性90cm以上
●高血糖	空腹時血糖値110mg/dl以上
●高血圧	収縮時血圧130mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上
●脂質異常	中性脂肪150mg/dl以上かつ/またはHDLコレステロール値40mg/dl未満

◆メタボリックシンドローム

●非該当	上記危険因子にどれも該当しない方
●予備群該当	上記危険因子に1つ該当している方
●基準該当	上記危険因子に2つ以上該当している方

◆特定健診による3区分の階層化

●情報提供(全員)	生活習慣病の特性や生活習慣の改善に関する基本的な理解を支援します。
●動機づけ支援 (リスクが出現した段階)	生活習慣病の改善に対する個別目標を設定し自助努力による行動変容が可能となるような動機づけを支援します。
●積極的支援 (リスクが重なった段階)	準備段階にあわせて個別目標を設定し、具体的で実践可能な行動の継続を3ヶ月以上支援します。

検査の説明★印：特定健診です



身体計測

★BMI(体格指数)	=体重(kg)÷身長 ² (m)	(標準指数は22です)
標準体重(Kg)	=身長 ² (m)×22	(標準体格指数)
肥満度(%)	=(実測体重-標準体重)÷標準体重×100 ±10%まで正常範囲、+20%以上は太りすぎです。	
★腹囲(cm)	=男性85未満、女性90未満	

★血圧

心臓が収縮して血液を押し出すときの圧力を「最高血圧」、逆に心臓が拡張して血液が元へ戻ったときの圧力を「最低血圧」といいます。血圧が高いと血管に負荷が多くなり、目・脳・心臓・腎臓などに障害が起こる確率が高くなります。血圧は様々な条件(測定時の緊張・疲労・季節など)によっても変動しますので定期的に測定することが大切です。

心電図



心臓の動きによって生じる、ごくわずかな電気を記録し、波形にしたものです。そのパターンやリズムから不整脈・心肥大・心筋障害・心筋梗塞・先天性疾患などがわかります。

聴力

聴力検査の目的は、音を聞き取る能力を調べることです。オーディオメーターでの検査では1000Hz30デシベル以下、4000Hz40デシベル以下が正常です。聴力が低下するほどデシベル数は大きくなります。

尿検査

★尿蛋白
尿潜血

腎臓や膀胱などの病気を発見する手がかりとなります。

尿糖

血糖値が高くなると尿に糖が出るため、糖尿病の診断の手がかりとなります。いずれも食事・ストレス・運動などによって尿中に現れる場合もあります。

血液一般



★赤血球数(RBC)
★血色素量(Hb)

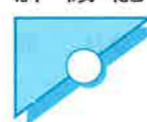
赤血球数・ヘモグロビン(Hb)・ヘマトクリット(Ht)の値が減少すると、貧血が疑われます。そのほとんどは鉄欠乏性貧血で女性に多くみられます。原因疾患(胃潰瘍・痔・筋腫など)がある場合はその治療が必要です。逆に増えすぎると多血症が疑われ、血液が流れにくくなります。

脂質

★HDLコレステロール
★LDLコレステロール
★中性脂肪(TG)

血液中の総コレステロールや中性脂肪が増加した状態を脂質異常症といいます。この状態を放置しておくとLDLコレステロールが血管壁に付着して、動脈硬化の危険因子となります。HDLコレステロールはこのLDLを取り除く働きをします。中性脂肪は飲食の影響を受け一時的に高くなる場合があります。

肝機能



★AST(GOT)
★ALT(GPT)
★γ-GT
(γ-GTP)

肝臓の細胞に多く存在する酵素です。肝臓に障害が起きて細胞が壊れると、これらの酵素が血液に出て値が高くなります。ASTは心臓・骨格筋などにも存在します。γ-GTPはアルコールに反応しやすく常飲者は高い値を示すという特徴があります。

腎機能

クレアチニン(CRE)

体内でエネルギーとして使われた蛋白質の老廃物です。通常は尿中に排泄されていますが、腎機能が低下すると血液中に残ってしまい高値になります。



尿酸代謝

尿酸(UA)

尿酸は体内の代謝産物(一種の老廃物)で、常に生成と排泄を繰り返し一定量を保っています。肥満・食事(飲酒・脂質過剰摂取など)・ストレス・他の疾患などによって、このバランスが崩れると血液中の尿酸が増えて痛風や腎臓結石を引き起こす要因となります。

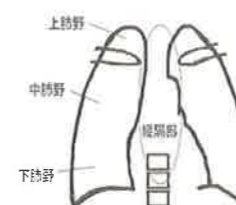
糖代謝

★血糖(GLU)
★HbA1c
(グリコヘモグロビンA1c)

血液中のブドウ糖濃度を血糖値といい、体のエネルギー源として常に調節されています。高値の時は糖尿病を疑います。飲食の影響を受け一時的に高くなることもあります。食事の影響を受けないHbA1cは過去2～3ヶ月間の血糖の状態を知ることができます。

胸部レントゲン

肺がん・肺結核・じん肺症・肺炎などの診断に欠かせない検査です。肋骨・胸椎・心臓・動脈などの異常を発見する手がかりにもなります。



胃部レントゲン

バリウムを飲んで造影し、食道・胃・十二指腸などの状態をみます。食道・胃・十二指腸の炎症・潰瘍・ポリープ・がんなどの診断に欠かせない検査です。



◆健康診断の基準値は、一般的に健康である人々の年齢や性別に相応した平均的な数値です。検査値の結果は、その時の体調や季節によっても個人差があります。一つ一つのデータの変化にとらわれず、医師の指示に従いましょう。

今回の健診はいかがでしたか？

肥満・高血圧・高脂血症・動脈硬化・糖尿病・痛風などは、生活習慣(食事・飲酒・運動・喫煙・ストレス)の改善で予防できます。この結果がご自身の健康を見つめ直す良い機会となれば幸いです。

