

特定健康診査の診断結果を健康づくりに活用しましょう

◆健康診査の主な目的は、病気を防ぐことです

特定健康診査は、まだ病気を発症していない人でも早くから生活習慣を改善することで、将来的な病気を予防することが主な目的です。

心筋梗塞（こうそく）などの心疾患や脳梗塞（こうそく）などの脳血管疾患は、発症すると日常生活に支障をきたす病気です。また、これらはがんとともに日本人の主な死亡原因です。

血管の障害が進むことで起こる心疾患や脳血管疾患などは、生活習慣の改善で予防できます。そのため重要な役割を果たすのが、

健診結果です。

「虚血性心疾患」を起こした人たちの、発症前10年間の血糖値と血圧の値を見てみると、血糖値では診断基準値（この値を超えると治療が必要になる数値）である126ミリグラム/デシリットルまでは高くなっておらず、およそ100〜110ミリグラム/デシリットル。血圧も収縮期血圧の診断基準値140mmHgを超えず、およそ130以上140mmHg未満と、特定健診の基準値と比べてもわずかに高いだけです。しかし、その状態が10年間続くことで、心疾患や脳血管疾患などを発症することもあるのです。これらの病気を予防するには、健診結果を活用して血管を傷つけ

る危険因子がないかどうかを把握することが重要です。

◆血管の状態を示す検査項目

●初期の段階

血管の変化が静かに進行している可能性があります。

【身体計測】

中でも、腹囲は内臓脂肪の蓄積を示す指標となります。

【肝機能】

肝臓に中性脂肪が蓄積する「脂肪肝」でも、値が上昇します。

これらの項目が、特定健診の基準値を超えていれば、血管が傷つく土台が作られている可能性が出てきます。

●注意の段階

さまざまな要因によって、血管が傷つき始める段階です。

【中性脂肪】【LDLコレステロール】【HDLコレステロール】【血糖値】【血圧】が基準値を超え

ていると、血管が傷つき始めていると考えられます。

●危険な段階

血管を傷つける要因によって動脈硬化が進行し、血管壁が厚くなるなどの変化があることが予測されます。

【尿たんぱく】

腎臓の血管の状態が推測できます。

【眼底検査】

網膜の血管の状態を観察することで、脳の血管の状態を推測できます。

【心電図】

心臓の機能を調べ、心臓の血管の状態を推測できます。これらの検査によって、体の各部位で起きている血管の変化が分かれます。

◆わずかに基準値を外れている場合でも生活改善が必要

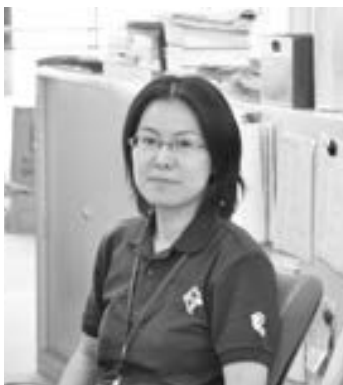
特定健診の基準値を外れた検査項目があっても、「まだ大丈夫だろう」と考えがちですが、放っておくと基準値を外れる項目が増えていき、血管の障害が進行していきます。基準値をわずかに外れていても、または外れている項目が少なくても、生活習慣を見直すことが必要です。

健診を受けるだけでなく、結果をしっかりと確認して健康づくりに活用しましょう。

話のあゆみだより

健診

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
木村 真澄 保健師

心疾患や脳血管疾患は、日常生活に支障をきたす病気であるとともに、日本人の主な死因の1つです。一方で、健診結果を活用して生活習慣の見直しを行うことで、予防できる病気でもあります。健診の検査項目の見方をお知らせします。