

健診結果は身体からのメッセージ

～健診結果を活かして、生活習慣病を防ぐ～

健康診断を受けた多くの方は、健診結果を見ても「よくわからないけど、いいや」「去年とだいたい同じだから、放っておこう」と考えがちではないでしょうか。健康診断は、受けてだけで満足する方が多いのですが、結果をもらってからが本当のスタートです。結果から読み取れる「身体からメッセージ」を受け止めて、その後の生活改善に活用しましょう。

■健診結果はしっかり見よう！

3つのポイント

1 書いてあることを理解する

「どの項目が何の判定にあたるのか」
「この数値は何を意味しているのか」
「放っておくと、どんな病気になるのか」

2 数値の変化を意識する

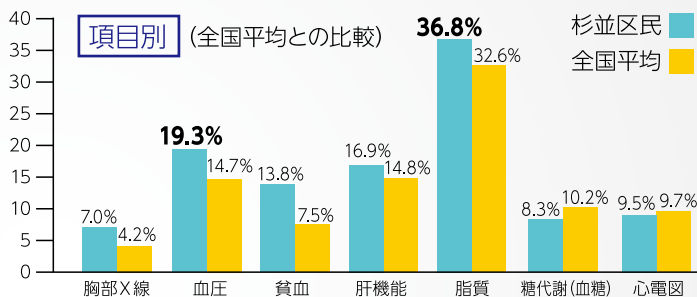
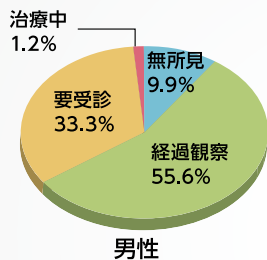
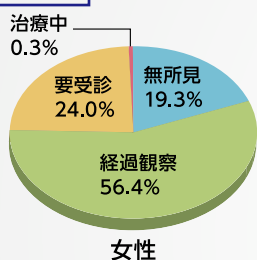
「正常値の範囲内でも、年々高めに推移していないか」
「自分のベストはどの程度か」

3 行動する

「『要精密検査』『要受診』の結果だったので受診しよう」
「『生活改善が必要』という結果だったので、原因を考えて食生活や運動習慣を見直そう」

◎みなさんの判定は？

結果別



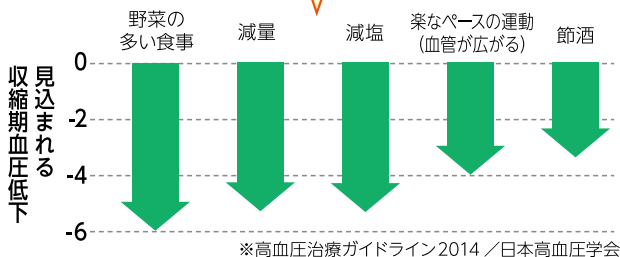
特に「血圧」と「脂質」の項目で改善が必要です！

今からはじめる生活習慣改善

血圧

血圧の正常値は、「収縮期血圧(上の血圧)」が130mmHg未満、「拡張期血圧(下の血圧)」が85未満とされています。一般的に高血圧は上が140・下が90以上ですが、上が180以上または下が110以上の方は、ただちに病院に行く必要があります。

血圧を下げるために効果的な行動は？



- ▶ 野菜をちゃんと食べて、塩分は控えめに！(5ページ参照)
- ▶ ウォーキングなどの有酸素運動をはじめよう。血管を広げて血圧低下！
- ▶ 減量も大変効果的。4～5kg減らすだけで明らかに改善します！

脂質

血液中の脂質が必要以上に増え、血がドロドロになる「脂質異常症」にならないように注意しましょう。

LDL(悪玉)コレステロール：140以上の人は注意！

血管壁に入り込み、動脈硬化を進めます。

HDL(善玉)コレステロール：40未満の人は注意！

血管壁にたまったコレステロールを回収します。

中性脂肪：150以上の人は注意！

悪玉コレステロールの味方をして、超悪玉を増やします。また、善玉コレステロールの数を減らします。

・脂質異常症になる原因は？

- ① 遺伝
- ② 二次的要因：高血圧、ネフローゼ、急性膵炎、甲状腺異常
- ③ 環境的要因：食習慣、アルコール、喫煙、運動不足、肥満、ストレス

- ▶ ご家族などに脂質異常症の人が多い場合は遺伝によるものかも。早めに受診を！
- ▶ 環境的要因の中では食生活が特に重要。自己管理が大事！(5ページ参照)
- ▶ たばこも原因のひとつ。喫煙している方は禁煙しましょう！