

# 健診結果を活用しよう

健康診断は自身の健康状態を確認し、病気の兆候がないかを調べるものです。  
自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。  
特に生活習慣病は運動不足や食生活、喫煙などで引き起こされることがあります。  
放置せずに生活改善に向けて取り組むことで改善が出来ます。健康管理室でその方法を一緒に考えます。



## 健診の目的

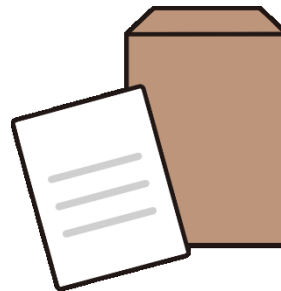
- 病気の早期発見
- 生活習慣病の予防
- 高血圧放置→脳卒中リスク3倍、LDLコレステロール放置→心筋梗塞リスク上昇など

有所見率は **59.4%**

(令和6年 厚労省「定期健康診断実施結果」)

## 健診結果のチェックポイント

- 前年より**悪化**していないか
- 複数項目に逸脱した数値はないか
- **要精密**検査の項目はないか



### 放置してはいけない 高血圧

血圧が高い状態は、血管に強い圧力が常にかかり  
続けている状態にあります。  
血管に強い圧力が長年かかると、血管の内側にダメージを受け、弾力が失われます。  
ほとんど自覚症状がありません。放置すると危険です。  
高血圧の原因は遺伝や塩分過多、肥満があります。ホルモンの異常などで生じる場合もあります。

### 血糖値が高いということは

食事にとった糖は本来、インスリンというホルモンの働きで細胞に取り込まれます。  
しかし、肥満や運動不足、何らかの原因でインスリンの効きが悪くなると糖が細胞に取り込まれず、血液に残ってしまいます。  
その状態が、血糖値が高い状態です。  
血液に糖が多いと血管にこびりつく、血管の壁がぼろぼろになることで血液の流れが悪くなります。  
初期の頃はほぼ症状が無いので、健診結果で数値を確認する必要があります。

## 有所見率が最も高い血中脂質について (令和6年「厚生労働省定期健康診断実施結果」)

厚生労働省「令和6年定期健康診断実施結果」では血中脂質検査の有所見率は31.2%でした。  
血中脂質とは、血液検査項目のLDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪のことをいいます。

### HDL

- HDLコレステロールは善玉コレステロールと呼ばれる
- HDL・・・40未満 注意
- HDLは血管の掃除をする役割がある
- HDLが低い場合は動脈硬化のリスクが高くなる
- 運動、禁煙で改善することが知られている

### LDL

- LDLとはいわゆる悪玉コレステロールと呼ばれるもの
- LDL140以上・・・脂質異常
- LDLコレステロールは血管の壁に蓄積し、動脈硬化を進める
- 最近の研究で若いうちからのLDL上昇が心筋梗塞の原因になることが分かっている

### 中性脂肪

中性脂肪とは、体のエネルギーとして使われる脂肪のことで、  
食事で摂った糖や脂肪から作られ、使われなかった分は脂肪として蓄えられます。  
中性脂肪が多すぎると、内臓脂肪として溜まるためメタボの原因となります。



## 今日から実践 生活習慣を改善する小さな取り組み

### ■ 減塩

麺類の汁は飲み干さない  
これだけで2～3gは減塩できます

- 味付けは後がけにする
- 醤油やソースを食べ物にかけるのではなく、一口ごとにつけて食べる
- 昆布やかつおの出汁を活用
- 酢やレモン、胡椒や七味などの香辛料を使用することで塩分を削減

### ■ 毎食タンパク質を摂る

血糖値の安定や満腹感アップ、筋肉・代謝維持に

### ■ 食物繊維を取り入れる

食物繊維には食後の血糖の上昇を抑制する働きがあります。LDLコレステロール低下効果も期待出来ます。腸内環境の改善に繋がります。  
納豆やめかぶ、もずくなどはスーパーで手軽に買えて、包丁も加熱も不要です。是非取り入れやすいものから一品取り入れてみてください。

もし再検査が必要になったらかかりつけ医や身近な医療機関を受診しましょう

その際には健診結果を持参し、気になる症状があれば伝えるようにしましょう