

あなたは 情報提供

レベルです

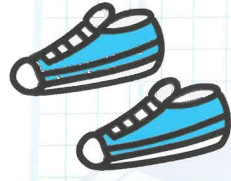
健康をキープしよう



油断しないで

現段階で、あなたはメタボリックシンドロームの危険はありません。しかし、若い頃と比べて腹囲や体重が増えてきた、健診の数値が異常値に近づいてきたなどの変化があれば、将来、メタボリックシンドロームになる可能性があります。メタボリックシンドロームへの進行を食い止めるためにも、健康的な生活習慣を心がけましょう。

メタボをブロックする 4つの予防ポイント



適度な身体活動

今より10分多く動く
10分歩けば約1,000歩。階段を使うなど工夫して運動を。

家事を積極的に

ふる掃除や床掃きなど、日常生活のなかでも体を動かそう。



禁煙

喫煙は万病のもとに。禁煙外来などを活用しましょう。



ストレス

ストレスをためないように、自分の好きなことをする時間をとりましょう。



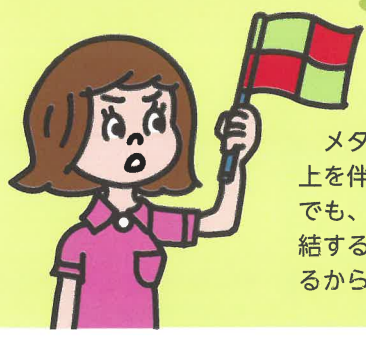
バランスのよい食生活

よくかんで食べる

よくかむことで、消化にもよく、食欲も抑えられます。

野菜から先に

野菜中心の食事にし、野菜から口にしましょう。



メタボリックシンドロームが怖い理由

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積によって高血糖、高血圧、脂質異常の2つ以上を伴った状態をいいます。メタボリックシンドロームが怖い理由は、それぞれの異常が軽度でも、この状態を放置しておくとう動脈硬化などが急速に進行し、心臓病や脳卒中などの死に直結する病気を招いたり、糖尿病の合併症により失明などの障がいが残ったりするリスクが高まるからです。メタボリックシンドロームをブロックするために、今日から予防を始めましょう。

新潟県健診保健指導支援協議会

新潟県医師会・新潟県歯科医師会・新潟県薬剤師会・新潟県栄養士会・新潟県看護協会・新潟県国民健康保険団体連合会・新潟県健康づくり財団

検査項目を知って、改善・予防に努めましょう

●あなたが情報提供レベルと判定された理由

健診結果から見て、あなたは今のところメタボリックシンドロームの心配はありません。しかし、肥満傾向にあるようでしたら、肥満解消に努めましょう。

特定健診の主な項目は次のとおりです。自覚症状がなくても、異常があった場合は改善に努めましょう。特にメタボに関係する★の検査項目に注目してください。また、検査結果が基準の範囲であっても、年々数値が悪化している場合は注意しましょう。

検査項目(単位)	基準範囲	保健指導判定値	受診勧奨判定値	すぐに受診が必要	この検査でわかること	
肥満	腹囲★ (cm)	男性84.9以下 女性89.9以下	男性85以上 女性90以上	—	—	内臓脂肪型肥満の疑いがあるかどうかを調べる
	BMI※ (Body Mass Index)	18.5~24.9	25以上	—	—	身長と体重の割合で、肥満かどうかを判定する。 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
高血圧	血圧★ (mmHg)	(収縮期) 129以下 (拡張期) 84以下	(収縮期) 130以上 (拡張期) 85以上	(収縮期) 140以上 (拡張期) 90以上	(収縮期) 160以上 (拡張期) 100以上	血圧が高いと動脈硬化が進行し脳卒中の危険性が高まる。加齢とともに収縮期血圧が高くなりやすい。
糖尿病	血糖(空腹時★または随時) (mg/dL)	99以下	100以上	126以上	126以上	血糖とは血液中のブドウ糖のことで、糖尿病発見の手がかりとなる。
	ヘモグロビンエーワンシー HbA1c★(%)	5.5以下	5.6以上	6.5以上	6.5以上	長期間の血糖コントロールの目安となり、糖尿病検査として重要。
	尿糖 (参考値)	陰性(-)	(±)以上	—	—	糖尿病で血糖値が異常に高い状態が続くと尿に糖が出る。糖尿病発見の手がかりになる。
脂質異常症	中性脂肪★ (トリグリセリド/TG)(mg/dL)	149以下	150以上	300以上	500以上	増えすぎると肥満や脂肪肝の原因となる。中性脂肪が増えるとHDLコレステロールが減少する。
	HDLコレステロール★ (mg/dL)	40以上	39以下	34以下	—	値が高いと、動脈硬化や心臓病になる危険性が低い。
	LDLコレステロール (mg/dL)	119以下	120以上	140以上	180以上	増えすぎると、血管壁にたまり、単独で動脈硬化を進行させる。
	Non-HDLコレステロール (mg/dL)	149以下	150以上	170以上	210以上	
肝臓	AST(GOT) (U/L)	30以下	31以上	51以上	—	これらはトランスアミナーゼといわれる酵素で、主に肝臓の異常発見に大きな威力を発揮する。
	ALT(GPT) (U/L)	30以下	31以上	51以上	—	
	ガンマ γ-GT(γ-GTP) (U/L)	50以下	51以上	101以上	—	主に肝臓などに含まれる酵素で、とくにアルコール性肝障害があると増加する。
腎臓	尿たんぱく (参考値)	陰性(-)	(±)※	(+)~	(+)~	腎臓の病気を見つける手がかりになる。
	eGFR* (mL/分/1.73m ²)	60以上	60未満	45未満	45未満	血清クレアチニン値から計算式で求められる。腎機能の低下発見の手がかりになる。
貧血	血色素量* (ヘモグロビン値)(g/dL)	男性13.1以上 女性12.1以上	男性13.0以下 女性12.0以下	男性12.0以下 女性11.0以下	—	血色素は赤血球に含まれる成分。少ないほど貧血の度合いが高い。

※生活習慣病の合併があり、(±)が続く場合は、医療機関に詳しい検査について相談してください。

●詳細な健診の項目(*)として、医師の判断によって「心電図検査」「眼底検査」「血清クレアチニン検査(eGFR)」「貧血検査」が実施される場合があります。



メタボリックシンドロームとは?

メタボリックシンドロームとは、内臓周りに脂肪がたまり過ぎた状態(内臓脂肪型肥満)に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が加わった状態をいいます。

メタボリックシンドロームの判定基準

下記は、特定健診における、メタボリックシンドロームの判定基準です。

メタボリックシンドロームの予防・解消のために行われる特定保健指導の判定値とは、血糖値、HbA1cの値が異なりますので、注意してください。

肥満

男性85cm以上
女性90cm以上

内臓脂肪の蓄積

+

加えて

高血糖

空腹時血糖値が
110mg/dL以上、
または
HbA1c6.0%
(NGSP値)以上

または

高血圧

収縮期血圧値が
130mmHg以上、
かつ/または
拡張期血圧が
85mmHg以上

または

脂質異常

中性脂肪値が
150mg/dL以上、
かつ/または
HDLコレステロール値が
40mg/dL未満

3項目のうち

- 2項目以上該当…メタボリックシンドローム該当者(基準該当)
- 1項目該当…メタボ予備群(予備群該当)
- 該当項目なし…非該当とする

◇糖尿病、高中性脂肪血症、高血圧症、低HDLコレステロール血症で薬剤治療を受けている場合はそれぞれの項目に当てはまるとします。