

あなたは

動機付け支援

レベルです

まだ間に合います!

メタボのイエローカード



あなたは「動機付け支援」の対象者、つまりメタボリックシンドロームの予備群の状態と判定されました。この状態を放置すると、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの死に直結する病気を招く危険性があります。今の段階であれば、生活習慣の改善で健康な体を取り戻せます。特定保健指導の案内が届いたら、プログラムを受け、健康な体を取り戻しましょう。

警告 イエローカードが出ています!



このまま放置しておく...

心臓病

動脈硬化が進み、心臓病にかかる危険が急上昇します。

脳卒中

脳の血管が詰まったり、やぶれたりして脳卒中になる危険性が。命にかかったり、寝たきりになったりなどのリスクがあります。

糖尿病及びその合併症

失明や腎不全、足指の切断などの危険があります。



あなたに出た警告は?

あなたが「動機付け支援」の対象者となった理由は、「肥満」と判定され、さらに「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のいずれかの1つに当てはまるからです。裏ページを参照に健診の数値を確認し、自分がどれに当てはまるか確認しましょう。

検査項目を知って、改善・予防に努めましょう

●あなたが動機付け支援レベルと判定された理由

次のどれかが当てはまる

肥満

腹囲が
基準以上

(※腹囲が基準未
満でもBMIが
25以上)

+

高血糖

血糖値
または
HbA1c値
に異常がある

または

高血圧

血圧が高い

または

脂質異常

中性脂肪値
または
HDLコレステロール値
に異常がある

※腹囲が基準未満でBMIが25以上だった場合は、3つの項目の1~2つに異常がある、または1つに異常があり喫煙歴があるときに「動機付け支援」の対象者となります。

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(-)	(±)	(+)~	———	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。
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。



**このままだと危険です！
まずは減量することから**

動機付け支援レベルと判定されたあなたは動脈硬化が急速に進行する恐れがあります。メタボを改善するためにはまず、減量に取り組みましょう。

もっと体を動かしましょう

今日より1日10分多く動くことから始めましょう。歩数にすると約1,000程度です。また、家事を積極的にすることで効果的です。スクワットなどで筋力を鍛えると基礎代謝がアップし、内臓脂肪を効率的に減らすことができます。



エネルギーのとりすぎを防ぐ

野菜たっぷりの食事にしましょう。目標は野菜類を1日350g以上食べることです。また、揚げる、炒めるより蒸す、焼くを心がけるなど、脂肪を減らす工夫を。食事は腹八分目でとどめ、よくかんで食べましょう。



禁煙しよう

喫煙は血管を収縮させ、血流を悪くするため、血圧を上げて血管に負担をかけ、動脈硬化を進行させます。禁煙外来を利用すれば楽な禁煙が可能です。喫煙している人は、禁煙にチャレンジを。

