

健診結果から今の自分の体を知る

～今の段階と将来の見通し～

女性用

A-3

氏名 () 歳

摂取エネルギーの収支

現在の体重 ()kg 身長 ()cm

BMI=体重kg/(身長m)² ()
〔基準 肥満 25以上、普通 18.5～24.9、痩せ 18.4以下〕

腹囲 ()cm 〔基準値 90cm未満〕

過去の体重 (20歳頃) ()kg

最高体重 ()kg ()歳頃

内臓脂肪の蓄積

職種()

飲酒量
(日本酒、ビール、焼酎)

酒の肴の種類

喫煙(本/日)

自覚症状はありません

血管障害の開始

尿酸

あなたの値 基準値
()mg/dl [～6.9]
※家族歴(有・無)
治療中(有・無)

肝機能

あなたの値 基準値
ALT(GPT) ()IU/l [～30]
AST(GOT) ()IU/l [～30]
γ-GT ()IU/l [～50]
(γ-GTP)
※家族歴(有・無)
治療中(有・無)

脂質

中性脂肪
あなたの値 基準値
()mg/dl [～149]
LDLコレステロール
あなたの値 基準値
()mg/dl [～119]
HDLコレステロール
あなたの値 基準値
()mg/dl [40～80]
※家族歴(有・無)
治療中(有・無)

血圧

あなたの値 (/)mmHg
収縮期 拡張期
重症 180以上 または 110以上
中等症 160～179 または 100～109
軽症 140～159 または 90～99
正常高値 130～139 または 85～89
正常 130未満 かつ 85未満
至適 120未満 かつ 80未満
※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

血糖

あなたの値 基準値
空腹時()mg/dl [～99]
HbA1c()m/dl [～5.4]
※家族歴(有・無)
治療中(有・無)
妊娠時の尿糖陽性(有・無)女性
75g糖負荷検査
受診済(年月)・未
結果()

- 頸部エコー検査
内中膜複合肥厚度
右()mm 左()mm
所見()
- PWV(脈波伝播速度)
()cm/S
- ABI(足間接/上腕血圧比)
- 間歇性跛行(有・無)

動脈硬化

糖尿病性微細血管障害

血管狭窄・虚血性変化

血管壁の抵抗増加

心電図検査

所見()

虚血性心疾患

心不全

動脈閉塞

壊死切断

尿蛋白

微量アルブミン尿
あなたの値 基準値
()mg/g [～29]

クレアチニン

あなたの値 基準値
()mg/dl [～0.99]

脳血管疾患

脳梗塞

脳出血

脳卒中

腎不全

人工透析

眼底検査

あなたの値 基準値
H()S() [H0S0]

糖尿病網膜症

失明

足チェック

該当項目あり

糖尿病神経障害

糖尿病足壊疽

足の切断

臓器障害の発生

健康障害の発生

生活機能の低下、要介護状態・死亡

教材No. A-3 (女性用)

【教材のねらい】

・健診結果から、今の自分の状態はメタボリックシンドロームやその結果起こる臓器障害のどの段階にいるのかを知る。また血管障害の段階に至っていないかどうかを確認する。さらにこれからどのような段階に進んでいくのかを知る。

【資料の使い方】

・保健指導の前に健診結果数値を記入しておき、該当する箇所に○をつけておく。

○微量アルブミン尿について

アルブミン尿の基準は

正常尿 < 30mg/ g クレアチニン

微量アルブミン尿 30 ~ 299mg/ g クレアチニン

蛋白尿 \geq 300mg/ g クレアチニン

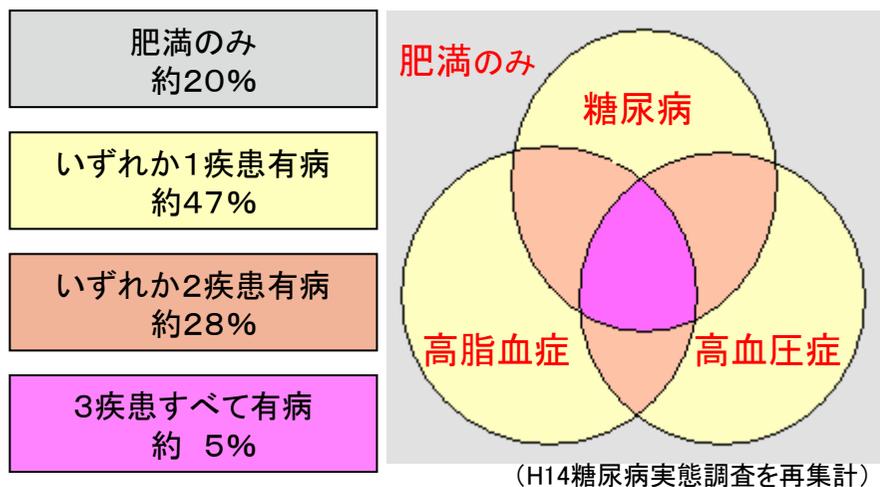
と定義されている。

〔日本糖尿病学会編 糖尿病治療ガイド2006-2007、p66〕

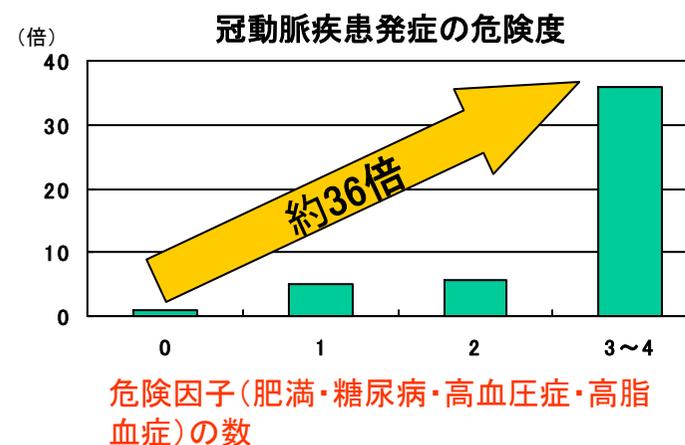
生活習慣病について

食生活やライフスタイルの変化で肥満の人が増えてきており、中でも特に「内臓脂肪の蓄積による肥満からくる代謝機能の不調から起こる高血糖、高血圧、脂質異常の状態(内臓脂肪症候群)」が糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の発症と大きく関連しています。

肥満者の多くが複数の危険因子を持っています



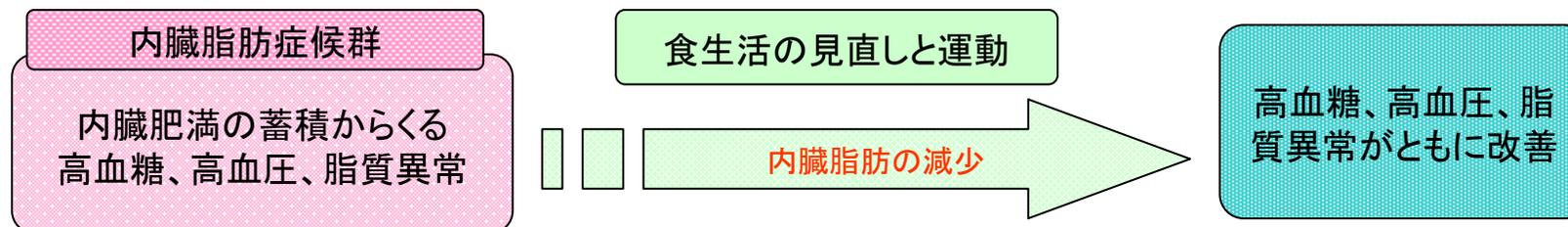
危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患の発症危険性が増大します



労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より:
Nakamura et al. Jpn Circ J. 65:11, 2001

対策として

生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで生活習慣病の危険因子が改善されます



教材No. A-4

【教材のねらい】

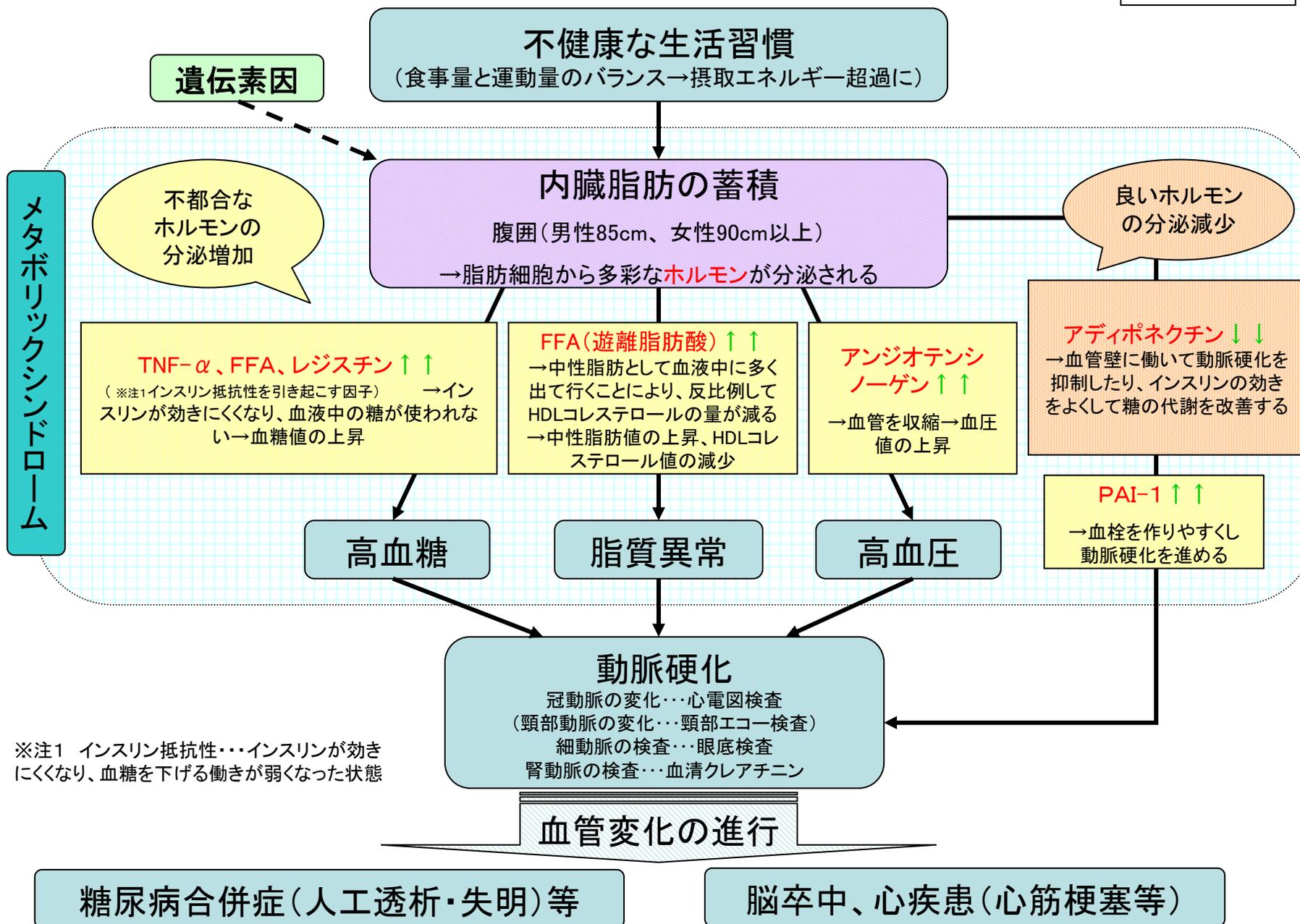
・内臓脂肪症候群の概念について知り、食生活の見直しや運動によって内臓脂肪を減少させることにより生活習慣病の危険因子が改善されることを知る。

【資料の使い方】

・自分は生活習慣病の発症の危険因子の重なりがあるかどうかを健診データを見ながら確認する。また生活習慣の見直しとして食生活の見直しや運動を取り入れられるかどうか確認する。

メタボリックシンドロームはなぜ重要か

A-5



※注1 インスリン抵抗性・・・インスリンが効きにくくなり、血糖を下げる働きが弱くなった状態

教材No. A-5

【教材のねらい】

・メタボリックシンドロームへの進展の入り口となる内臓脂肪から出てくる生理活性物質が血管変化や代謝障害に対してどのような働きをするのかを知る。

【資料の使い方】

・健診データと照らし合わせて自分の場合はどの症状に該当しているかを確認しながら見ていく。

内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)かどうかを確認する ～心筋梗塞や脳梗塞発症の危険性を高める内臓脂肪症候群～

※「メタボリックシンドローム診断基準検討委員会」において、メタボリックシンドロームの診断基準が作成されました。日本内科学会が平成17年4月8日に公表しました。

※「日本内科学会」「日本動脈硬化学会」「日本糖尿病学会」「日本高血圧学会」「日本循環器学会」「日本肥満学会」「日本腎臓病学会」「日本血栓止血学会」の8学会で構成されました。

《メタボリックシンドローム診断基準》

内臓脂肪の蓄積	腹囲 (へそ周り)	男性 85cm以上 女性 90cm以上	これは男女ともに、腹部CT検査の内臓脂肪面積が100cm ² 以上に相当
----------------	--------------	------------------------	---

※CT 検査で内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
※ウエスト径は①立った姿勢で、②息を吐いて、③へその位置に巻尺を水平にまいて測定する。へその位置が下に移動しているときは、肋骨の下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定する。



内臓脂肪から分泌される物質の影響

内臓脂肪の蓄積で、分泌される悪い物質が増えて、血管の炎症や血栓を作りやすい状態をおこす。動脈硬化を抑える良い物質が減少して、動脈硬化が進みやすくなる。

★血清脂質異常	①中性脂肪 150mg/dℓ以上 ②HDL コレステロール 40mg/dℓ未満 ①②のいずれか又は両方
----------------	---

★高血圧	①最高(収縮期)血圧 130mm Hg 以上 ②最低(拡張期)血圧 85mm Hg 以上 ①②のいずれか又は両方
-------------	--

★高血糖	空腹時血糖値 110mg/dℓ以上
-------------	-------------------

内臓脂肪の蓄積に加えて★2つ以上当てはまると、

内臓脂肪症候群

※ この診断基準でメタボリックシンドロームと診断された場合には、血糖値が正常であっても、75グラム糖負荷試験を追加し、検査することを薦める(メタボリックシンドローム診断基準検討委員会)。

※ 高中性脂肪血症、低 HDL コレステロール血症、高血圧症、糖尿病で薬剤治療中の場合はそれぞれの項目にあてはまるものとして扱う。

《その他の項目》

☀ 高尿酸血症 7.0mg/dl以上

メタボリックシンドロームによくみられる。特に高中性脂肪との合併。

☀ 微量アルブミン尿 30mg以上

腎臓の細動脈だけでなく、全身の血管内皮細胞の障害を反映するという考え方。

(メタボリックシンドローム診断基準検討委員会により、『今回の「メタボリックシンドローム」の診断基準には入らないが、関係が強いもの』とされている2項目) -23-

教材No. A-6

【教材のねらい】

・メタボリックシンドロームの診断基準に照らして、自分はメタボリックシンドロームに該当するかどうかを確認する。

【資料の使い方】

・健診結果で内臓脂肪の蓄積に加えて血清脂質異常、高血圧、高血糖のいずれか2つに該当する人に使用し説明する。この診断基準で内臓脂肪症候群と診断された場合は、血糖値が正常であっても75gOGTTを追加し検査する事をすすめる。

今までの経過(体重の変化と他の項目) 基準値を超えている値に○をつけましょう																
家族歴 (遺伝因子)	既往歴 (検査歴等)	現在の 治療・検査状況 (医療機関・服薬)	性別 男・女	年 齢				年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
				年	月	健康機関 食事時間:空腹・食後	正常値 (市町村での健診正常域)									
体重		20歳の頃の体重()kg 最大体重 ()kg	身体 の 大 き さ	身長				cm								
				体重				kg								
性ホルモン	閉経年齢 ()歳			BMI (体重kg)÷(身長m) ²	18.5	~	24.9									
			内臓 脂肪 の 蓄 積	腹 囲	男	~	85cm									
					女	~	90cm									
			内臓 脂肪 の 蓄 積	中性脂肪	空腹	30	~	150mg/dℓ								
					食後	~	249mg/dℓ									
肝臓			内臓 脂肪 の 蓄 積	HDLコレステロール	40	~	80mg/dℓ									
					G O T	10	~	40IU/ℓ								
			内臓 脂肪 の 蓄 積	G P T	0	~	35IU/ℓ									
					γ-GTP	0	~	73IU/ℓ								
高尿酸 (痛風)			内臓 脂肪 の 蓄 積	尿 酸	4.6	~	6.9g/dℓ									
				内皮 障害	血 圧	分類	正常	正常 高値	軽症	中等度	重症					
						収縮期	<130	130~ 139	140~ 159	150~ 179	≥180					
高血圧					拡張期	<85	85~ 89	90~ 99	100~ 109	≥110						
			易 血 栓 化	ヘマトクリット		~	46%									
					血色素 (ヘモグロビン)	男 13	~	18g/dℓ								
				女 12	~	16g/dℓ										
			イン ス リ ン 抵 抗 性	空腹時インスリン値		~	14.9									
					HOMA-IR		~	1.6								
			イン ス リ ン 抵 抗 性	血 糖	空腹時	~	109mg/dℓ									
					食後	~	139mg/dℓ									
			イン ス リ ン 抵 抗 性	HbA1c (糖化ヘモグロビン)	4.3	~	5.4%									
					尿 糖	(-)										
			イン ス リ ン 抵 抗 性	インスリン分泌能 I・I	0.4	~										
高脂血症			その 他 の 動 脈 硬 化 の 危 険 因 子	総コレステロール	120	~	219mg/dℓ									
					LDLコレステロール	80	~	139mg/dℓ								
心臓疾患			心 臓	心 電 図	異常なし											
					眼底検査	H O S O										
脳血管疾患			脳	頸部エコー検査	右	mm	ブランク									
					左	mm										
			腎 臓	クレアチニン	男 0.5	~	1.09mg/dℓ									
					女 0.4	~	0.82mg/dℓ									
腎臓疾患 (人工透析)			腎 臓	微量アルブミン尿		~	29.9g/dℓ									
					尿蛋白	(-)										
			足	血圧脈波伝播速度 (PWV)	~1400		右足									
								左足								
動脈硬化症			足	足関節/上腕血圧比 (ABI)	1.1~		右足									
								左足								

教材No. A-7

【教材のねらい】

・過去の健診データを確認し、どのあたりから血管変化に関連する有所見項目が増えてきているか、その時の体重の動き、他のデータの動きを関連づけて考える材料とする。健診データが変化したときの生活習慣もそのときに何があったか、どのような変化があったかを振り返って考える。体重の変化などを経年的な変化をみることによって、体の中で何が始まっているかを本人が読み取り理解できる。

【資料の使い方】

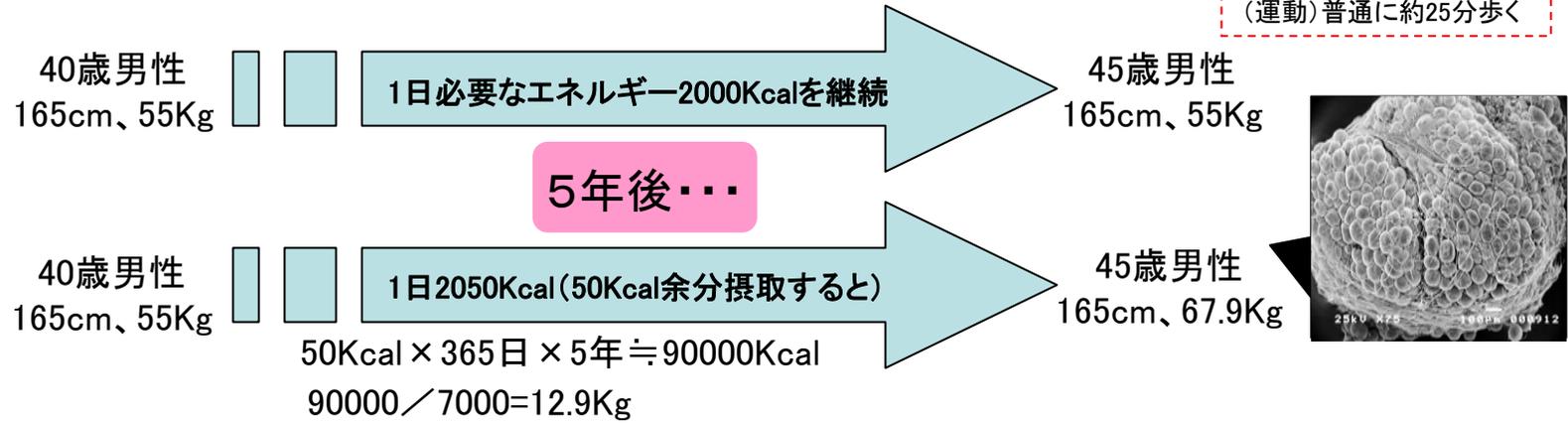
・健診データの変化があるときには生活上でどのような変化があったのかを聞き取りアセスメントする。

肥満のシミュレーション

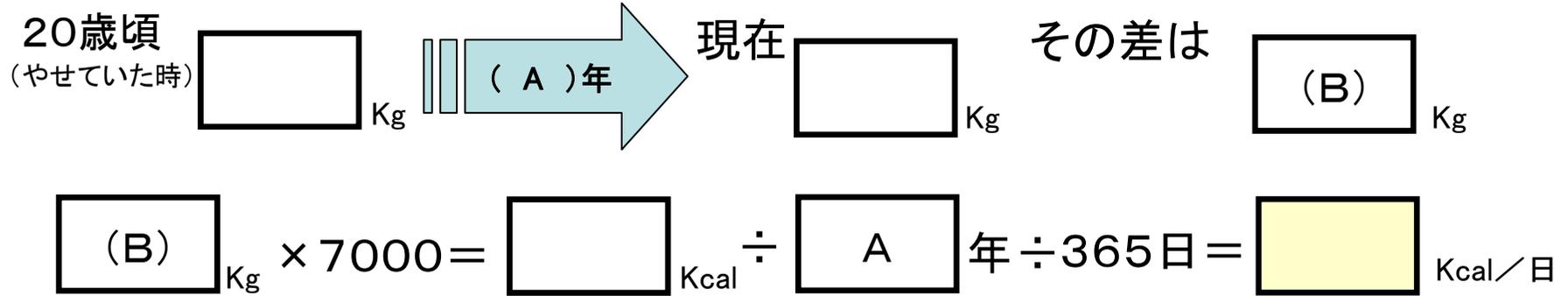
A-8

1日50Kcal※余分に摂取するとどうなるの？

※50Kcalの目安は、
 (食事) マヨネーズ(普通) 大さじ半分(7g)
 (運動) 普通に約25分歩く



自分は1日あたり何Kcal余分に摂取しているの？



-27- ※50Kcalの目安は、対象者に合わせて例示の食品名を入れ替えましょう。

教材No. A-8

【教材のねらい】

・メタボリックシンドロームの引き金になる脂肪の蓄積について、エネルギーの蓄積が確実に自分の体脂肪になっていることを確認する。

【資料の使い方】

・個別指導、集団指導どちらでもよいが、本人が自分で計算し、余分に摂取しているエネルギー量の1日当たりの目安を知ることにより、食生活の見直しや運動に関する動機付けを行うと共に、余分に摂取しているエネルギーを消費するためには、食事の見直しまたは運動のどちらが実施できそうかを考える材料にする。