男性版　「早世、障害の予防のために」　健診月日　年　月　資料1

基本的な考え方をメタボリックシンドロームにおく

治療中の疾患には□に(治)を入れる

健康障害

生活に影響が出ます

糖尿病合併症　失明　神経症

人工透析

腎臓病　糖尿病性腎症　慢性腎不全

遺伝(　)既往(　)

脳卒中　くも膜下出血　脳梗塞　脳出血

◆遺伝(　)

心臓病　狭心症　心筋梗塞

◆遺伝(　)

血管の変化

まだ自覚症状はありません

細動脈の変化 ― 眼底検査

H S　基準(HOSO)

(　)

クレアチニン　(　)　基準(～1.19)

尿蛋白　(　)　基準(－)

微量アルブミン尿　(　)　基準29mg以下

頸部動脈の変化-頸部エコー

内中膜複合体肥厚度

右　mm　左　mm

冠動脈の変化など ― 心電図所見

心房細動(有・無)

左室肥大(有・無)

潜在的に進行

★◆中性脂肪

(　)

基準(空腹 35～150)(食後 250未満)

★◆HDLコレステロール

(　)

基準(40～80)

75g糖負荷検査

受検 済(年 月)・未

結果(　)

★◆血 糖

血 糖	基 準
空腹時(　)	(～109)
随時(　)	(～139)
HbA1c(　)	(～5.4)
HOMA-IR(　)	(X 0.4～)
尿糖(　)	(－)

胃・十二指腸の手術(有・無)

遺伝(　)

高尿酸(痛風)

尿酸(　)

基準(～6.9)

遺伝(　)

★◆血 圧

(　／　)

分類	収縮期		拡張期
正常	<130	かつ	<85
軽度	<120	かつ	<80

遺伝(　)

酒

LDLコレステロール

基準(80～140)

遺伝(　)

肝機能　基準

GOT　(～40)

GPT　(～35)

γ-GTP　(～73)

過去の体重から15%以上増加している場合も肥満となります

標準体重(　)kg ÷[身長(　)m]² がBMI 22を示す

高インスリン血症

インスリン抵抗性

★◆内臓肥満

現在の体重(　)kg　身長(　)cm

BMI(　)＝体重(　)kg／[身長(　)m]²

基 準	
25以上	肥満
18.5～24.9	普通
18.4以下	痩せ

ウエスト径(　)cm　基準 男 85cm

体脂肪率(　)%　基 準　男 肥満 21.0%以上　普通 15.0～20.9%　痩せ 14.9%以下

過去の体重 20歳頃の体重(　)kg

最高体重(　)kg(　)歳頃

★ メタボリックシンドローム
内臓肥満＋下記より2項目以上

【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のいずれかまたは両方

【血圧高値】
①最高(収縮期)血圧130mmHg以上
②最低(拡張期)血圧85mmHg以上
①②のいずれかまたは両方

【高血糖】
空腹時血糖値　110mg/dℓ以上

☆「メタボリックシンドローム」と関連が強い項目

※内臓脂肪の蓄積で、脂肪細胞から分泌される、悪い物質増加、良い物質減少
このため動脈硬化が進む

※微量アルブミン尿
全身の血管障害との関係があるといわれている

※高尿酸血症
メタボリックシンドロームによく見られ、高中性脂肪血症との合併が多い。

「メタボリックシンドローム診断基準検討委員会」(「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」「日本止血血栓学会」)

平成17年4月8日日本内科学会にて発表

自覚症状はありません

暮らしを見つめる

職種(　)

一日の生活リズム(仕事、食事、運動、睡眠)

飲酒量(日本酒 ビール 焼酎)

酒の肴の種類

◆たばこ(　本／日)

0時　6時　12時　18時　24時