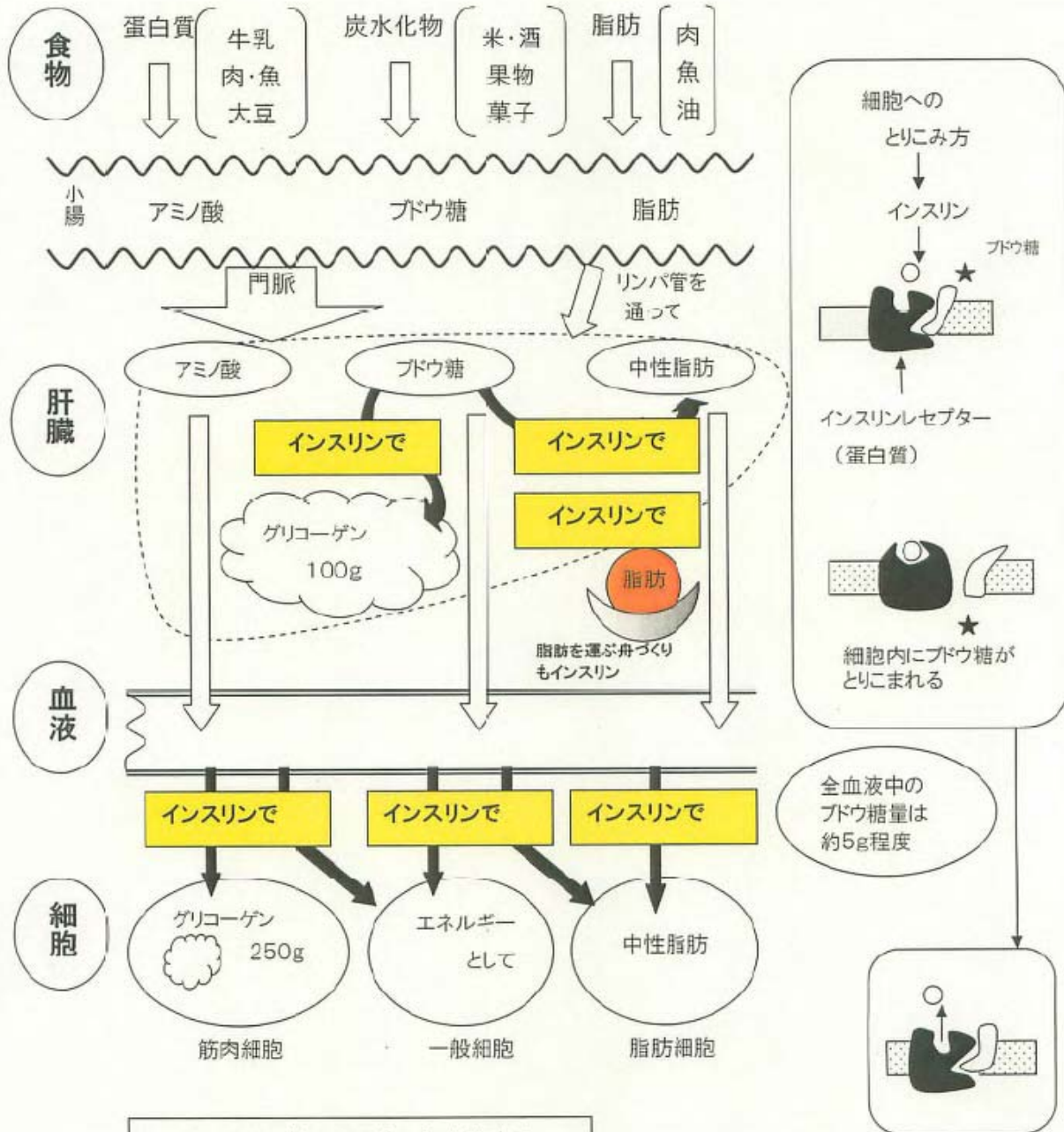


インスリンの仕事



インスリン(ホルモン)の主な仕事は

1. 細胞内への糖のとりこみ
2. グリコーゲン(ブドウ糖のかたまり)の合成促進
3. 脂肪細胞の中へ取り込んだ糖を中性脂肪にかえる

資料12-1

氏名

生年月日 昭・平 年 月 日

地区

●家族歴、治療中の病気、胃等の手術の有無、体重の変化等

家族歴	高血圧	脳卒中	心臓病	腎臓病	痛風 (高尿酸)	肝臓病	高脂血症 高コ 高中	糖尿病	
治療中の病気 いつ頃 病院	高血圧	脳卒中	心臓病	腎臓病	痛風 (高尿酸)	肝臓病	高脂血症 高コ 高中	糖尿病 イの有無	
胃・十二指腸の手術の有無	無し・有り				歳	歳			
体重の変化の有無	20歳の頃		kg	最高体重は		歳で	kg		
妊娠・出産経験のある女性	・妊娠中にの尿糖が出たことがある。				()	いいえ		()	はい
	・4,000回以上の子どもを出産した経験がある。				()	いいえ		()	はい

●仕事

		平成 年 月 日 (歳)	平成 年 月 日 (歳)
仕	仕事内容	農・漁・自営・会社員及び公務員 家事及び育児・その他 ()	農・漁・自営・会社員及び公務員 家事及び育児・その他 ()
	仕事時間	勤務時間 (定時・不規則) 残業時間 無・有 (月平均 時間)	勤務時間 (定時・不規則) 残業時間 無・有 (月平均 時間)
事	作業姿勢	座り・立ち・立ち歩き・立ち座り半々 力仕事・その他 ()	座り・立ち・立ち歩き・立ち座り半々 力仕事・その他 ()

●生活習慣

平成 年 月 日 (歳)			
一日の生活リズム【仕事(□)、食事(○)、間食(●)、運動(△)、就寝(☆)、起床(★)】			
		飲酒習慣	たばこ
		種類・頻度 (日本酒・ビール・焼酎) <input type="checkbox"/> 回/日・週・月・時々	
		おつまみ	本/日
0時	6時	12時	18時 24時
運動習慣	習慣	1日の時間	運動の種類
	全くなし 回/週・月	分・時	ウォーキング、体操・ストレッチ、水泳
食事内容と量 (主食・副食)	朝食 { }	昼食 { }	夕食 { }
間食内容と量			
その他			

生活習慣病予防のための問診票

氏名

男・女(歳)

1. 血縁関係にあたる父母・祖父母・兄弟姉妹で次の病気がありますか?該当するものに○印をして下さい。

- () 高血圧 () 脳卒中 () 心臓病 () 腎臓病 () 痛風(高尿酸血症)
 () 肝臓病 () 高脂血症 () 糖尿病
 ↳ () 高コレステロール血症 () 高中性脂肪

2. 現在、治療中の病気がありますか?該当するものに○印をして下さい。

- () 高血圧 () 脳卒中 () 心臓病 () 腎臓病 () 痛風(高尿酸血症)
 () 肝臓病 () 高脂血症 () 糖尿病 → インシュリン注射をしていますか?
 () いいえ () はい
 ↓
 () 高コレステロール血症 () 高中性脂肪

3. 胃・十二指腸潰瘍の手術をしたことがありますか。() いいえ () はい 歳 歳

4. 体重の変化について伺います。

- (1) 出生時未熟児で生まれている。() いいえ () はい
 (2) 20歳の頃は _____ kg (3) 最高体重は _____ 歳で _____ kg

5. 妊娠・出産経験のある女性の方にお尋ねします。

- (1) 妊娠中に尿糖が出たことがある。() いいえ () はい
 (2) 妊娠中に蛋白が出たことがある。() いいえ () はい
 (3) 4,000g以上の子どもを出産した経験がある。() いいえ () はい

6. 現在の主な仕事内容を1つ挙げてください。又、該当する作業姿勢で1番多いものに○印をして下さい。

1. 仕事内容は?	() 農業 () 漁業 () 自営業 () 会社員・公務員 () 家事・育児 () その他(具体的に)
2. 仕事時間は?	勤務時間は? () だいたい決まっている () 不規則 残業時間の平均は? () ほとんどない () ある 月平均 時間
3. 作業姿勢は?	() 座り () 立ち () 立ち歩き () 立ち座り半々 () 力仕事 () その他(内容)

7. 生活リズムについてお尋ねします。

- (1) 睡眠時間について
 就寝時間は _____ 時頃 起床時間は _____ 時頃 睡眠時間は _____ 時間(昼寝も含む)
 ※ 就寝・起床は不規則で決まっていない()
 (2) 食事時間について
 朝食は _____ 時(有・無) 昼食 _____ 時(自宅・弁当・外食) 夕食 _____ 時(自宅・外食)

8. 現在行っている運動習慣についてお尋ねします。

- (1) 運動習慣回数 () 全くなし () _____ 回/週・月
 (2) 1日の運動時間 _____ 分・時
 (3) 運動の種類 () ウォーキング () 体操 () ストレッチ () 水泳
 () その他(内容は)

9. たばこの喫煙習慣がありますか?

- () いいえ(やめた方も含む) () はい
 1日当たりの本数() 本 喫煙年数 合計() 年間

10. アルコールを飲む習慣がありますか?

- () いいえ () はい
 種類・頻度 (日本酒・ビール・焼酎) を _____ ml/日・週・月・時々

も く じ

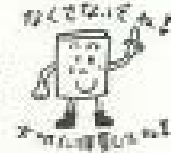
1. 健康手帳について	3
2. 内臓脂肪症候群 （メタボリックシンドローム）について.....	4
3. 血管変化の予防の視点 ～私はどの段階にいるのだろうか？～.....	5
4. 健診でわかること	6～9
5. 血管を傷つける原因（高血圧）	10
6. 血管を傷つける原因（高血糖）	11
7. 血管を傷つける原因（高脂血）	12
8. 血管を傷つける原因（高尿酸）	13
9. なにをどれだけ食べたらいいの	14
10. 体の使い方のちょっとした工夫で エネルギー消費は高まります	15
11. 体重変化グラフ	16～17
12. 血圧の記録	18～19
13. 健診の記録	20～21
14. 歯科健康相談の記録	22～23
15. 健康の記録	24～36



1 健康手帳について

健康管理に

この手帳は、あなたの健康を守るために
役立つものですから大切に保管してくだ
さい。



健診の記録

健康診査などの記録は、本人または家族
の方が記入をしてください。記入の仕方が
わからないときは、担当者によく聞いて記
入するか、担当者に記入をしてもらって
ください。



医療を受けるときに

医療を受ける際、この手帳を医師もしくは
歯科医師、または薬剤師にみせてくださ
い。



保健指導等を受けるときに

健康診査や保健指導などを受けるときも
必ず持参してください。



2 内臓脂肪症候群(メタボリック)について

～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

【診断基準】

内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲長 男性 85cm以上
(へそ周り) 女性 90cm以上

これは男性とちし、腹部に蓄積する内臓脂肪面積が60平方cm以上に相当

※CT検査で内臓脂肪量を測定を行うことが望ましい。
※ウエストは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巻いて測定する。



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。動脈硬化を押しや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

①総脂質 140mg/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 130mmHg以上
②最低(拡張期)血圧 85mmHg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★2つ以上当てはまると、

内臓脂肪症候群

※この診断基準で内臓脂肪症候群と診断された場合には、血糖値が正常であっても、5グラム糖負荷試験を追加し、検査することを勧める。
※高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高血圧症、糖尿病で薬物治療中の場合はそれぞれの項目にあてはまる。

【その他の項目】

①糖化ヘモグロビン 7.0mg/dl以上
内臓脂肪症候群によくみられる。特に高中性脂肪との合併。
②数値アルブミン尿 30mg以上
腎臓の細胞膜だけでなく、全身の血管内皮細胞の障害を反映するといえる考え方。

3 血管変化の予防の視点 ～私ほどの段階に いるだろうか？～

		1次	2次	3次		
		発症を予防する	早期発見、早期治療をする。血管変化の予防	発症後、進行を抑制し、再発や重症化を防ぐ		
血管が硬む (動脈硬化の危険因子)	内臓肥満	BMI	～24.9	25.0～		
		ウエスト周囲長	男性 90cm未満 女性 80cm未満	男性 90cm以上 女性 80cm以上		
		中性脂肪	～148	150～199	200～*	
		HDLコレステロール	40以上	34～39	34以下+	
	インスリン抵抗性 (血管を傷つける)	血糖	空腹時	～109	110～125	126～
			HbA1c	～5.4	5.5～6.0	6.1～
		尿糖	(-)	(+)	(++～)	
		血圧	収縮期	～139	140～159	160～
			拡張期	～89	90～99	100～
			尿蛋白	～6.9	7.0～7.9	8.0～
その他の動脈硬化危険因子	LDLコレステロール (J内 90未満/女性)	150～199 (150～219)	200～239 (220～259)	≥240 (≥260～)		
	HDLコレステロール	～139	140～159	160～		
血管変化	心臓病	異常なし	軽度閉塞あり	閉塞あり		
	眼底検査	H0S0	H1S1	H2S2～H3S3		
	尿蛋白	(-)	(+)	(++～)		
	クレアチニン	男 ～1.29 女 ～1.19	男 1.30～1.99 女 1.20～1.99	2.0～		

5 血管を傷つける原因(高血圧)

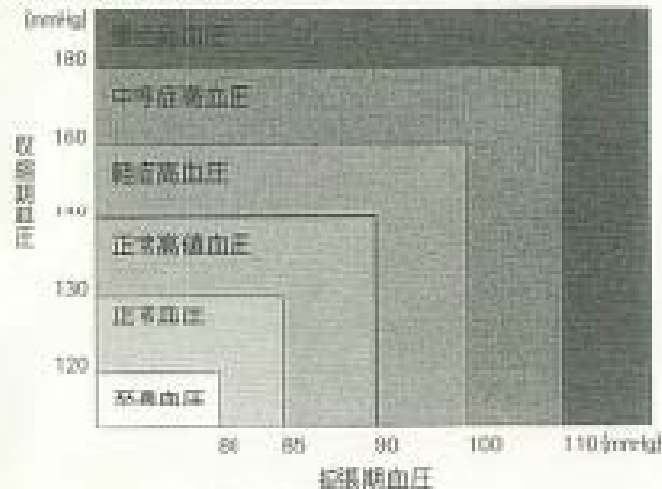
●血圧とは…

- 《最高血圧》心臓が収縮して血液を送り出した時の血管への圧
- 《最低血圧》心臓が収縮し終わる時の血管が元の太さに戻りながらかかる圧

●高血圧は無自覚に動脈硬化を進行 自分の値はどの段階？

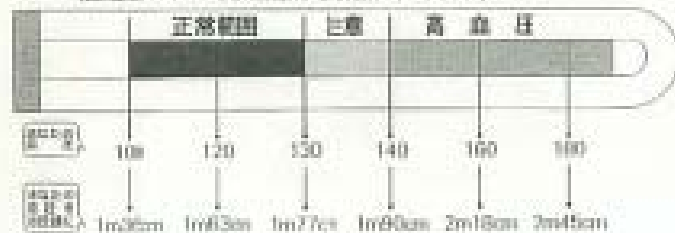
※血圧は睡眠中は低く、起床後から高くなります。食事や入浴、ストレスなどによって変動します。

成人における血圧値の分類



●さて、あなたの血圧はどうでしょう？

[血圧値×1.36で水銀圧から水圧に換ります]



6 血管を傷つける原因(高血糖)

血糖とは私たちの体を作っている細胞に必要なエネルギーのもとです。

●大切な糖ですが、血液中に多いとどうなるの？

私たちの体を作る血液の中を流れるたんぱく質と結びついて血管や細胞を傷めます。



●高血糖はどんな検査でわかるの？

- ①HbA1c……………糖とくっついたヘモグロビンの割合を測っています。
(糖化ヘモグロビン) 5.5%以上になるとここ1～2ヶ月の血糖が高いことを表しています。
- ②血糖検査……………検査した時点での血糖の状態を調べます。
空腹で110mg/dl以上になると高血糖です。