

7 血管を傷つける原因(高脂血)

健康で調える脂質は、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中脂質です。

低LDLコレステロール (悪玉)

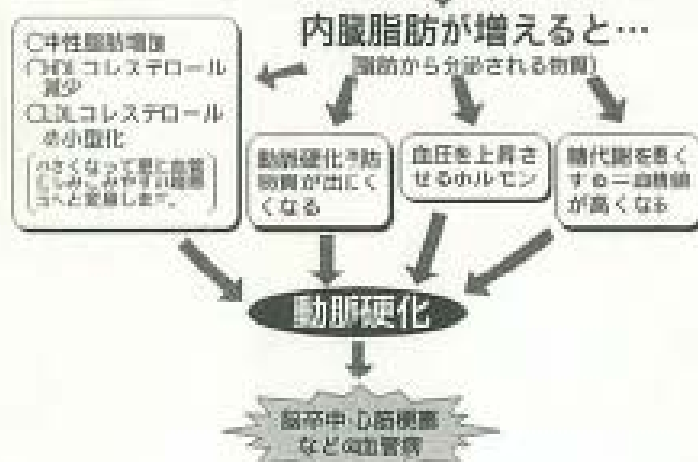
体を作っている細胞の膜やホルモン、脂質を作る大事な材料です。でも、多すぎると血管に張り脂質硬化の原因になります。

高LDLコレステロール (善玉)

血管に残ったLDLコレステロールを肝臓へ運んでくれるお掃除隊の役割をします。

中性脂肪

エネルギーとして利用。余分な分は皮下脂肪や内臓脂肪になります。



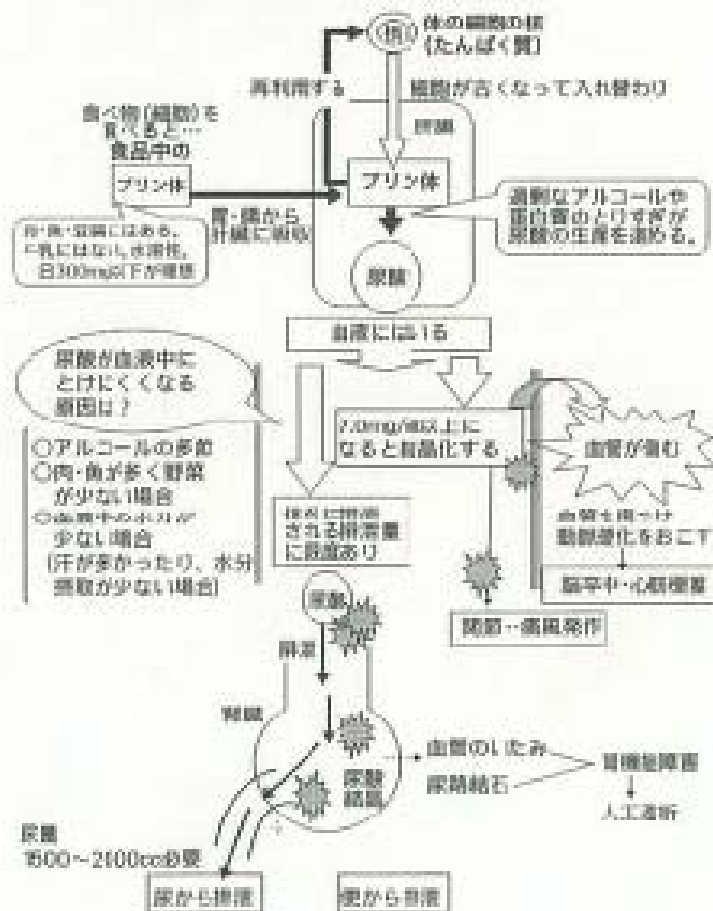
8 血管を傷つける原因(高尿酸)

●尿酸って何? ~血液の中にある物質です~

尿酸は食べ物に含まれている成分。どうして多くあるの?

人間のからだは細胞でできています。

(私たちの食べるものも細胞でできています。)



簡易健診ご協力のお願い

資料1-1



徳島県は糖尿病死亡第1位を15年間続けています。また、糖尿病を含めた生活習慣病も40歳代から急激に上昇し、40歳代からの健診では遅いのではないかと若い方の受診を進めているところです。そこで、今回4・5歳児健診時にお父様、お母様を対象に簡易健診を実施したいと考えています。

ぜひご協力いただきますようお願いいたします。

対象者	4・5歳児健診を受けられるお子さまのお父様、お母様
健診内容	身長、体重、体脂肪、腹囲、血圧、糖尿 血液検査(血糖、ヘモグロビンA1c)
料金	無料

* ヘモグロビンA1c・・・血糖値は食事などの影響で絶えず変化します。

この検査では2ヶ月前から採血までの平均的な血糖値が分かります。

* 腹囲・・・・・・・・・・男性85cm、女性90cm以上で、腹部CT検査の内臓脂肪面積が100平方cm以上に相当すると言われています。

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します。また、動脈硬化を助える良い物質が減り、動脈硬化が進みやすくなるとされています。



お願い ①「生活習慣病予防のための月診票」をご記入の上、4・5歳児健診月診票と一緒に幼稚園に提出下さい

②体脂肪測定は素足で実施しますので、脱ぎやすい靴下等ご準備下さい

今回の健診では、血管へダメージを与える動脈硬化の危険因子がいくつかチェックしています。今回の結果確認が自分の体を知り、今後の健康へとつながります。資料 1-5 見直す入口とすればと思っています。

●肥満度チェック

太りすぎは、動脈硬化、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病をおこしやすいので注意が必要です。

- ①BMI（ボディ・マス・インデックス＝体格指数）で見た目の判断
BMIは肥満度を表す体格指数で世界中で使われています。
BMIが25未満の人が最も病気になりにくいとされています。

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

肥満基準	体格	体重	身長	BMI	肥満	肥満	肥満
標準	18.5	18.5	25	30	35	40	45
基準	25未満	25未満	30未満	35未満	40未満	45未満	50未満

日本の体格指数チェック（BMIの平均値と比べているです）

肥満基準	男性	女性	肥満
標準	18.5	18.5	25
基準	25未満	25未満	30未満

②内臓脂肪型肥満かどうかの目安でチェック

おへそ周りのウエスト周囲径 男性 85cm以上
女性 90cm以上 で内臓脂肪型肥満の恐れがあるよ。

ウエスト径は①立った状態で、息を吐いて、②おへその位置に巻尺を水平にまいて測定

これは男女共に、腰回り（腰高）の脂肪の割合が10%未満以上と判定

内臓脂肪から分泌される物質の割合が多いと、動脈硬化を進める悪い物質が増加して動脈硬化が進みます。

●オキシコチチェック

喫煙、禁煙の判断です。

喫煙
血液中の糖分が一定の値を超えると尿中に排泄されます。一方で血糖が160mg/dlを超えると尿に排泄されるといわれていますが、個人差があります。

禁煙
禁煙に障害があると判定になります。しかし、健康な人で判定になる事があります。

●血糖、ヘモグロビンA1C検査

血糖とは私たちの体で作っている糖類に由来するエネルギーのちとです。でも、血液中の糖が多くなると、どんどんと血管中のたんぱく質（ヘモグロビン、血球膜、白血球）にくっついて私たちの体を守る働きの仕事が出来なくなります。

血糖値
決まった時点での血糖の状態を調べています。

ヘモグロビンA1c（別名糖化ヘモグロビンとも呼ばれています。）

ヘモグロビンA1cってなに？

血液中の赤血球の表面を覆っている赤血球の膜が糖化ヘモグロビンA1cになります。ヘモグロビンは赤血球の膜に結合して糖とくっついて糖化ヘモグロビンに変化。この糖化はゆっくりしているのでも、糖化すると元に戻れません。（糖化はすぐに元に戻るわけじゃない）糖化は赤血球の寿命が4カ月とされているので、検査時点から過去1〜2カ月の血糖の平均値を知ることが出来ます。つまり、ヘモグロビンA1cは血液中の糖化ヘモグロビン（糖とくっついたヘモグロビン）の割合を測る検査なのです。糖とくっついた仕事が出来なくなっている糖化ヘモグロビンが増えているのは高血糖の証なのです。

●総コレステロール

健康な人のみの検査です。

ご自分のコレステロール値が正常範囲内にあるかをチェックします。異常値は同時に腎臓の硬化を見る検査です。

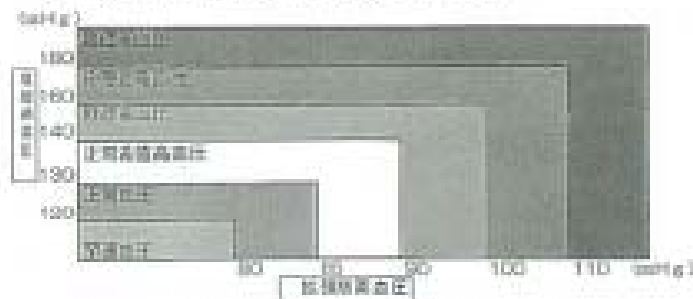
●血圧チェック

血圧とは

（収縮血圧）心臓が収縮して血液を送り出した時の血管への圧

（拡張血圧）心臓が拡張した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。自分の値はどれですか？





何をどれだけ食べたらいいの？



●1日にどれだけ食べた方がいいの？

[1点=0+□の□リ=1]

食品群	1群		2群			3群			4群				塩 B~10g
	肉・魚・大豆・牛乳・卵 と皮肉類食品群		植物性食品と肉類・ 血液を作るのに必要な食品群			野菜・豆・海藻類・きのこ類・ 緑の葉を主成分とする食品群			油・砂糖・塩・香辛料・調味料・ 加工食品類				
	乳製品 2点	肉・ 魚 1点	魚 1点	肉 1点	大豆・大豆製品 1点	野菜類 1点	いも 1点	果物 1点	穀類 (★点)	ひとう 1点	油 2点	嗜好品 (▲点)	
献立													
献立													

※ 数値的(%)は、他、年齢、生活活動等によって各異となります。※ 喫煙者の▲割合は過去と比べても概ね4.0%前後ですが、どうしても食べたい、場合は禁煙薬によるまでの効果が期待でき、※ 生活習慣病の場合は、野菜、油の量が個人によって異なります。

● バランスよく食べるために1群から4群までどう選んだらいいの？

[illegible][illegible]

資料 17-1

【訪問目的】 HbA1c 血圧 尿酸 (二次・三次) (二次・三次) (二次・三次)				【健診受診日】 平成年月日 【訪問日】 平成年月日				【訪問担当者】	
個人情報		【氏名】		【年齢】	【性別】 男・女	【住所】		【電話番号】	
治療状況		治療なし 治療中 (医院 病院) (年月頃～)				服薬内容			
家族歴・3価歴		氏名	続柄	性別	生年月日	年齢	職業	健康状態・その他	
【訪問前9健診データの読み取り】									

[illegible]

資料 17-2

[illegible]

基本健診結果一覧

性別		年 齢 測定年月 測定機関	血 圧	血 圧	血 圧	血 圧	血 圧	血 圧	血 圧	血 圧	血 圧	血 圧
			年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
			収縮・拡張	収縮・拡張	収縮・拡張	収縮・拡張	収縮・拡張	収縮・拡張	収縮・拡張	収縮・拡張	収縮・拡張	収縮・拡張
男・女		基準値										
身長の 大きさ	身長	cm										
	体重	kg										
	BMI（BMI） （kg/m ² ）	18.5～24.9										
血液検査の結果 （※検査項目の 詳細は、 検査結果の 説明書参照）	血糖	男 85mg/dL 女 90mg/dL										
	中性脂肪	空腹 50～149mg/dL 食後 150mg/dL未満										
	LDL-C（LDL）	40～99mg/dL										
	GOT	～40U/dL										
	GPT	～35U/dL										
	γ-GTP	～70U/dL										
	尿酸	3.0～6.0mg/dL										
	血圧	収縮期 130未満 拡張期 85未満										
	ヘマトクリット	～45%										
	血色素（ヘモグロビン）	男 12～16g/dL 女 12～15g/dL										
	血糖	空腹時 70～100mg/dL 随時 120mg/dL未満										
その他の 検査結果 （※検査項目の 詳細は、 検査結果の 説明書参照）	LDL-C（LDL）	～130mg/dL										
	心電図	異常なし										
	脳	脳波検査	H200									
腎臓	血清クレアチニン	男 1.5mg/dL未満 女 1.3mg/dL未満										
	血清尿素窒素	20mg/dL未満										
	尿酸値	（－）										

※ 基準値は「入」より高いです。自分の基準値を確認しましょう。

氏 名			才
受診日	年 月 日	実施機関	
身 長	cm	体 重	kg
BMI		体脂肪	%

血管への影響（動脈硬化の危険因子）	内臓脂肪の蓄積	腹 囲	cm
		中性脂肪	mg/dl
		HDLコレステロール	mg/dl
		GOT	IU/l
		GPT	IU/l
		γ-GTP	IU/l
	内臓血管	尿 酸	mg/dl
		血 圧	mmHg
	血液検査	ヘマトクリット	%
		(血色素)ヘモグロビン	g/dl
インジケータ	血 糖	mg/dl	
	ヘモグロビンA1c	%	
	尿 糖		
その他の動脈硬化の危険因子		総コレステロール	mg/dl
		LDLコレステロール	mg/dl
血管変化	心臓	心電図	
	脳	眼底検査	
	腎	クレアチニン	mg/dl
	臓	尿蛋白	
その他	赤血球	$\times 10^4/\text{mm}^3$	
	総蛋白	g/dl	
	血清アルブミン	g/dl	