

今までの経過(体重の変化と他の項目)

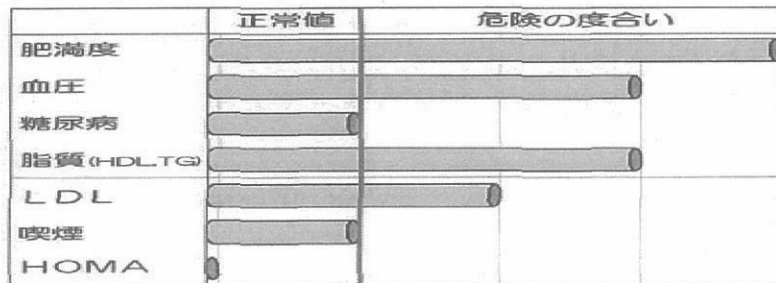
基準値を超えている値に○をつけましょう

A-7

性別	年齢 実施年月 健診機関	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	
		年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	
		空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後	
基準値												
身体の 大きさ	身長	cm										
	体重	kg										
	BMI 体重kg /(身長m) ²	18.5~25.0未満										
血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	摂取エネルギーの過剰	腹囲	男 85cm未満 女 90cm未満									
		中性脂肪	150mg/dℓ未満									
	ALT(GPT)	40IU/dℓ未満										
	HDLコレステロール	40mg/dℓ以上										
	血管を傷つける	血糖	100mg/dℓ未満									
		HbA _{1c}	5.5%未満									
		血圧	収縮期 130mmHg未満 かつ 拡張期85mmHg未満									
尿酸	7.0g/dℓ未満											
その他の動脈硬化の危険因子	LDLコレステロール	120mg/dℓ未満										
臓器変化	心臓	心電図	異常なし									
	脳	眼底検査	HOSO									
	腎臓	血清クレアチニン	男 1.2mg/dℓ未満 女 1.0mg/dℓ未満									
脂肪や糖の処理	肝臓	AST(GOT)	46IU/dℓ未満									
		ALT(GPT)	40IU/dℓ未満									
		γ-GT(γ-GTP)	80IU/dℓ未満									

* 正常値は一人ひとり違います。自分の基準値を確認しましょう

あなたの動脈硬化に関する調査



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合ったか、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。