

健診の結果をもう一度ご確認ください

健診結果で保健指導判定値以上となっている項目が悪化すると次のような生活習慣病のリスクがあります。

□ 腹囲

- 男性85cm以上
- 女性90cm以上

□ BMI

- 25以上

要注意

肥満症

高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の引き金に

肥満は、**糖尿病、高血圧症、脂質異常症**などの生活習慣病の発症に大きくかかわっています。また、腰痛や膝関節障害、脂肪肝などの消化器疾患、睡眠時無呼吸症候群などを引き起こす要因ともなります。

そのため、これらの病気を予防するためには、肥満予防が重要なのです。

□ 血圧

- 収縮期血圧130mmHg以上
- 拡張期血圧85mmHg以上

※どちらか一方のみでも判定値以上に該当

要注意

高血圧症

血の流れが悪くなり、血管の弾力性が落ちて、さらに血圧上昇の悪循環

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力のことで、これが高い状態を高血圧といいます。高血圧が続くと血管が傷ついてしまい、傷ついた血管に脂質がたまりやすくなって動脈硬化が進みます。高い圧力に耐えきれなくなった血管が切れたり、詰まったりして、**脳卒中や心筋梗塞**を起こすことも。

□ HDLコレステロール

- 39mg/dl以下

□ 中性脂肪

- 150mg/dl以上

要注意

脂質異常症

血管の内側に脂質がこびりついて、動脈硬化を引き起こします

中性脂肪が増えると、LDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らしてしまいます。血液中のHDLが減り、LDLが増えると、血管の内壁に脂質がこびりついて動脈硬化が進むだけでなく、血のかたまり（血栓）ができやすくなります。血栓が脳や心臓の血管を詰まらせ、**脳梗塞や心筋梗塞**になることも。

□ HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

- 5.6%以上

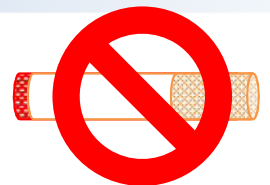
要注意

糖尿病

ブドウ糖が血管を痛めつけ、全身にさまざまな合併症を引き起こします

糖尿病は、血液中の血糖が増加した状態が続く病気です。この状態を放っておくと、ブドウ糖が血管を傷つけ、**糖尿病網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病神経障害**などの合併症を引き起こします。これらが重症化すると、人工透析が必要になったり、失明や下肢の切断に至ることも。

たばこを吸っている方は、特に注意が必要です



喫煙は、血管を傷つける最大の原因です

喫煙は、血管を収縮させて血圧を上げたり、血液の粘着性を高めて血流を悪くし、動脈硬化を進行させます。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などが合併すると、動脈硬化が飛躍的に進行し、その結果、心臓病や脳卒中などにかかる危険がいっそう高まります。