

健診結果を
振り返ろう

あなたのメタボ度をチェック！

メタボリックシンドロームは、**腹囲**が基準となります。腹囲に加え、**①～③**のうち、**2項目以上**に該当したら、メタボリックシンドロームと診断されます。

腹 囲

(おへそ周り)

男性85cm以上 女性90cm以上

腹囲の測り方

- おへその高さで水平に測ります。
- 両腕は自然に下げ、普通に息をして、吐ききったときに測ります。



1 血清脂質

- 中性脂肪（トリグリセリド）値 150mg/dl以上
- HDLコレステロール値 40mg/dl未満

両方またはいずれか

2 血 圧

- 最高血圧（収縮期血圧） 130mmHg以上
- 最低血圧（拡張期血圧） 85mmHg以上

両方またはいずれか

3 血 糖

- 空腹時血糖値 110mg/dl以上
- 空腹時血糖値がない時は ヘモグロビンA1c（NGSP） 6.0%以上

肥満が引き起こすさまざまな病気

■は特に内臓脂肪型肥満との関わりが深い病気です。

■ 脳卒中

脳の血管がおかされる病気の総称。突然発病し死亡するケースや、深刻な後遺症を残すことも多い。

睡眠時無呼吸症候群

脂肪がのどや気管支を押しつぶすため、睡眠中に継続的に無呼吸を繰り返す。

■ 脂肪肝

肝臓に脂肪がたまり、肝硬変へと進行するおそれもある。

胆石

コレステロールが増えて胆道に結石ができる。

■ 糖尿病

過食などによって、脂肪細胞から、インスリンの働きを低下させる物質が分泌され、血糖値が高くなる。

膝関節障害

重い体重を支えるため、膝の軟骨がすり減り、骨どうしがこすれて痛みが発生する。

■ 心臓病

心臓に酸素と血液を送る冠動脈の硬化が原因で心筋梗塞や狭心症に。発作が起きると、胸が締めつけられるように痛む。

■ 高血圧

体重が増加した分、必要となる血液が増え、心臓や血管に負担がかかる。

■ 脂質異常症

血液中に中性脂肪やLDLコレステロールがたまりやすくなり、ドロドロ状態になる。

腰痛

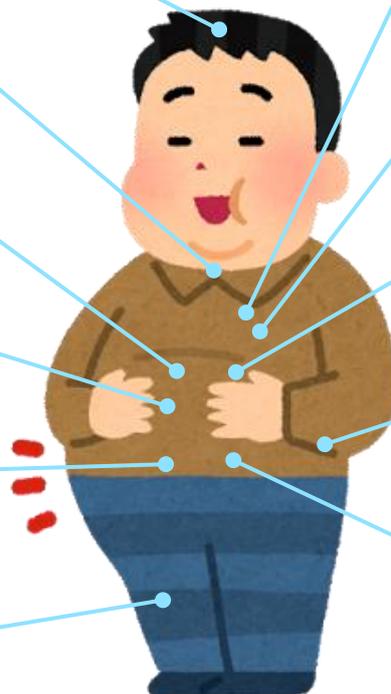
腹部に脂肪がつき、悪くなったバランスを保つために腰に負担がかかる。

■ 高尿酸血症

尿酸値が高くなり痛風になりやすい。

月経異常

ホルモンのバランスが崩れ、過少月経や無月経になる。



健診結果を
振り返ろう

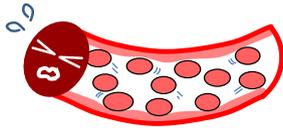
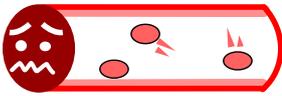
病気予防のポイントは血管です!!

高血圧や高血糖・高脂質は、自覚症状がなくじわじわと血管を傷つけながら動脈硬化を引き起こします。日本人の死亡原因のおよそ半数を占める脳卒中と心臓病はどちらも血管が破綻して起こる病気です。

病気は血管から
始まっている

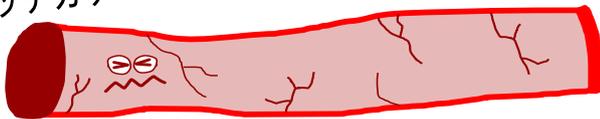
高血糖・高脂質

高血圧



カッチカチ 動脈硬化の血管

ポロポロ



1 血圧や血糖などが高い状態が続くと…

2 血管に傷ができてやすくなる

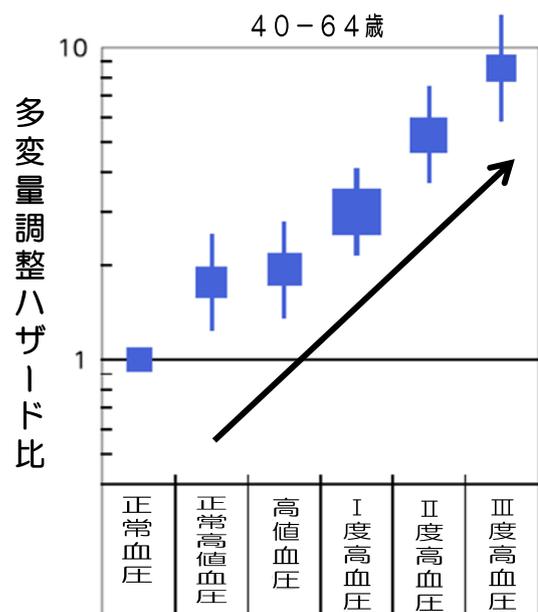
- 血管の弾性（しなやかさ）がなくなる
- 血管が破れやすくなる
- 血管がつまりやすくなる、流れにくくなる

3 動脈硬化が促進

- 自覚症状がないので放置してしまうと重大な合併症を引き起こします。

4 脳や心臓、腎臓などに
障害がおこる

血圧が高い人ほど、
心血管病になる危険性が高くなっていきます。



血圧レベル別の心血管病（脳卒中および心疾患）
死亡ハザード比と集団寄与危険割合

高血圧治療ガイドライン2019より

脳
(脳卒中など)

眼
(網膜障害・失明など)

心臓
(心筋梗塞など)

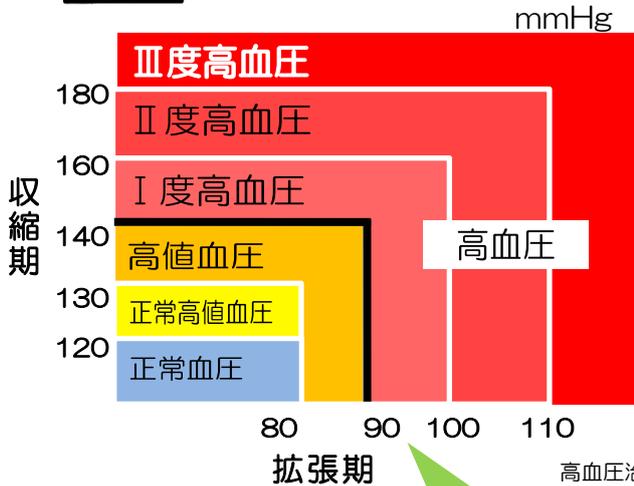
腎臓
(人工透析など)

神経
(手足のしびれなど)

病院血圧と家庭血圧の違い

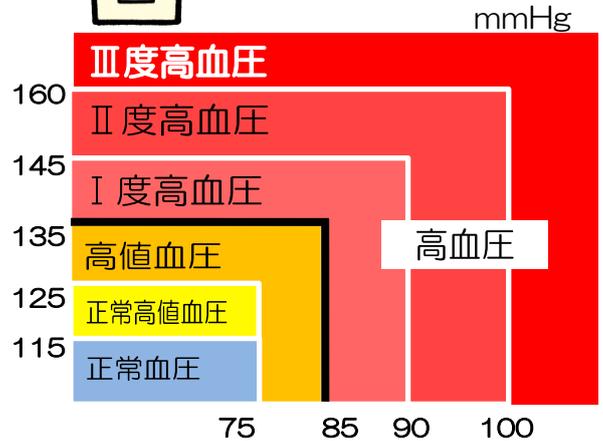
病院での血圧測定は、いつもと違う環境のため緊張するなど正確に判断することが難しいものです。そのため家庭で定期的に測り、自分の血圧の特徴を知りましょう。一般的に家庭血圧は、病院血圧より低めに基準値が設定されています。

病院血圧の分類



収縮期血圧140mmHg以上、または、拡張期血圧90mmHg以上は、高血圧と診断されます。

家庭血圧の分類



収縮期血圧135mmHg以上、または、拡張期血圧85mmHg以上は、高血圧と診断されます。

高血圧治療ガイドライン2019より

家庭での血圧測定のすすめ

測り方

- ①おすすめは1日2回、起床後1時間以内と就寝前です。
- ②できるだけ条件を一定にするため、毎日同じ時間帯に測り、記録します。
- ③トイレをすませてから、いすに座り、数分安静にしてから測ります。
- ④飲酒や睡眠不足、疲れ等の状況も合わせて記録します。



運動、食事、入浴、喫煙等で血圧は変動しますので、その直後は避けます。これから血圧計を購入される方は、上腕で測定するタイプをお勧めします。

さまざまなタイプの高血圧

仮面高血圧

動脈硬化になりやすいといわれている。

- 夜間高血圧 心臓病や糖尿病、睡眠時無呼吸症候群の人に多い。
- 早朝高血圧 高齢者や飲酒の習慣がある人に多い。
- 職場高血圧 ストレスや疲労が原因。

白衣高血圧

病院で測ると、緊張して血圧が上がってしまい、正しい値が出ない場合のこと。将来、持続した高血圧になる可能性が高いといわれている。

健診結果を
振り返ろう

今から始めるすこやか生活

ステップ
1

生活習慣を振り返ろう

運動不足が原因

生活活動

- 移動はいつも車を使う
- エスカレーターやエレベーターをよく使う
- まめに動くほうではない
- あまり歩かない

運動習慣

- 運動習慣がほとんどない



喫煙・睡眠・ストレスが影響

- たばこを吸っている
- 睡眠不足だ
- ストレスが多い



食事に関することが原因

食事の規則性

- 食事の回数や時間が不規則
- 夕食後に飲食する

栄養バランス

- 野菜が不足している
- 油っぽいものが多い

食塩のとり方

- 漬物など塩辛いものが多い
- 濃い味付けが好き

食事の量

- 満腹になるまで食べる
- ごはんはおかわりする
- おかずの量が多い
- 外食が多い

菓子類・アルコール

- お菓子・ジュースが多い
- アルコールの回数や量が多い



ステップ
2

体重や腹囲の変動に注目！

体重や腹囲の変化が、どのくらいの期間で起こったのかを振り返ることも大切です。年齢とともに起こる変化に加え、生活の変化の影響もあるかもしれません。

| | | | | |
|----------------|--|--|---------------------|---------------------|
| あなたのはじまりのタイプは？ | 20歳の頃と比べて 体重が10kg以上増えた 少しのエネルギー過剰が積み重なって、 年々少しずつ体重が増えるタイプ | 毎日あめ玉2個 (30kcal) 食べる  | ➡ 1年後には 約1.5kg増！ | ➡ 10年後には 約15kg増！ |
| | 1年間で 体重が3kg以上増えた 生活の変化により運動・食習慣が 変わり、体重が増えるタイプ | 通勤で20分歩いていたが、車通勤にした (消費エネルギー120kcal減)  | ➡ 1年後には 5kg増！ | ➡ 1年後には 10kg増！ |

ステップ
3

あなたにできそうなことは何かな？

何からはじめるか、目標を立て実行しよう！

あなたの「この習慣が・・・」という改善すべき生活習慣の芽は
みつかりましたか？今度はその芽をどうやって摘むかです。

