

保健指導ノートから

保健師 武本 裕子



検査値について考えてみよう!!

新入社員となられた皆様、おめでとうございます!!

厳しい経済環境の中、就職を勝ち取られた皆様は、とても強運の方々なのかもしれませんね!! その強い運で、各職場の運が上昇することを期待しています。

健康相談で事業所を訪問していて、「検査結果の見方」についてよく聞かれます。「検査が何を意味して、どれくらいの値になると問題なのか?」

そこで今回は、特定健診の検査値について考えてみたいと思います。

あなたのメタボ知識をチェックしてみましょう

でも、その前にみなさんの「メタボリックシンドローム」の知識について確認してみたいと思います。(平成20年度のD.Kenpoで特集しました。) <表1>の問題でチェックしてみましょう!(答えは次ページの最後にあります) いかがでしたか?

メタボ知識の確認問題

- ① メタボな人は心筋梗塞や脳卒中にどれくらいなりやすい?
① 2倍 ② 5倍 ③ 10倍 ④ 35倍
- ② メタボ診断基準の男性のウエスト周囲径 (cm) は?
① 80 ② 85 ③ 90 ④ 100
- ③ メタボ診断基準の女性のウエスト周囲径 (cm) は?
① 80 ② 85 ③ 90 ④ 100
- ④ 特定健診の空腹時血糖値 (mg/dL) の基準は?
① 95 ② 100 ③ 110 ④ 126
- ⑤ 空腹時とは食後何時間以上?
① 6 ② 8 ③ 10 ④ 126
- ⑥ 特定健診のHbA1cの基準は?
① 4.3 ② 5.2 ③ 5.8 ④ 6.1
- ⑦ 特定健診のHbA1cの受診をすすめられる値は?
① 4.3 ② 5.2 ③ 5.8 ④ 6.1
- ⑧ メタボ診断基準の脂質異常に含まれていないのは?
① LDL ② HDL ③ 中性脂肪
- ⑨ メタボ診断基準の血圧基準は (mmHg) ?
① 120/80 ② 130/85 ③ 140/90 ④ 160/100
- ⑩ メタボな人は糖尿病にどれくらいなりやすい?
① 1.5倍 ② 2.0倍 ③ 3.0倍 ④ 4.0倍

<表1>

* 「質問力でみがかく保健指導」坂根 直樹・佐野 喜子編著より

あなたの検査結果を自己判定してみましょう

血液検査の結果については <表2> を参考にしてください。あなたは A・B・C・Dのどこに該当されましたか。

自分の検査結果を自己判定してみましょう

		A (正常)	B (正常高値)	C (異常高値)	D (受診勧奨値)
血圧	最高血圧	~119	120~129	130~139	140~
	最低血圧	~79	80~84	85~89	90~
血糖	空腹時血糖	~99	100~109	110~125	126~
	HbA1c	~5.1	5.2~5.4	5.5~6.0	6.1~
脂質	中性脂肪	~99	100~149	150~299	300~
	HDL-コレステロール	50~	40~49	35~39	~34
	LDL-コレステロール	~100	100~119	120~139	140~

<表2>

* 「質問力でみがかく保健指導」坂根 直樹・佐野 喜子編著より

* 黄色部分は特定健診基準値 (血糖部分のみ~正常高値の値を適用)

あなたのメタボ度は、今どの駅の辺りですか？

メタボリックシンドロームを駅に例えると〈表3〉のようになります。さて、あなたはどの駅にいらっしゃるでしょうか？

上り列車に乗るのも、下り列車に乗るのも、あなたの思いのままです。下り列車に乗りたい方は、〈表4〉の生活習慣をチェックして、該当する項目を減らすよう努力されることをおすすめします。

(まさか、上り列車を希望される方はいらっしゃいませんか??)

メタボリックシンドロームを駅に例えると...



ウエスト周囲径	男性85/女性90cm以上
危険因子*	1個 2個
男性該当者の割合	25.0% 25.5%
女性該当者の割合 (40~74歳)	9.5% 10.3%

*①血圧 ②血糖 ③脂質(中性脂肪・HDL)

〈表3〉

*「質問力でみがく保健指導」坂根 直樹・佐野 喜子編著より

内臓脂肪をためる生活習慣

〈表4〉

*「質問力でみがく保健指導」坂根 直樹・佐野 喜子編著より

〈表1〉メタボ知識の確認問題の答え

- 問1 - ① 2倍
 - 問2 - ② 85cm
 - 問3 - ③ 90cm
 - 問4 - ② 100mg/dL
 - 問5 - ③ 10時間
 - 問6 - ② 5.2%
 - 問7 - ④ 6.1%以上
 - 問8 - ① LDL
 - 問9 - ② 130/85mmHg
 - 問10 - ④ 4倍以上
- 正解 8~10個 すばらしい
 5~7個 よくできました
 3~4個 もう少し
 0~2個 D.Kenpoしっかり読んでね

経済的にも厳しい環境の時...
 今こそ健康で...
 乗り切りましょう !!