

2014年8月  
(51歳)  
現在

高血圧治療継続中。体重89kg 最高のはきは96kg(禁煙中のための体重増加?)あったため、今はスーツがあわず困っている。  
2年前ごろより食事の量を減らすため昼食を抜いた。  
(動かないので特に苦痛なし)  
夕食のごはんを大盛りから普通に減らした。  
体が軽くて楽。はじめて健診データが正常値の範囲に入り、びっくりした。「これからももう少しがんばろうと思う」と、うれしそうに話してくださいました。  
2年前に10ヶ月間禁煙したが、海外出張時つい1本吸ってしまい喫煙再開したと... (タバコ代の10ヶ月分でゴルフセット購入できた)みんなこの1本だけお化け(1本くらいは大丈夫だろうと油断することをこう言います)にやられてしまうのです。  
禁煙中のあなた**1本だけお化け**にはくれぐれもご用心を!!

年齢、生活の変化、仕事内容の変化で体重やデータは変わっていきます。

Aさんの場合はAさんが危機感を感じられたとき、やっと治療に結びつけることができました。その後はAさんの力でどんどん努力され、今回久しぶりにお会いして、かつてない素晴らしいデータに二人で喜びました。血圧の薬を飲みながらこれからも減量に取り組まれるAさん。血圧の薬もいらなくなる日も来るのではないかと思います。

「できればもう一度禁煙にチャレンジしていただきたいな」と思うのは、保健師の高望みでしょうか……?

表1 Aさんのデータ

検査項目	正常値	1992年	2003年	2006年	2007年	2008年	2009年	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年
		29歳	40歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳
計測	身長 (Cm)	179	179	179	179	179	179	179	178.3	178.3	178.3	178.3
	体重 (Kg)	73.5	83.1	89.6	89.2	92.8	91.4	94	91	96.4	91.2	89.6
	BMI	19~24.9	25.9	28	27.8	29	28.5	29.3	28.4	30.3	28.7	28.2
尿検査	尿糖	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)
	尿蛋白	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(+)	(-)	(-)	(-)	(-)
	尿潜血	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)
血圧	収縮期血圧	~130	131	137	150	150	160	150	158	140	145	136
	拡張期血圧	~85	87	84	96	102	105	88	89	86	86	82
	総コレステロール	~200	172	172	179	185	179	192	199	202	174	194
脂質	中性脂肪	~150	83	139	284	162	184	117	292	120	131	99
	HDL-c	40~	59	42	38	42	41	46	41	41	50	47
	LDL-c	~120	102	100	116	119	122	121	131	100	126	116
肝機能	γ-GTP	~31	18	26	30	30	36	26	43	24	36	26
	AST	~31	19	50	71	70	77	46	105	51	66	52
	ALT	~51	23	35	48	42	44	46	61	41	60	40
糖代謝	血糖	~100	90	134	99	93	96	89	104	96	97	99
	HbA1c	~5.7	6.7	6.6	7	6.9	7	7.4	7.6	7.3	8.1	7.9
	尿酸	0.6~1.2	0.8	0.7	0.66	0.59	0.69	0.69	0.62	0.59	0.62	0.62
腎機能	尿蛋白	9~21	11.7	11.3	9.8	11.7	10.8	11	12.9	7.4	9.9	13.6
	eGFR	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90
	タバコ習慣	15本/日	30本/日	喫煙中	喫煙中	40本/日	40本/日	30本/日	30本/日	禁煙10ヶ月	20本/日	30本/日
治療状況								高血圧治療開始		高血圧治療中		

表3

●新しいCKD重症度分類 (KDIGO 2009)

	尿蛋白ステージ(albuminuria)			
	A1	A2	A3	
尿中アルブミン/クレアチニン比(mg/g)	<30	30-299	300-1999	≥2000
検尿試験紙	(-)(±)	(1+)	(2+)	(3+)
腎機能ステージ(GFR)(ml/min/1.73m <sup>2</sup> )				
G1	≥90			
G2	60-89			
G3a	45-59			
G3b	30-44			
G4	15-29			
G5	<15			

GFRと尿蛋白で重症度を判定し、赤■ではすぐに腎臓専門医の受診を勧める。オレンジ色■も腎臓専門医への受診が望ましい。黄色■はかかりつけ医での経過観察が必要である。

表2

男性 eGFR 早見表

血清Cr (mg/dL)	年齢(歳)															
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85		
0.6	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90		
0.7	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	88	86	85	83	81	80		
0.8	>90	>90	89	86	83	81	78	76	75	73	72	70	69	69		
0.9	>90	86	82	78	76	73	71	69	67	66	64	63	62	61		
1.0	82	77	73	70	67	65	63	61	60	59	57	56	55	54		
1.1	74	69	66	63	61	59	57	55	54	53	52	51	50	49		
1.2	67	63	60	57	55	53	52	50	49	48	47	46	45	44		
1.3	62	58	55	52	51	49	47	46	45	44	43	42	41	41		
1.4	57	53	51	48	47	45	44	43	41	41	40	39	38	38		
1.5	53	49	47	45	43	42	41	39	38	38	37	36	35	35		
1.6	49	46	44	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32		
1.7	46	43	41	39	38	36	35	34	34	33	32	31	31	30		
1.8	43	40	38	37	35	34	33	32	31	31	30	30	29	28		
1.9	41	38	36	35	33	32	31	30	30	29	28	27	27	27		
2.0	38	36	34	33	32	30	30	29	28	27	27	26	26	25		
2.1	36	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24		
2.2	35	33	31	30	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23		
2.3	33	31	29	28	27	26	25	25	24	24	23	22	22	22		
2.4	32	30	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	21		
2.5	30	28	27	26	25	24	23	23	22	21	21	21	20	20		
2.6	29	27	26	25	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19		
2.7	28	26	25	24	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18		
2.8	27	25	24	23	22	21	20	20	19	19	19	18	18	18		
2.9	26	24	23	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17		
3.0	25	23	22	21	20	20	19	18	18	18	17	17	17	16		
3.1	24	22	21	20	20	19	18	18	17	17	17	16	16	16		
3.2	23	22	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15		
3.3	22	21	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15		
3.4	22	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14		
3.5	21	20	19	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	14		
3.6	20	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	14	13		
3.7	20	18	17	16	16	15	15	14	14	14	14	13	13	13		
3.8	19	17	16	16	15	15	14	14	14	14	14	13	13	13		
3.9	19	17	16	16	15	15	14	14	14	14	13	13	13	12		
4.0	18	17	16	15	15	14	14	13	13	13	13	12	12	12		
4.1	18	16	16	15	14	14	13	13	13	13	12	12	12	12		
4.2	17	16	15	15	14	14	13	13	12	12	12	12	11	11		
4.3	17	16	15	14	14	13	13	12	12	12	12	11	11	11		
4.4	16	15	14	14	13	13	12	12	12	12	12	11	11	11		
4.5	16	15	14	13	13	12	12	12	12	11	11	11	11	10		

連載

# 保健指導ノートから

体重が減って過去にない、素晴らしいデータに!!

保健師 たけもと ゆうこ 武本 裕子

今回は自動車部品の製造会社で事務系の業務をしておられるAさんをご紹介します。

Aさんにはじめてお会いしたのは、2001年3月。健康保険組合が実施していた「健康づくり教室」(スポーツジムとの提携で3月~6月まで無料で利用可能なコースを提供)でした。当時のアンケートには下記のような内容が残っています。

☆Aさん38歳(身長180cm 体重83.6kg 血圧123/100mmHg)

よい習慣

- 飲酒習慣はない
- 朝食はとっている
- 野菜を多くとるようにしている
- 歩くのは速いほうである
- よく眠れる
- 趣味、生きがいを持っている
- 仕事、生活にやる気がある

マイナスの習慣

- タバコは1日30本
- 缶コーヒー、カップコーヒーを1日6本(杯)のむ
- 腹いっぱい食べる
- 脂っこい食事が好き
- 味は濃いめ
- たんぱく質(魚・肉等)のとり方に偏りがある
- 週に1日以上運動習慣はない
- こまめに動かない
- あまり歩かない
- 階段を上ると息切れがする
- 休暇・休養は十分ではない
- イライラ、憂鬱、無気力等の精神症状あり
- 頭痛、肩こりあり

あれから13年の経過を見てみましょう...

- 2001年6月(38歳)** スポーツジムには1回も行けず。(自宅と逆方向になるので) 体重82.5kg(結婚後10kg↑) 缶コーヒー5本/日 タバコ40本/日
- 2002年11月(39歳)** 体重84.5kg 帰宅21時~22時 早食い 大食い 体重が80kgを超えてから体重が減りにくくなった
- 2004年4月(41歳)** 体重84kg 夕食は21時~22時 早食い 大食い 揚げ物多い
- 2006年2月(43歳)** 産業医相談時減量指示あり~ジムに行こうと思うと... (その後もなかなかジムには行けず) 体重90kg タバコの影響について説明
- 2007年1月(44歳)** 産業医面接(血圧・脂質・肝機能上昇あり) 体重90.5kg
- 2008年5月(45歳)** 体重92kg 子供が中学生になりソフトボールのコーチを辞めた。事務所で座っていることが増えた。 たばこ40本/日(吸えない会議のときはイライラする)
- 2009年1月(46歳)** 体重87kg 血圧140/96mmHg 仕事の内容が事務系(ここまでは製造系の仕事)に変更となる。
- 2010年7月(47歳)** 健診時は出張から帰った直後であった。(中性脂肪↑) 缶コーヒーを減らして、お茶に変える。 食事の量も減らしているが、食べてしまう時もある。 体重も今までのピークとなり、血圧、尿蛋白、中性脂肪、肝機能、尿酸値等悪化が見られたため、再検査をすすめ紹介状を渡す。
- 2011年1月(48歳)** 1月10日に風邪で受診。血圧160/110mmHgあり驚いた。相談時の血圧156/114mmHgのため受診すすめ紹介状を渡す。その後会社で会うと受診して、服薬を開始したと報告あり。

