



## 健診トピックス

### 「メタボリックシンドロームってなんだろう？」(前編)

#### ○県職員一般定期健康診断の結果の見方について

みなさんは「メタボ健診」という言葉は知っていますよね。でも、健診の何が異常値だとメタボリックシンドロームなのでしょう。その答えは「一般定期健康診断受診結果通知書」のあとに添付されている「特定健康診査受診結果通知書」の中にあります。

一般定期健康診断は特定健診を兼ねているので、結果を反映してメタボリックシンドローム判定基準に当てはめています。

さて、ご自分の結果をご覧ください。

まずは「**腹囲**」が「男性で85cm以上、女性は90cm以上」が判定基準値です。

そこに「**血圧**」、「**脂質**」、「**血糖**」の3つのうちいずれか2つが判定基準値に当てはまると「メタボリックシンドローム該当者」という判定になります。(下の図を参照)

さらに喫煙歴があるか否かについても判断要素のひとつとなります。

#### 特定健康診査受診結果通知書

所属コード	職員番号	受診日		
所属名	氏名	年度年齢	性別	
健診名	種別コード			

特定健康診査は、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、年度中において40歳以上かつ75歳に到達するまでの方を対象として医療保険者(地方職員共済組合等)により実施されますが、労働安全衛生法に基づき実施される事業主健診(一般定期健康診断)の対象者は、事業主健診を受診することにより特定健康診査を受診したものとみなされます。

今回は、一般定期健康診断の結果を特定健康診査に必要な検査項目の結果に当てはめ作成しました。

なお、特定健康診査は、40歳(年度年齢39歳)未満の方は対象となりませんので、あらかじめご承知おきください。

#### 特定健康診査における基本的な健診の項目

項目	今回の測定値	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	メタボリックシンドローム判定基準	該当の有無	
身体計測	身長	cm			<b>腹囲</b>	男性85cm以上 女性90cm以上	
	体重	kg					
	腹囲	cm					
	BMI		18.5以上25未満	25以上			
血圧	収縮期	mmHg	130 mmHg未満	130 mmHg以上	<b>血圧</b>	両方またはいずれかが該当 収縮期血圧が130mmHg以上 拡張期血圧が85mmHg以上	
	拡張期	mmHg	85 mmHg未満	85 mmHg以上			90 mmHg以上
血中脂質	中性脂肪	mg/dl	150 mg/dl未満	150 mg/dl以上	<b>脂質</b>	両方またはいずれかが該当 中性脂肪が150mg/dl以上 HDLコレステロールが40mg/dl未満	
	HDLコレステロール	mg/dl	40 mg/dl以上	40 mg/dl未満			35 mg/dl未満
	LDLコレステロール	mg/dl	120 mg/dl未満	120 mg/dl以上	140 mg/dl以上		
肝機能	AST(GOT)	IU/l	31 IU/l未満	31 IU/l以上	<b>血糖</b>	該当 空腹時血糖が110mg/dl以上	
	ALT(GPT)	IU/l	31 IU/l未満	31 IU/l以上			51 IU/l以上
	γ-GT(γ-GTP)	IU/l	51 IU/l未満	51 IU/l以上			101 IU/l以上
血糖	血糖	mg/dl	100 mg/dl未満	100 mg/dl以上	以上の基準に照らし合わせると、あなたは <b>メタボリックシンドローム非該当者</b> となります。		
	HbA1c	%	5.6 %未満	5.6 %以上			6.5 %以上
尿	尿糖		(-)		(メタボリックシンドローム該当者及びメタボリックシンドローム予備群となった方については、各検査項目の数値を基準値内にすることを目標に、生活習慣の改善を心がけてください。)		
	尿たん白		(-)				

→ (1:-、2:+、3:+、4:2+、5:3+、6:4+)

## ○血圧について

血圧とは、血液が心臓から送り出されるときに血管にかかる圧力のことで、この圧力が高くなるのが『高血圧』です。食塩のとり過ぎやストレス、喫煙などの生活習慣や加齢によって起こります。

高血圧の定義は、収縮期血圧が 130mmHg 以上で拡張期血圧が 85mmHg 以上です。血圧が高いままの生活を続けると、動脈硬化を引き起こし、体の各部に血液を運ぶ動脈が硬くなったり、もろくなったり、詰まったりします。すると、心筋梗塞や脳梗塞、腎障害、高血圧性網膜症などの合併症を起こすのです。



高血圧を防ぐ生活のポイントとして、主に食事と嗜好品と運動があげられます。

- ・食 事…塩分は控えめに、バランスよく、低脂肪、低カロリーを心がける。
- ・嗜好品…喫煙は動脈硬化を促進します。アルコールは適量であれば良いので、日本酒なら 1 日 1 合を目安にしましょう。
- ・運 動…有酸素運動が有効です。瞬発力を必要とするような息を止めて力むような運動はかえって血圧を上昇させてしまいます。

さて、当クリニックでは健診で自動血圧計を使用しています。二回測定して平均をとっていますが、「いつも家で測ると高くないのに、病院で測ると上がってしまう」と言う方がいます。これは白衣高血圧といい、医療機関での測定を意識するあまり普段より血圧が上がってしまうのです。こんな方には「血圧手帳」をお渡ししています。

最近では、血圧の観察には、家庭内血圧が有効だと言われるようになりました。血圧は変動しやすいため、家庭内でリラックスして毎日同一条件で測定することが重要となります。家庭内での血圧リストを持ち、受診して頂けば医師もアドバイスが行いやすくなります。血圧手帳がお手元になくとも、最近血圧の数値が気になりだした方は一度、血圧の値を記録してみてもいいでしょう。

当クリニック健診室では、看護師による健康相談を実施しています。医師に聞くほどでもない事、体のことで聞きたい事、その他どんなことでもご相談下さい。平日 16:30 から当クリニック地下健診室で承ります。

※次回後編では、「脂質」と「血糖」についてお話します。

### 外来よりお知らせ

#### 【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日の午前に、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

#### 【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

(当クリニックにご来院の際は、組合員証(保険証)、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。)

### 愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1  
電 話 052-961-7011(代表)  
052-961-7012(医科予約専用)  
052-950-0560(歯科専用)  
052-950-0500(健診専用)  
県庁内線 4974