

自覚症状がなくて一見健康と思われる方でも
思わぬ病気が潜んでいることがあります。

受けましょう! 年に一度の人間ドック



厚生連主催による 第29回健康講座(多摩動物公園)

今回は受診した場合の、結果表(生活習慣病関係)の解説と
生活習慣のアドバイスです。
ポイントを押さえてしっかりチェックしましょう。

院長のお話

人間の寿命が延びることにより、長生きする人が増えて、生活習慣病を発症する人が増えました。

日本人の主要死因である、がん、心疾患、脳血管疾患の発病は60代以降に多く見られます。これらの病気にかかるないためにも、人間ドックなど健康診断を有効利用し、危険因子を早く発見し、予防または治療することが重要です。

また、これらの病気に大きく関わるもの1つとして、内臓脂肪蓄積による腹部肥満があります。

腹部肥満になると高血圧、糖尿病といった心血管病の危険因子を保有しやすくなるため、心血管病予防には生活習慣病の治療に加えて、腹部肥満の改善が必要です。

過去の健康通信(Vol.2 メタボリックシンドローム、Vol.3 動脈硬化、Vol.4 ピロリ菌、Vol.5 高血圧、Vol.6 COPD、Vol.7 糖尿病、Vol.8 オプション検査)を参考にして生活習慣病を予防し、高齢になっても病気を発症せず、健康で健やかな生活を送っていただくために、人間ドック結果表の見方について特集しました。

健康通信のバックナンバーはホームページでもご覧いただけます。

JA東京健康管理センター

検索

人間ドックの結果表・【個人報告書】

健診機関により検査項目、基準値は異なる場合があります。
ここではJA東京健康管理センターの結果報告書を例に説明します。

身体計測 肥満傾向ややせすぎなどを調べます

BMI(体格指数)とは、身長と体重から算出される肥満の程度を表す指数で、25以上を肥満としています。

$$\text{BMI} = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

また、腹囲を測定して内臓脂肪の蓄積度合いを調べます。基準範囲(男性85cm、女性90cm)を超えていている場合は、メタボリックシンドロームの可能性が高くなります。

メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積する腹部の肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質代謝異常のいずれか2つ以上を併せ持っている状態のことです。

これらを放置すると動脈硬化が進み、やがて心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす危険性が高くなります。

まずは食べすぎの改善やウォーキングなどの運動で内臓脂肪を減らすことを心がけましょう。

より詳しい内容は **健康通信 Vol.2 「メタボリックシンドローム」をご覧ください。**

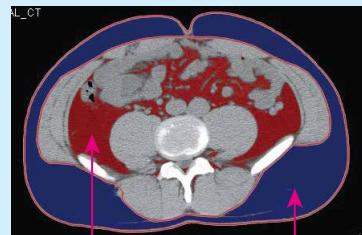
さらに、BMI 25未満でも内臓脂肪が蓄積している状況では、肥満と同様に心筋梗塞、脳卒中などをおこしやすくなります。



内臓脂肪CT検査

当センターでは、オプションでCTによる内臓脂肪CT検査を行っております。(内臓脂肪面積を計測し、100cm以上を内臓脂肪肥満と判定します。)

検査画像



内臓脂肪(赤) 皮下脂肪(青)

軽度の肥満でも日本人は内臓脂肪が蓄積しやすい。

あなたのメタボリック・シンドローム判定

	基準値	あなたの結果
腹囲	89.9cm以下 …… (女性)	91.6cm
血圧	129/84mmHg 以下及び内服なし	129/78mmHg
血糖	109mg/dl 以下及び内服なし	235mg/dl
脂質	中性脂肪：149mg/dl 以下及び内服なし HDL-C:40mg/dl 以上及び内服なし	324mg/dl 40mg/dl

「メタボリック・シンドローム」

(基準該当)



検査項目	基 準 値	今 回 結 果	判 定	前回
身体計測	身 長	cm	158.0	158.4
	体 重	kg	66.6	66.3
	標準体重	kg	54.9	C 55.2
	B M I	18.5~24.9	↑ 26.7	26.4
	腹 囲	0~89.9cm(女性)	↑ 91.6	90.5

B子さんの例

腹囲、血糖、脂質が基準値を超えているので [メタボリックシンドローム] と判定されました。

A子さんの例

体重、腹囲とも前回より増加し、BMIが基準値を超えていました。判定は要生活改善 [C]となりました。基準値内に戻すため、生活習慣を改善しましょう。

糖代謝 糖尿病の検査です

糖尿病は、沈黙の病気と言われるほど、自覚症状なく進行するため、人間ドックで毎年チェックすることが大切です。

血糖値とはブドウ糖の血中濃度のことと、100mlの血液中にブドウ糖が何ミリグラム含まれているかを調べます。

HbA1cは、検査実施日から1~2ヶ月前の血糖値の状態を示しています。

血糖値を下げる働きをするインスリンの作用が不足すると、ブドウ糖が細胞に取り込まれなくなり、血糖値が高くなります。高血糖の状態が続く病気が「糖尿病」で、糖尿病が引き金になり脳卒中、心筋梗塞などの重大な病気をおこす危険性を高めます。

より詳しい内容は **健康通信 Vol.7 「糖尿病」をご覧ください。**

検査項目	基 準 値	今 回 結 果	判 定
糖代謝	空腹時血糖	0~99mg/dl	↑ 154
	HbA1c (NGSP)	0.0~5.5%	↑ 7.7 K
	尿 糖	(-)	↑ 2+

- ①空腹時血糖126mg/dl以上、
- ②HbA1c 6.5以上、
- ①+②で診断されます。(下図参照)

C男さんの例

空腹時血糖、HbA1c共に基準値を超えており、現在糖尿病で治療中です。

判定は治療継続 [K]となりました。このまま治療を継続し、主治医の指示に従い改善につとめましょう。

血糖値とHbA1cで糖尿病診断

- 血糖値が
- 空腹時糖値：126mg/dl以上
 - ブドウ糖負荷後 (OGTT) 2時間値 : 200mg/dl以上
 - 隨時血糖 : 200mg/dl以上
このうちいずれか

- かつ
または
- HbA1cが
6.5%以上
(NGSP:国際標準値)
- 糖尿病
糖尿病型
再検査

[日本糖尿病学会 糖尿病診断基準]

の見方のポイント(生活習慣病関係)

血圧

検査項目	基 準 値	今 回 結 果	判 定
血圧	1回目 2回目 平均	129mmHg以下/ 84mmHg以下	↑ 175/ 114 ↑ 159/ 90 ↑ 167/ 102
			D1

D男さんの例

高血圧を認めます。

循環器内科等の医療機関において、血圧を再測定の上、必要に応じて治療をお受けください。

家庭血圧の測り方

- 朝は
- 起きて一時間以内に
 - トイレ後(排尿後でも可)
 - 降圧剤をのむ前に
 - 朝食前に
 - 座って1~2分安静後

- 夜は
- 寝る前に
 - 座って1~2分安静後

同じ姿勢で測定しましょう

上腕部で測る血圧計を選びましょう



[日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2009より]

収縮期血圧(上の血圧)140mmHg以上、拡張期血圧(下の血圧)90mmHg以上のいずれかに該当すると高血圧と診断されます。

放っておくと動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、腎臓病を引き起こします。

血圧は一日のうちで夜より昼間高く、夏より冬の方が高く、いろいろや不安などさまざまな要因により変動します。病院で白衣を着た人の前で測ると緊張のため、血圧が上がってしまう白衣高血圧もあります。

治療が必要な高血圧なのかどうか、家庭で血圧を測定、記録し医師に知らせることが高血圧の診断、治療を進めていく上で、重要な情報となります。(左図を参照してください)

自己判断をせず、医師に相談し指示を受けましょう。高血圧の予防は、肥満の改善のほか、「減塩」が重要といわれています。しょうゆなどは直接かけず小皿に入れつけて食べる、うどんやラーメンのつゆは残すなど、日頃の生活習慣を改善してみましょう。

より詳しい内容は **健康通信 Vol.5 「高血圧」をご覧ください。**

脂質代謝 脂質異常症の検査です。(動脈硬化を知る指標が脂質異常症です。)

検査項目	基 準 値	今 回 結 果	判 定
脂質代謝	総コレステロール	140~199mg/dl	↑ 228
	中性脂肪	30~149mg/dl	↑ 324
	HDLコレステロール	40~119mg/dl	40
	LDLコレステロール	60~119mg/dl	↑ 137

悪玉コレステロール(LDL-C)は全身にコレステロールを運ぶ役目をし、この数値が高いほど動脈硬化は進行しやすくなります。

善玉コレステロール(HDL-C)は全身の余分なコレステロールを回収し、動脈硬化を防いでくれるコレステロールです。善玉コレステロール(HDL-C)が低いと、動脈硬化は進行しやすく、心筋梗塞や脳梗塞などの合併症が起こりやすくなります。血管壁にたまつたコレステロールのかたまりは「プラーク」とよばれ、大きくなると血管壁が厚く、硬くなり、血液の通り道が狭くなつて上記のような合併症を起こします。

中性脂肪は、夜遅い食事や間食など食事の影響を受けやすく、血糖高値・肥満の方で上昇しやすく、内臓脂肪や脂肪肝などを招き、動脈硬化を促進します。

LDL-C(悪玉)値140mg/dl以上、HDL-C(善玉)値40mg/dl未満、中性脂肪150mg/dl以上のいずれかに該当すると脂質異常症と診断されます。HDL-C(善玉)を上げるために、喫煙される方は禁煙を徹底し、肥満・運動不足の場合にはウォーキングなどの運動習慣を持つことが効果的です。

健康通信 Vol.3

より詳しい内容は **「動脈硬化」をご覧ください。**



E男さんの例

総コレステロール、悪玉コレステロール、中性脂肪が高く、再検査[C6]の判定となりました。食生活の改善に努め6ヵ月後に再検査しましょう。

肝機能 いくつもの検査を組み合わせ、肝機能・肝炎を調べます。

検査項目	基 準 値	今 回 結 果	判 定
肝機能・肝炎	総蛋白	6.5~8.0g/dl	7.7
	アルブミン	4.0g/dl 以上	4.2
	A / G 比	1.30~2.00	↓ 1.20
	Z T T	2.3~12.0 U	↑ 18.1
	総ビリルビン	0.0~1.3mg/dl	0.9
	G O T	0~30 U/l	↑ 37
	G P T	0~30 U/l	↑ 44
	A L P	104~338 U/l	258
	Y G T P	0~50 U/l	↑ 59
	L D H	120~245 U/l	180
	コリンエステラーゼ(男性)	245~495 U/l	417
	H B s 抗原	8>	↑ 4096<
	H C V 抗体	(-)	(-)

F太郎さんの例(今回初めての受診です)

肝機能検査の各項目で基準値を超えて、さらにHBs抗原検査では陽性の結果が出ました。判定は要精密検査[D2]となり、すぐに専門医受診を勧めました。

GOT(AST)、GPT(ALT)は肝細胞が破壊されると血中に出てくる酵素です。肝臓に障害がおこると、この値が上昇します。γ-GTPの値の上昇は、アルコール性肝障害、脂肪肝、胆石など胆道系の病気を疑います。

ZTTは慢性肝障害などで上昇します。

コリンエステラーゼは、肝臓における蛋白合成の指標とされ、脂肪肝、肥満などで上昇がみられます。

肝炎ウイルスの検査としてB型肝炎のHBs抗原、C型肝炎ではHCV抗体を検査します。HBs抗原陽性、HCV抗体陽性者は肝炎ウイルスの感染が疑われます。症状がなくても慢性肝炎ではウイルスの持続感染により肝がん発症の危険があり、専門医受診を勧めています。

各種検査の数値、画像診断等にて肝機能障害の原因を診断します。

脂肪肝は食べすぎやお酒の飲みすぎが原因ですので生活習慣を見直しましょう。

お酒には、食欲増進作用がありますので、食べすぎや、その後すぐ寝てしまうと、内臓に脂肪がつきやすい状況を招きます。飲酒機会、飲酒量を減らし、休肝日を作り、肝機能検査値に注意しましょう。

まとめ

ここでは、JA東京健康管理センターの判定区分を例に説明します。
当センターでは、判定区分を9段階に分けてお知らせしています。

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| A (異常なし) | ●今回の検査範囲では異常は認められません。 |
| B (軽度異常) | ●わずかな異常を認めますが特に問題はありません。 |

この段階で
食べ止めよう!

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| C (要生活改善) | ●生活習慣の改善をしましょう。 |
| C3 (3ヶ月後再検査) | ●食事や運動など生活習慣を改善し、再検査を受けて下さい。 |
| C6 (6ヶ月後再検査) | |
| C12 (12ヶ月後再検査) | |

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| D1 (要治療) | ●治療が必要ですので、主治医や医療機関にかかりましょう。 |
| D2 (要精密検査) | ●確定診断のため、精密検査を受けて下さい。 |
| K (治療継続) | ●今まで通り、主治医にて治療・経過観察を継続して下さい。 |

症状のないうちに、病気になる前に、その予兆を見つけ対処できるのが人間ドックです。再検査の指示が出た場合には、機会を逃すことなく指示に従ってチェックしておくことが、早期発見・早期治療につながります。

また、数値の変動・推移を見ることが病気の予防につながります。数値が悪くなっている場合は、改善できるよう、食事・運動などの生活習慣を振り返り、良い生活習慣は続けて元気でいきいきと過ごせる身体作りに励みましょう。

厚生連よりお知らせ

◆消費税8%の健診料金表(平成26年4月1日現在)

コース		オプション検査料金	
標準コース	43,200円	肺CT(肺がん)検査	5,400円
内視鏡コース	54,000円	肺CT(肺がん)検査+COPD検査	8,640円
標準+脳コース	70,200円	内臓脂肪CT検査	3,240円
内視鏡+脳コース	81,000円	ピロリ菌検査	3,240円
婦人検診	9,720円	前立腺がん検査	3,240円
ドックとセットの場合	5,400円	卵巣がん検査	5,400円
脳検査	27,000円	マンモグラフィ検査(乳房X線)	10,800円
		HPV(ヒトパピローマウイルス)検査	5,400円

※JA組合員は契約料金となります。

表紙の写真

平成25年10月4日(金)

厚生連主催の第29回健康講座が開催され、約180名の方が参加しました。日野市七生公会堂で本会管理栄養士と看護師による「骨粗しょう症にならないための健康管理について」をテーマに講演を行いました。その後、多摩動物公園までの約2kmの遊歩道をウォーキングし、その後は多摩動物公園内を思い思いに散策し、秋の一日をお楽しみいただきました。



今回はJAマイズ管内の名産「分け葱(わけねぎ)」のご紹介です。

J Aマイズは東京のほぼ中央に位置し、府中市、調布市、狛江市を管内に、都市農業を積極的に守り、育てながら地域と共に発展しております。また都心から近い住宅地であることから、JA直売所の朝採りの新鮮野菜が大人気とのことです。今回はその人気の野菜の中から、「分け葱(わけねぎ)」を紹介します。府中市は政の農家を中心に行っており、味噌汁の具や薬味だけではなく、やわらかく少し甘みもあるため、ぬた、サラダなど生に近い状態で食べるのがおいしいと評判です。



写真提供:
JAマイズ 地域振興部指導課

栄養
ワンポイント

分け葱は光に当たり緑色になっている部分が多いため緑黄色野菜になります。カロテンを多く含んでおり、栄養価が高く、また特有の匂い成分「アリシン」も含んでおります。アリシンは血行をよくし、肩こりや疲労回復にも効果が期待できます。



東京都厚生農業協同組合連合会
厚生連クリニック JA東京健康管理センター
〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-6-10

TEL. 042-528-1380
0120-311-170
FAX. 042-528-1384

健診のお申込、お問い合わせはお近くのJAへ



- JR立川駅南口より徒歩2分
- 多摩都市モノレール立川南駅より徒歩1分
- 車の場合
 - 新奥多摩街道「立日橋北」交差点から3分
 - 立川通り「職業安定所」又は「市民会館西」交差点から約3分
- 専用駐車場
 - 全長5.05m以内、幅185cm以内、高さ2.2m以内、重量1.9t以内、ドアミラーが折りたたみ可能な車がご利用できます。

厚生連 健康通信 第9号 発行日 平成26年5月1日
発行者 東京都厚生農業協同組合連合会
<http://kouseiren.jatokyo.jp/>