

“放置しない”が健康生活の鉄則です

生活習慣病はほとんどの場合、自覚症状がなく経過します。

しかし、健診結果は見逃されがち。数値がちょっと高め…を放置していませんか？

生活習慣病になる前に、外来を受診しましょう。



自覚症状がないまま経過…

警戒レベル 1

- ☐ 不適切な食生活
- ☐ 身体活動や運動の不足
- ☐ 喫煙
- ☐ 過度の飲酒
- ☐ 過度のストレス

メタボ該当

警戒レベル 2

- ☐ 肥満
- ☐ 血圧高め
- ☐ 血糖高め
- ☐ 脂質異常

生活習慣病発症

警戒レベル 3

- ☐ 肥満症
(特に内臓脂肪型肥満)
- ☐ 高血圧症
- ☐ 糖尿病
- ☐ 脂質異常症

悪化NG!

異常な数値や、
自覚症状がある場合は、

必ず受診

病状が深刻化

警戒レベル 4

- ☐ 心筋梗塞
- ☐ 狭心症
- ☐ 脳卒中
- ☐ 糖尿病の進行
(糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症)

日常生活が困難に

警戒レベル 5

- ☐ 半身麻痺
- ☐ 認知症
- ☐ 日常生活全般の支障
- ☐ 糖尿病の合併症
(失明・人工透析)

異常サインを放置すると、
もう引き返せない結果に…



このままだと
悪化の一途!



メタボリックシンドローム診断基準

※厚生労働省HPより改変

日本人の3大死因のうちの2つ、脳卒中・心臓病を引き起こす原因は動脈硬化といわれています。
この動脈硬化と深く関係しているのが、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」です。

メタボの該当基準は…?

腹囲

男性: 85 cm 以上

女性: 90 cm 以上

+

血圧

130/85mmHg 以上

空腹時血糖値

110mg/dl 以上

中性脂肪

150mg/dl 以上かつまたは

HDLコレステロール

40mg/dl 未満

●2項目以上該当
メタボリック
シンドローム

●1項目該当
メタボ予備軍

●該当項目なし
非該当

クリニックに
ご相談を

※保健指導判定値とは一部異なります。

健診結果を **すぐに** チェックしましょう



異常な値は放置せず、必ず受診を

健康診断を受けたら、結果をチェックして、異常があった場合は生活習慣を見直しましょう。
経年変化を見て、悪化している場合も要注意です。
受診勧奨の値があった場合は、放置せず、必ず外来受診をしましょう。



＜ 特定健診の主な項目と検査でわかること ＞

	検査項目	単位	基準範囲	保健指導判定値	受診勧奨*判定値	この検査でわかること
肥満	腹囲	cm	男性 84.9 以下 女性 89.9 以下	男性 85 以上 女性 90 以上	-	おへその高さのお腹周りを測定し、内臓脂肪の蓄積度合いを調べます。
	BMI (Body Mass Index)	kg/m ²	18.5 ~ 24.9	25 以上	-	身長と体重の割合で、肥満かどうかを判定します。 ※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
高血圧症	血圧	mmHg	収縮期 129 以下 拡張期 84 以下	収縮期 130 以上 拡張期 85 以上	収縮期 160 以上 拡張期 100 以上	血圧が高いと動脈硬化が進行し脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まります。
糖尿病	血糖	mg/dl	99 以下	100 以上	126 以上	血糖とは血液中のブドウ糖のことです。血糖値が上がるとインスリンというホルモンが分泌され、血糖値を下げる働きをしますが、その機能に異常がないか調べる検査です。
	ヘモグロビンエーワンシー HbA1c	%	5.5 以下	随時血糖採用の場合 5.6 以上	6.5 以上	過去1~2カ月の平均的な血糖の状態を調べることができるため、糖尿病の診断や血糖値のコントロール状態を調べるために役立ちます。
	尿糖	-	陰性 (-)	弱陽性 (±) 以上	-	血糖値が高い状態が続くと、尿中に糖が出てくるため、糖尿病の診断や経過観察に役立ちます。
脂質異常症	中性脂肪 (トリグリセリド/TG)	mg/dl	149 以下	空腹時 150 以上 随時 175 以上	300 以上	増えすぎると肥満や脂肪肝の原因になります。食べ過ぎ、アルコールの飲みすぎ、肥満が原因で高値になります。また動脈硬化にも起因します。
	HDL コレステロール	mg/dl	40 以上	39 以下	-	善玉コレステロールとも呼ばれ、血管壁に付着した余分なコレステロールを回収して肝臓に運び、動脈硬化を防ぐ働きをする脂質です。喫煙、運動不足などが原因で低くなる場合があります。
	LDL コレステロール	mg/dl	119 以下	120 以上	180 以上	全身にコレステロールを運ぶ役割があり、増えすぎると動脈硬化の原因となることから悪玉コレステロールとも呼ばれています。
	Non-HDL コレステロール	mg/dl	149 以下	150 以上	210 以上	総コレステロールから HDL コレステロールの値を引いたもので、動脈硬化に関する指標です。
肝臓	AST (GOT)	U/L	30 以下	31 以上	51 以上	肝臓に障害があると血液中に出てくるため、値が上昇します。 また、AST と ALT を比較することで肝臓だけでなく、心臓の異常なども調べることができます。
	ALT (GPT)	U/L	30 以下	31 以上	51 以上	
	γ-GT (γ-GTP)	U/L	50 以下	51 以上	101 以上	主に肝臓、すい臓、腎臓などに含まれる酵素で肝臓の解毒作用に関係します。過度の飲酒によるアルコール性肝障害で上昇します。
腎臓	尿たんぱく	-	陰性 (-)	弱陽性 (±)	陽性 (+) 以上	腎臓に障害が起きると尿に出てくる場合があります。発熱時や疲労により一時的に陽性になることもあります。
	eGFR	ml/分/1.73m ²	60 以上	60 未満	50 未満	糸球体ろ過量とも呼ばれ、腎臓が老廃物を排泄する能力を調べる検査です。クレアチニンの値と年齢等から推算します。
貧血	血色素量	g/dL	男性 13.1 以上 女性 12.1 以上	男性 13.0 以下 女性 12.0 以下	男性 12.0 以下 女性 11.0 以下	赤血球の中に含まれるたんぱく質で、酸素と結合して全身に運ぶ役割があります。低値であれば貧血の可能性が高くなります。

※受診勧奨値は当院の基準に基づいており、厚生労働省の基準とは一部異なります。

メタボの予防・改善には

運動



食事



禁煙



生活習慣病予防のご相談は、ミッドタウンクリニックをご利用ください。

東京ミッドタウンクリニック 03-5413-0080

東京都港区赤坂9-7-1 ミッドタウン・タワー6F 電話受付:月~金(祝日除く)
(東京ミッドタウン施設内) 9:00-12:30 / 14:00-17:30

<https://www.tokyomidtown-mc.jp/>

Web受付



日本橋室町三井タワー
ミッドタウンクリニック

東京都中央区日本橋室町3-2-1
日本橋室町三井タワー7F

<https://www.mtc-nihonbashi.jp/>

03-3231-2071

電話受付:月~金(祝日除く)
9:00-12:30 / 14:00-17:30

Web受付

