



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリン健康通信 H26年度 第6号

～健康診断の結果はどのように見るの?～

毎年恒例の行事「健康診断」。様々な検査を行い、その結果は現在の健康状態の指標にもなります。しかし受けとった検査結果を見てみると、数字の羅列が多く、検査結果の良否がわからずに困ったことはありませんか？今回は生活習慣病の検査値の見方と、その対策を主に食事面からご紹介していきたいと思います。



高血圧

健康診断以外でもはかる機会が多い血圧ですが、実際の健康的な値とはどのくらいなのでしょう？
血圧（BP(blood pressure)）とは、血液が血管の中を通るときに血管にかかる圧力のことです。

血圧の検査値は、
収縮期血圧 / 拡張期血圧 mmHg という2つの値で示されます。
（最高血圧） （最低血圧）



一般的に、以下のように定められています。

至適血圧	120/80mmHg 以下
高血圧	140/90mmHg 以上

※適切な血圧の値は年代やこれまでかかった病気の有無により異なります。

高血圧の原因は様々ですが、その中でも他の病気の影響など原因がはっきりわかるものは稀です。原因がはっきりとわからない高血圧は、遺伝や生活習慣が関与していると言われています。

一時的な高血圧であれば問題はありません。しかし高血圧の状態が長く続いてしまうと血管や心臓、腎臓に負担がかかってしまい、将来的に心臓病や脳卒中などの様々な病気を引き起こしてしまう可能性があります。

◆高血圧を予防するためには塩分の調節が重要◆

食事で塩分を摂り過ぎると、高血圧になりやすいことが知られています。塩分を抑えるために出来る事として、下記のような対策があります。

- ◇ 加工食品や外食を避ける。
- ◇ 新鮮な野菜や果物を食べて、体の余分な塩分を排出する。
- ◇ 調理時の味付けは薄めにする。薄味で物足りなく感じる場合は、香辛料を使用したり、酸味や香ばしさを利用したりすることで味付けに変化を加える。



脂質異常症

脂質異常症に関する代表的な検査値を3つ挙げました。そのうち、値が高いと問題になるのがLDLとTGです。反対にその値が低いと問題になるのがHDLです。そして一言に脂質異常症と言っても検査項目のうちどの値が異常を示すかにより、治療薬や改善方法が大きく変わります。

検査項目	正常値
LDL コレステロール（悪玉コレステロール）	140mg/dl 未満
HDL コレステロール（善玉コレステロール）	40mg/dl 以上
TG：トリグリセライド（中性脂肪）	150mg/dl 未満

1. LDL コレステロール（悪玉コレステロール）

生命活動に必要な物質の原料となるコレステロールを全身の細胞に運ぶ重要な役割を果たす反面、増えすぎると血管に沈着し、動脈硬化の原因になります。

2. HDL コレステロール（善玉コレステロール）

細胞内の不要なコレステロールを取り込んで肝臓に戻します。血管壁に溜まったコレステロールを回収することで動脈硬化を予防します。

3. TG：トリグリセライド（中性脂肪）

HDL コレステロールを減らし、LDL コレステロールを増やすことで間接的に動脈硬化の原因になります。

◆コレステロールを増やさないために気を付ける食品◆

食事においてはコレステロールを多く含む食品ばかりを気にしがちですが、コレステロールは約7割が体内で合成されるため、体内のコレステロールを増やす食品を避けることがより大切です。コレステロール値を上げる食品、多く含む食品、下げる食品で代表的なものを挙げます。

◇ 上げる食品	脂質の多い肉	チョコレート	バター・チーズなどの乳製品
			
◇ 多く含む食品	マヨネーズ	レバー	
			
◇ 下げる食品	大豆製品	野菜	海藻類
			

高血糖

血糖に関する代表的な検査値を3つほど挙げました。血糖値と書いてあるのにHbA1cって何だろう？と思っている方も多いのではないのでしょうか。

血糖とは血液中存在する糖分（ブドウ糖）のことです。

検査項目	正常値
空腹時血糖(FBS)	110mg / dl 未満
食後二時間血糖	140mg / ml 未満
糖化ヘモグロビン (HbA1c)	6.2%未満 (NGSP : 国際基準)
	5.8%未満 (JDS : 日本独自の基準)

※：値はあくまで一般的な目安です

1. 空腹時血糖 (FBS (Fasting Blood Sugar) または FBG (Fasting Blood Glucose))
何も食べていない状態での血液中の糖分の量を調べた値です。
2. 食後二時間血糖
食事後の血液中の糖分の量を調べた値です。
3. 糖化ヘモグロビン (HbA1c)
2~3カ月の血糖コントロールの指標です。

食事をすると食物に含まれている糖分が吸収され血糖値も一時的に上がります。健康な方では血糖値が高くなると、インスリンというホルモンが膵臓から分泌され、血糖値を正常値まで下げてくれます。

このインスリンの働きが悪くなると、食後しばらくしても血糖値が下がらず長時間血糖が高い状態になってしまいます。この状態がさらに悪化していくと、糖尿病やそれに付随する白内障、腎症、血管障害などにかかるリスクが大幅に上がってしまいます。

◆血糖値を上げにくい食事の工夫◆

- ◇ 食物繊維の多い野菜や海草、きのこ類をたくさん取り入れた栄養バランスの良い食事とする。
- ◇ 決まった時間に食事をする。
- ◇ 食事量は腹八分目にし、多いときは残す。
- ◇ 小皿に取り分けて食べる。
- ◇ 素材の味を生かして砂糖、塩の量を減らす。糖、脂肪分の多いものは控える。



生活習慣病すべてに共通する対策

生活習慣病にならない・悪化させないためには…

- ① 食生活に気を付ける
 - ② 適度な運動を心がける
 - ③ 節酒・禁煙・過度にストレスを溜めない
- これらのことも大切になってきます。



① 食事

野菜や果物を多めにし、品目を多くするように心がけることや、腹八分目で満腹感を得るためにゆっくりと良く噛んで食べることなどが挙げられます。

② 運動

運動はハードなことをする必要はなく、日常生活で体を動かす努力をすること、目安として有酸素運動を中心に1日30分以上、週3回以上を目指します。

③ 節酒・禁煙・ストレス

たばこを吸うのをやめ、飲酒は日本酒だと1合(ビールなら中ビン1本、ウイスキーはダブルで1杯、赤ワインはグラス2杯)程度とし、毎日飲むと肝臓に負担がかかるので週に2日、できれば連続して休肝日をもうけましょう。また、ストレスを溜めこむと免疫力が低下しやすいと言われています。睡眠時間をしっかりとる、スポーツをする、湯船に浸かりリラックスするなど、自分に合ったリフレッシュ法で、日頃からストレスを溜めないよう心掛けましょう。

～ 出来ることからコツコツ始めて、 ～
しっかり継続していきましょう。

参考文献：厚生労働省 生活習慣病ホームページ