

健康診断について

健康診断はご自身の健康状態を知る機会になります。健診結果が、基準値範囲内であっても年々数値が再検査や受診勧奨の数値に近づいている場合は、生活習慣の見直し・改善などを考えていきましょう。



定期健康診断は労働安全衛生法 66条に定められています。

- 定期健康診断は1年に1回行うことが定められています。
- 事業者は定期健康診断の実施義務があります。また、労働者は事業者が行う健康診断を受けなければなりません。
- 定期健康診断の検査項目は労働安全衛生規則44条に定められています。

定期健康診断検査項目の詳細は下記の URL をご覧ください。

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyouku/0000194701.pdf>

定期健康診断後の事後措置について

定期健康診断後、事業者は定期健康診断の結果を労働者に通知しなければなりません。事業者は健康の保持に努める必要がある労働者に対して、医師の意見を聴取して健康の保持に対する指導を行うよう努めなければならないとされています。また労働者も健康診断の結果、医師の意見より再検査や受診勧奨などがあれば、それに応じ、健康の保持に努める必要があります。

労働者は事業者に対して受診状況を報告しましょう。

健康診断結果、再検査や受診が必要とされ、主治医の診察の結果、治療継続や、経過観察が必要となった場合は治療を続けること、また、再検査や生活習慣の改善など、主治医の指示を守ることが、健康状態を改善・維持するために重要です。万一、自己判断で治療継続を中断したり、再検査の指示を放置している場合は、すぐに受診して結果をお知らせください。

健診結果の見方

定期健康診断の検査項目の中にはメタボリックシンドロームに関係する検査項目が含まれます。

今回は「メタボリックシンドロームとは」と「メタボリックシンドローム基準値」「検査項目について」を紹介します。

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) とは

内臓脂肪型肥満 (内臓の周りに脂肪がたまった状態) に加え、脂質異常、高血圧、高血糖のうち 2 つ以上を併せ持った状態のことです。放っておくと動脈硬化が進行し、生活習慣病 (心筋梗塞や脳梗塞など) の発症の原因となります。ご自身の腹囲や脂質異常、高血圧、高血糖の有無を健診結果から知ることによって生活習慣病を予防しましょう。

メタボリックシンドローム基準値



腹囲に加えて以下の3項目のうち2個以上当てはまるとメタボリックシンドロームに該当
腹囲に加えて以下の3項目のうち1個以上当てはまるとメタボリックシンドローム予備軍

脂質異常	中性脂肪 ≥150mg/dl かつ / または HDL <40mg/dl
高血圧	収縮期血圧 ≥130mmHg かつ / または 拡張期血圧 ≥85mmHg
高血糖	空腹時血糖 ≥110mg/dl

※高トリグリセリド (中性脂肪) 血症、低 HDL コレステロール血症、高血圧、糖尿病の内服をしている場合は上記のそれぞれの 3 項目に含めます

検査項目について

腹 囲

内臓脂肪型肥満は内臓脂肪から高血圧や高血糖、脂質異常をきたす原因となる物質を出します。腹囲は内臓脂肪型肥満やその傾向の指標となります。

血 圧

血圧は心臓から出た血液が流れるとき血管の壁に与える圧力です。血管に圧力がかかり続けることで血管へのダメージとなり動脈硬化が進行し、脳卒中、狭心症、心筋梗塞、腎臓病のリスクが高くなります。高血圧と喫煙が重なると該当しない人と比べて約4倍、脳卒中や心臓病となるリスクが高まります。



血糖検査

血糖は健診受診時の血液中の糖の状態を把握するものです。血液中の糖分はインスリンによって細胞内に取り込まれ、エネルギー源となりますが、インスリンの働きが悪くなると血液中に糖がながれ、高血糖が続くと糖尿病となります。糖尿病の3大合併症は神経障害・網膜症・腎障害です。喫煙すると血糖が上昇したり、糖尿病に1.4倍かかりやすくなります。

脂質検査

中性脂肪は食事によって大きく変動します。過剰に摂取されたエネルギーは中性脂肪として貯蔵され、皮下脂肪や肝臓に蓄えられます。

HDL コレステロール（善玉コレステロール）は血管内に余ったコレステロールを肝臓に運搬します。高いと動脈硬化に予防的に働き、低いと動脈硬化を促進させます。喫煙するとHDLが減ったり、中性脂肪が増えることがわかっています。

内臓脂肪が増えると血液中の中性脂肪の増加とHDLコレステロールの減少を招き、動脈硬化を起こします。

*LDLコレステロール（悪玉コレステロール）は内臓脂肪の蓄積とはあまり関係していませんが、単独で動脈硬化を促進させるので、LDLコレステロール値にも注意が必要です。



<健診前の留意事項>

- アルコールの摂取や激しい運動は、健診の前日より控えましょう。
- 午前中に健診を実施する場合は、血糖、中性脂肪等の検査結果に影響を及ぼすため、健診前10時間以上は、水以外の飲食物を摂取しないようにしましょう。
- 午後に健診を実施する場合は、軽めの朝食とするとともに、他の検査結果への影響を軽減するため、健診まで水以外の飲食物を摂取しないことが望ましいです。

引用 https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/seikatsu/dl/hoken-program2.pdf

健診結果の受け方と活用について

- 健診結果が返却されたら健診結果の基準値と自身の健診結果の値と比較してみましょう。
- 経年で数値の変化がないか確認しましょう。
- 定期健康診断の健診項目にはがん検診は含まれていません。人間ドックなどで健診を受けましょう。
- 異常があれば速やかに医療機関を受診しましょう。

医誠会病院人間ドック SOPHIA URL; www.is-dock.com/

医誠会病院 URL ; www.iseikaihp.or.jp/

