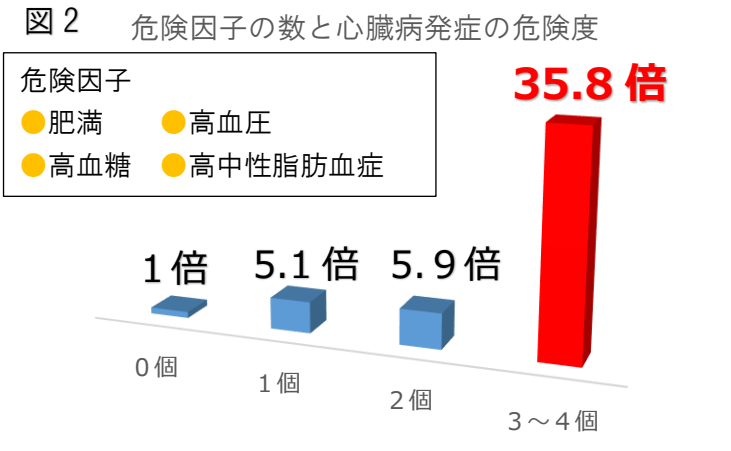
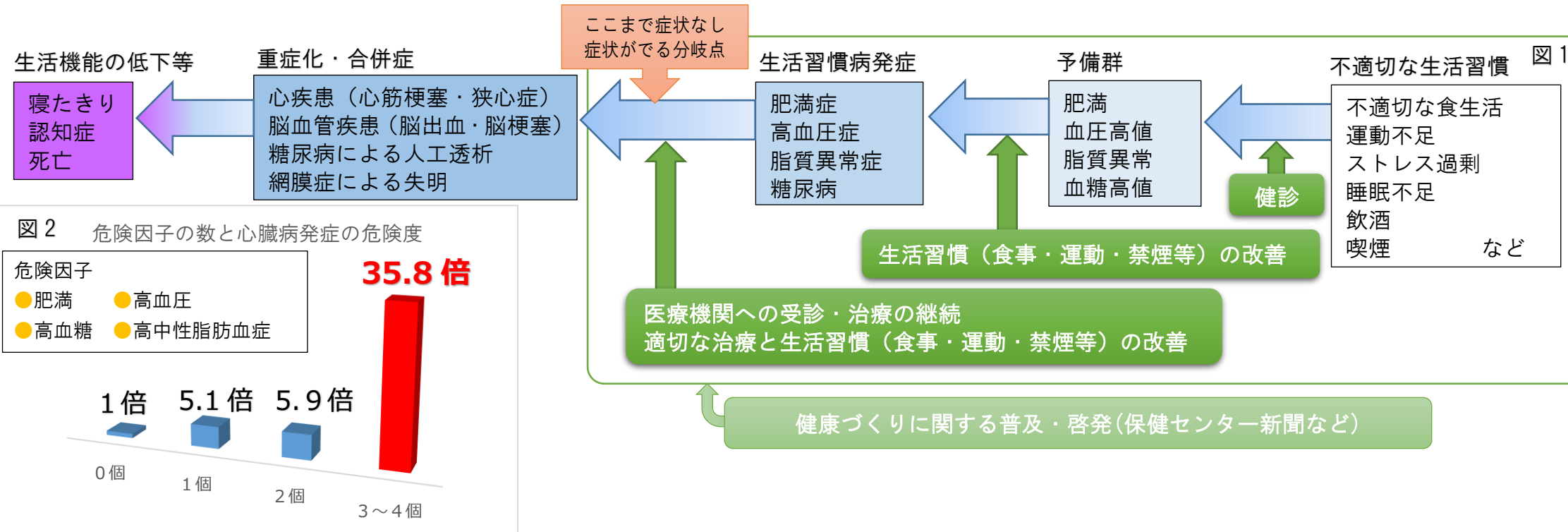


健診は健康管理の第一歩

健診は、病気がないことを確認したり、身体の異常や病気を早期に発見し治療するために受けられることが多いですが、「放っておくと将来発症する可能性の高い生活習慣病を予防すること」も重要な健診の目的です（図1）。

生活習慣病には自覚症状がありません。健診を受けることが健康管理の第一歩です。



心筋梗塞を起こした事例

年	H25	H26	H27	H28	H29
年齢	62	63	64	65	心筋梗塞発症
体重	69.1	67.7	69.6	70.3	
BMI	24.3	23.5	24.2	24.3	
腹囲	84.0	87.5	85.0	86.0	
LDL コレステロール	152	149	176	164	
中性脂肪	88	129	141	224	
HDL コレステロール	44	37	41	38	
血圧	111/65	103/75	110/66	130/80	
血糖	92	85	85	85	
HbA1c	5.7	5.8	6.2	6.4	
eGFR	80.1	87.3	83	76.8	
尿酸	-	3.6	3.9	3.9	
心電図	異常Q波、洞性徐脈	洞徐脈 II、III aVFQ波	要観察 軽度ST-T異常（疑）	要精検 異常Q波 軽度ST-T異常	

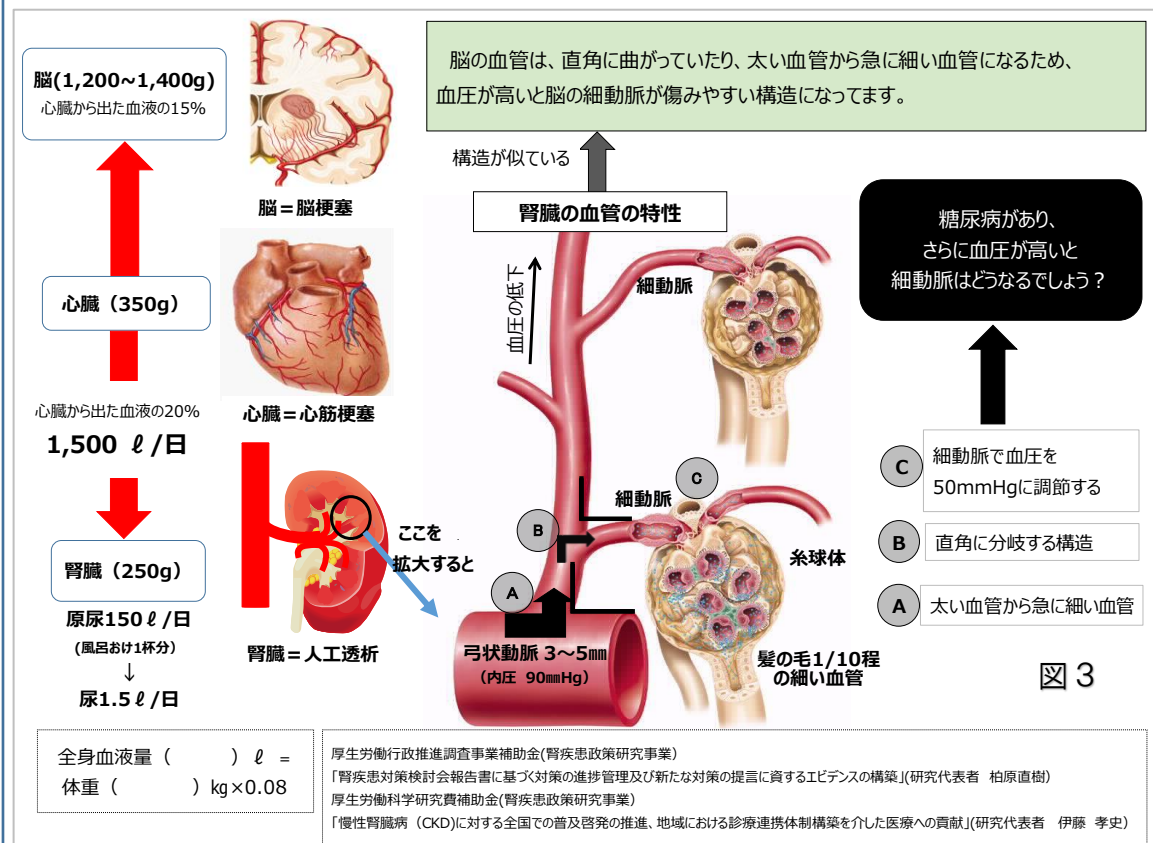
男性
喫煙あり
治療なし
66歳（平成29年）に心筋梗塞発症
受診勧奨値は赤色、保健指導判定値は黄色で表しています。

平成28年の結果では、腹囲、中性脂肪、HDLコレステロール、血圧、HbA1cが基準値を外れています。メタボリックシンドロームにも該当しています。

また、経年変化を見ると、平成25年は基準値を外れている項目は2つでしたが、平成28年にはさらに増えていきます。「基準値から少し外れているだけ」と思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、そうではありません。基準値から外れている項目（危険因子）が重なることで、心臓病発症の危険度が上がります（図2）。

生命維持に重要な臓器の弱さ

私たちの身体には、血管が張り巡らされています。脳、心臓、血管病を予防するには、まず動脈硬化を予防することが重要です（動脈硬化については、新聞V.O. 21でご確認ください）。実は、脳・心・腎という生命維持に重要な臓器内は、太い血管から急に細い血管になるため、臓器内の血管に負担がかかります。構造になっています（図3）。毎日がんばっている血管は「痛い」と症状を発することができないため、そのサインに気づくことができません。症状が出たときにはすでに脳梗塞や心筋梗塞を起こすことがあります。不適切な生活習慣が積み重なると生活習慣病とつながります。だからこそ、症状が出ないうちに、生活を改善し、血管を守っていくことが重要になってくるのです。



「健診は健康管理の第一歩」です。ただ単に、健診を受ければよいわけではないので、その結果を振り返り、生活改善はもちろんです。必要に応じて医療機関受診をするのを忘れないでください。あの時健診を受けていればよかった、食事で気を付けておけばよかった、そんな後悔をする方を一人でも減らしたいと考えています。