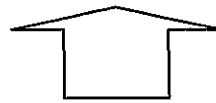


支 援 材 料 等

あいち健康の森健康科学総合センター

あいち健康フラザ 健康度評価システムのコンセプト

**生活習慣改善意欲を高める
自分自身でやってみたくなる
自信が持てる**



- **検査データのもつ意味がわかる**
- **行動（生活習慣）と結果（健康状態）について、考えることができる**
- **自分の改善すべきポイントがわかる**

総合結果表

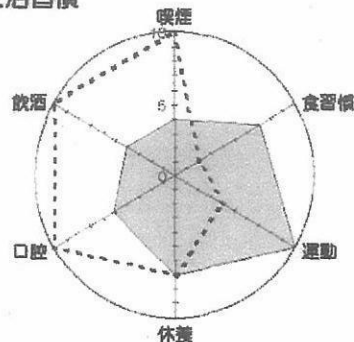
結果全体を要約した結果表。
生活習慣、検査の結果を10点満点で点数化したグラフを表示。
青く塗りつぶされている面積が大きいほど生活習慣や検査データがよいことを表す。

● 生活習慣の改善意識についてステージモデルを用いて表示。

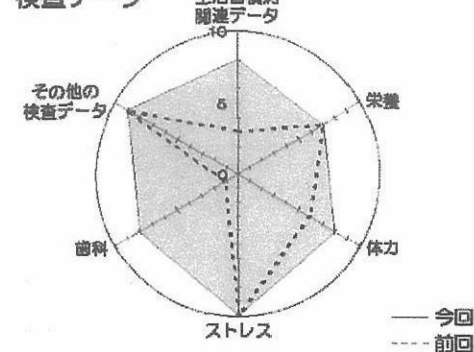
● 健康への意識や、生活習慣の改善意欲、状況、簡単なアドバイスを生活習慣や検査結果の点数に合わせて明示。

● 無理のない目標の設定が可能。

生活習慣



検査データ



運動

<現在の運動習慣>
・サイクリング

30分 3日/週



<アドバイス>

※健康関連体力は、「全身持久力」「筋力」「柔軟性」の3項目です。各結果表にそれぞれの結果についてコメントを記していますので、ご参照ください。
※今後は「運動おすすめメニュー」を参考にしながら、運動を実践してください。

栄養

<食習慣の注意点>

・就寝前の食べ物の摂取を抑えるか、すぐ就寝するのではなく10分以上軽く運動をするように心がける。
・脂肪分の多い食事を控えましょう。

<食事の注意点>

・脂質を多く含む食品（獣立）を減らしましょう。
・砂糖類や、砂糖類を多く含む食品を減らしましょう。
・食物繊維を多く含む食品（獣立）をとりましょう。



栄養素 8点 食品 6点

休養

<睡眠時間> まあある
<自由になる時間> まあある
<休養自己評価> まあまあ
・これからの睡眠時間、ゆとりの時間は十分に持ちましょう。



<ストレスのタイプ> ①低ストレスタイプ



医療

<自覚症状>
動悸

<治療中の病気>
ぜん息

体重をコントロールしましょう。
やせぎみです。

喫煙

そろそろ禁煙し
ませんか。禁煙
ホームページは
<http://www2u.biglobe.ne.jp/~kin-en/index.html> も参考にし
て下さい。



飲酒

飲み過ぎの傾
向です。1日
1合までとし、同時に週
に最低2回は
休肝日を作り
ましょう。



歯科

定期的に歯科健診を受けることはとても良
い習慣です。これからは是非続けくださ
い。検診ではむし歯はありませんでした
が、歯石が付いています。詳しくは歯科健
診結果表をご覧ください。



医学的検査の結果

検査項目	2002.10.03	2002.12.20	今回	基準値	判定
身長	159.7	159.2	160.2 cm		
体重	61	58.8	59.2 kg		
肥満度 (BMI)	23.9	23.2	23.1	18.5~24.9	
体脂肪率 (BODPOD)	30.5	26.7	28.9 %	~29.9	異常なし
体脂肪率 (インピーダンス)			%		
体脂肪量	18.5	15.6	16.9 kg		
ウエスト周囲径	90.5	88	86.0 cm		
安静時血圧	112 / 70	98 / 56	108 / 68 mmHg	~139 / ~89	
安静時心拍数	53	55	57 拍/分		正常血圧
AP1	0.82		0.93		
動脈硬化指数	16.2	8	10.0		
努力性肺活量	3070		2630 ml		
比肺活量	117.7		101.2 %	80~	異常なし
1秒率	81.1		84.0 %	70~	
CO濃度	3		3 ppc	~9	
AST (GOT)	24	22	21 IU/l	~35	
ALT (GPT)	17	14	12 IU/l	~35	
γ-GTP	19	12	18 IU/l	~55	異常なし
アルカリフォスファターゼ	119	113	121 IU/l	~299	
コリンエステラーゼ	1117	1201 *	1121 IU/l	198~382	
総コレステロール	223	212	214 mg/dl	~219	
LDLコレステロール	152	128 *	141.0 mg/dl	~140	高脂血症 (生活習慣改善と 定期的検査)
HDLコレステロール	67	77	69.0 mg/dl	40~	
トリグリセライド	99	97	87 mg/dl	~149	
リポ蛋白-a	0	0	0.0 mg/dl	~30	
空腹時血糖	89	96	88 mg/dl	60~109	
HbA1c	4.8	5.3	5.0 %	~5.5	異常なし
インスリン	4.25	3.76	3.26 μU/ml		
HOMA指数	0.93	0.89	0.71	~1.9	
尿酸	4.3	3.4	3.9 mg/dl	~6.9	異常なし
総蛋白	7.5	7.9	7.8 g/dl	6.5~8.0	
アルブミン	4.6	4.6	4.8 g/dl	4.0~	
A/G	1.5	1.3	1.6	1.2~	
α1-グロブリン	2.3	2.2	2.1 %	1.3~3.1	異常なし
α2-グロブリン	6.8	9	6.9 %	4.1~10.6	
β-グロブリン	11	10.6	10.6 %	7.6~13.1	
γ-グロブリン	19.2	20.1	18.7 %	11.4~21.5	
クレアチニン	0.7	0.6	0.6 mg/dl	~1.1	異常なし
尿蛋白	-	-	-	-	
尿糖	-	-	-	-	腎・泌尿器科疾患 (要観察)
潜血	-	-	±	-	
ウロビリノーゲン	±	-	±	±	
赤血球数	439	439	460 ×10 ⁹ /μl	360~500	
ヘモグロビン	14	14	14.0 g/dl	11.5~16.0	
ヘマトクリット	40.6	40.6	41.8 %	33.0~45.0	異常なし
白血球数	4370	4370	4490 /μl	3000~9000	
血小板数	21.8	21.8	20.6 ×10 ⁹ /μl	13.0~50.0	

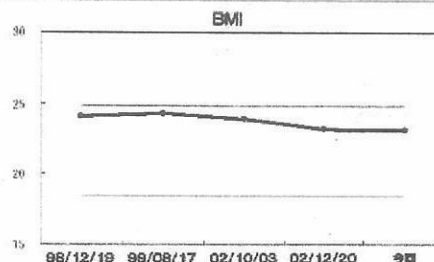
検査項目	今回結果	前回結果
診療	胆石症治療 腰痛・肩こりヘルニア治療中 右膝関節水腫治療 慢性T (正常) 境界性心電図(要観察) 正常洞調律 ST-T異常なし 運動負荷陰性 異常なし (正常範囲)	診療異常なし (正常範囲)
左心電図所見		正常洞調律 (正常範囲)
右心電図所見		ST-T異常なし (正常範囲)
負荷心電図所見		運動負荷陰性 (正常範囲)
負荷心電図所見		
胸部X線所見		
骨密度診断		

- 過去2回分のデータとの比較が可能。
- 基準値内にはないデータは*をつけて表示。
- 判定のコメントは、「要観察」「要精検」「要医療」のみだけでなく、「生活習慣改善」「生活習慣改善と定期的検査」等、個人個人に合わせたコメントを作成した。

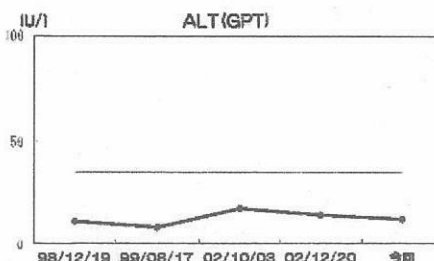
検査結果表

- 過去5回分のデータ表示が可能な検査結果の経過図を作成。
- 正常範囲内のデータであっても、データの推移を容易に把握できる。悪化しつつある項目や改善しつつある項目に注意が向くようにした。
- とくに体重の変動と関係の深い検査項目をとりあげた。

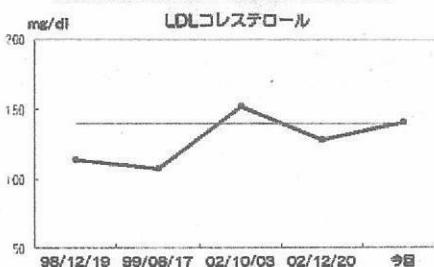
は、基準範囲です。データの推移に注意しましょう



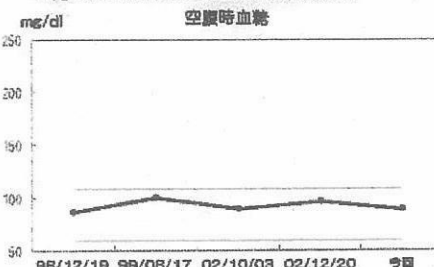
BMI = (体重kg) / (身長m)² の計算で得られる肥満の指数です。25以上を肥満、18.5未満をやせと判定します。



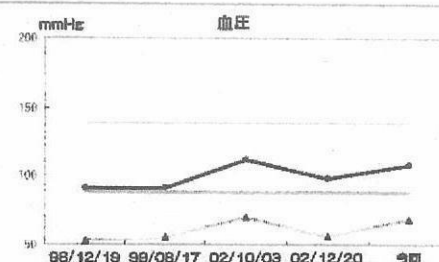
ALTは肝臓で産生される酵素です。高値の場合、肝臓に問題があります（脂肪肝、肝炎など）。



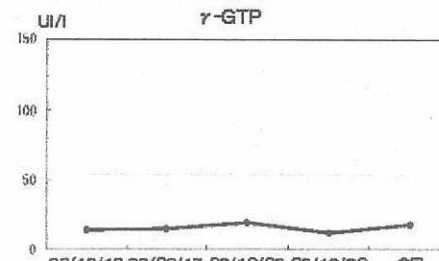
LDLコレステロールは悪玉コレステロールです。高値の場合、心筋梗塞の危険が高まります。140mg/dl以上を悪LDLコレステロール血症と判定します。



糖尿病とは血糖値が異常に高くなった状態です。126mg/dl以上の場合、糖尿病の可能性が疑われます。110~125mg/dlでは、軽い糖代謝異常が潜んでいる可能性があります。



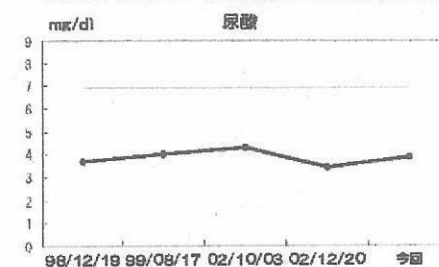
血圧が高いと、脳卒中、心筋梗塞の危険が高まります。収縮期血圧140mmHg以上、もしくは拡張期血圧90mmHg以上を高血圧と判定します。



γ-GTPは肝臓で産生される酵素です。多くの場合、飲酒で増加します。



トリグリセリドは血中脂質の一種で、カロリー摂取過剰もしくは運動不足で上昇します。150mg/dl以上を高トリグリセリド (中性脂肪) 血症と判定します。



尿酸値が高くなると、血液中に溶けきれず、関節腔内にその結晶が析出し、関節炎 (痛風発作) を引き起こします。7mg/dl以上を高尿酸血症と判定します。

動脈硬化危険度

あなたの動脈硬化に関する調査

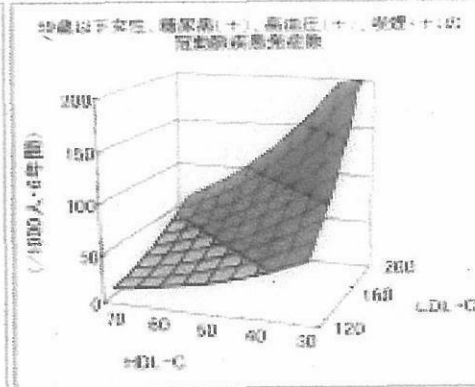
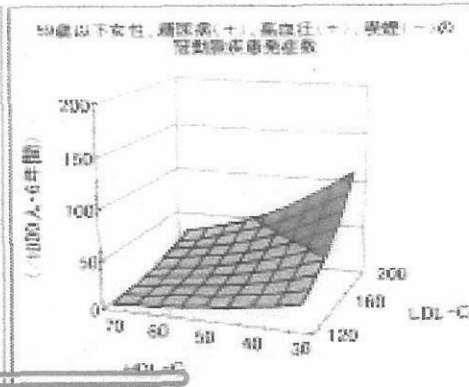
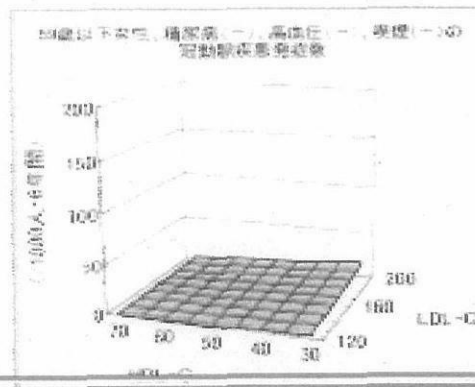
	正常値	危険の度合い
肥満度		
血圧		
LDL		
HDL		
糖尿病 (HbA1c)		
喫煙		
HOMA		

HOMA：インスリンの働き（抵抗性）を反映します。
この数値が高いと、動脈硬化を起こしやすく、臓器への負担が大きくなります。

- 検査値のもつ重要度をわかりやすくするため、メタボリックシンドロームに関係のある項目をピックアップして示した。

下記の3つのグラフは6年間に冠動脈疾患を発症する頻度を性別、年齢別、主要危険因子（糖尿病、高血圧、喫煙）の有無、LDL、HDLの値から示したものです（J-LITチャートより）。

同じコレステロール値でも糖尿病、高血圧、喫煙などの危険因子が重なると、発症率が高くなります。また、危険因子が重なる場合、高脂血症の程度が発症率に影響することを示しています。



(J-LITチャートより)

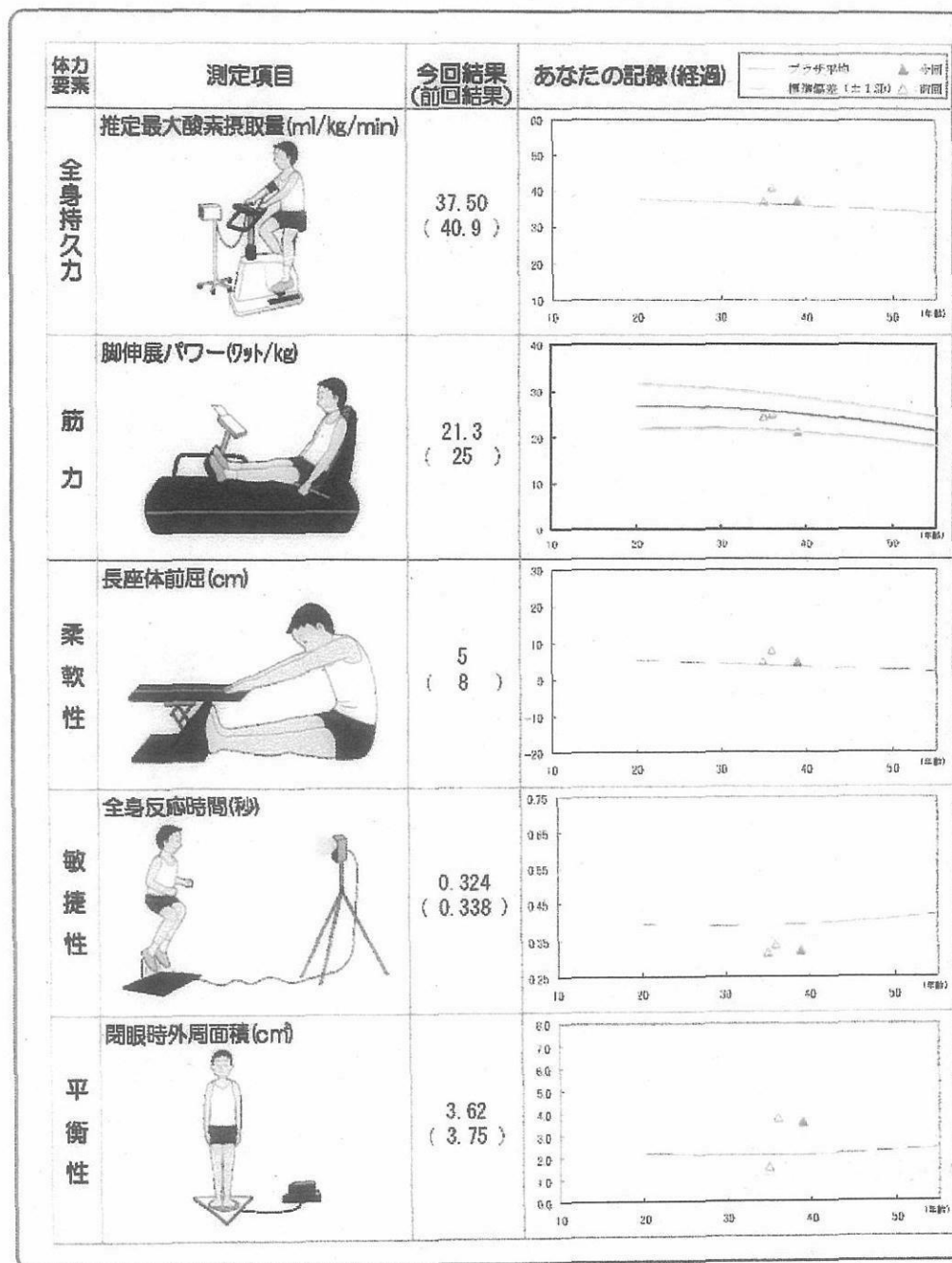
- 疫学データから、リスクの重なりと心血管疾患の関係を示した。

体力測定結果

体力指標についても経過を確認できるようにした。このことにより、運動の効果を視覚的に確認できる。

また、体力の優劣よりも自分のレベルを客観的に判断できるようにした。

体力にはさまざまな要素があることを示している。



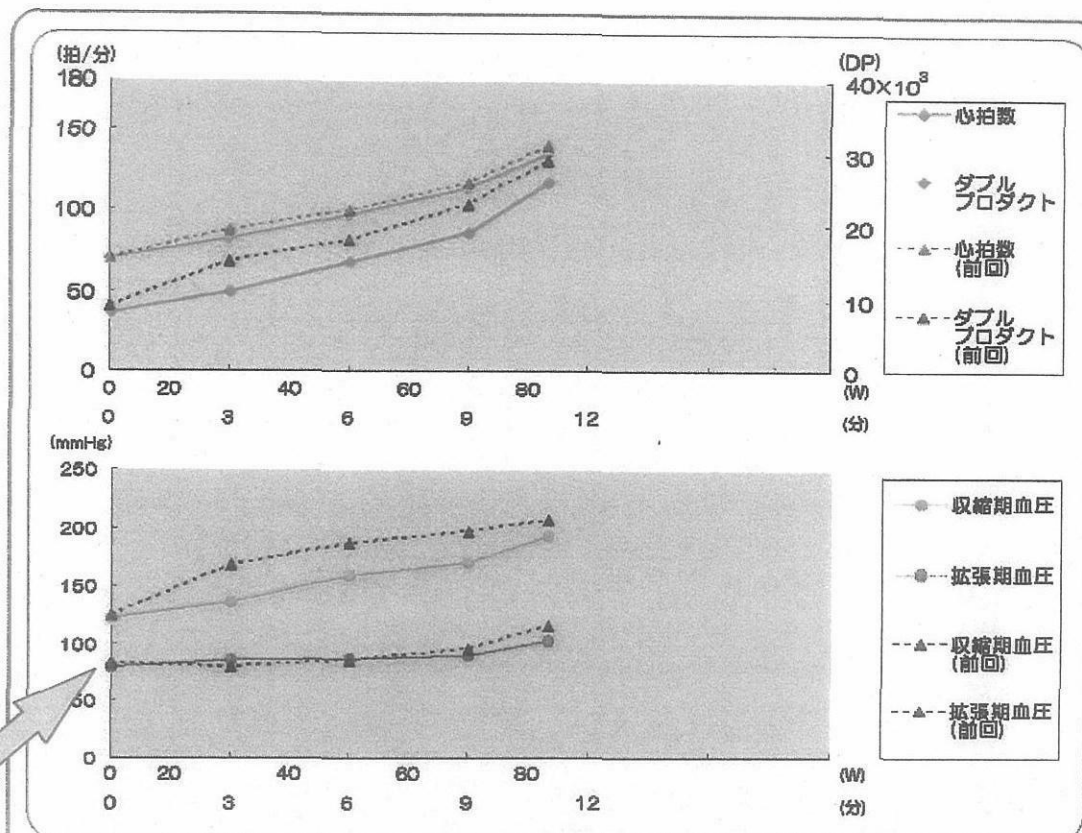
全身持久力結果

運動負荷テストの結果。
血圧や心拍数をグラフ表示。



運動処方への根拠を示し、
安全で効果的な運動実践に
つなげる。

運動の効果を確認できる。



※この事例の場合

運動中の心拍数は前回とあまり
変化は見られませんが、運動中
の血圧の上昇が緩やかになって
いるのがわかります。

運動負荷検査結果	安静時		第1負荷		第2負荷		第3負荷		第4負荷		第5負荷	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回
心拍数 (拍/分)	70	70	82	87	97	99	114	116	136	140		
負荷値 (W)	0	0	20	20	40	40	60	60	80	80		
血圧 (mmHg)	121/79	125/83	136/85	167/79	159/86	186/85	171/89	197/95	193/102	207/116	/	/
ダブルプロダクト	8	9	11	15	15	18	19	23	26	29		
主観的運動強度 (RPE)			9		9		10		12			
目標心拍数 (拍/分)	135						136					
推定最大酸素摂取量 (ml/kg/分)	34.90						33.1					
最高負荷値 (W)	80						80					
血圧最高値 (mmHg)	193/102						207/116					
運動時間	11分52秒						10分47秒					
終了理由	目標心拍達成											

推定最大酸素摂取量 1分間あたり、からだの中に取り込める酸素の最大量の推定値です。

(自転車をこいだ時の心拍数と仕事量から、酸素摂取量を推定します。)

主観的運動強度 運動中の自覚的な運動強度を6~20のスケールに分け、言葉で表現したものです。

ダブルプロダクト 心臓への負担度を表す指標です。(収縮期血圧×心拍数)

おすすめメニュー

お勧めメニューは
本人が「これからしたい」と思う運動の中から
運動処方に合致しているものを表示

●メインエクササイズ①

「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

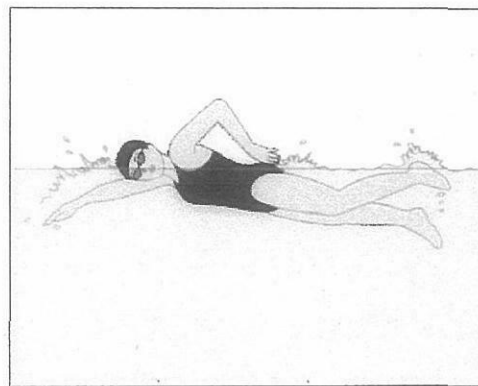
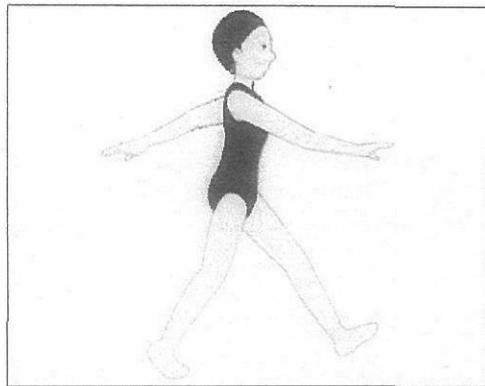
<運動の強さ>

目標心拍数	100 拍/分
有効な心拍数の範囲	80 拍 ~ 150 拍
適正な負荷値 (W)	78 ワット

※ 水中運動の目安は -10拍程度です。

<運動の種目>

ウォーキング、ジョギング、エアロビックダンス、自転車運動、水中ウォーキング、アクアビクス、水泳



<運動時間と頻度>

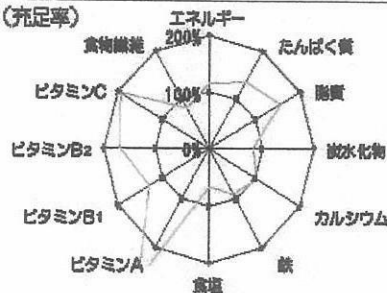
あなたは、健康づくりのための運動を実践しています。「継続は力なり」運動の効果を実感するためには、もうしばらくの継続が必要です。この調子で行きましょう。もし週あたり 180 分の実践が可能ならば、より効果的な方法といえるでしょう。

食事バランス

食事については 数値だけでなく、グラフ表示することにより
健康的な食生活とのズレを認識

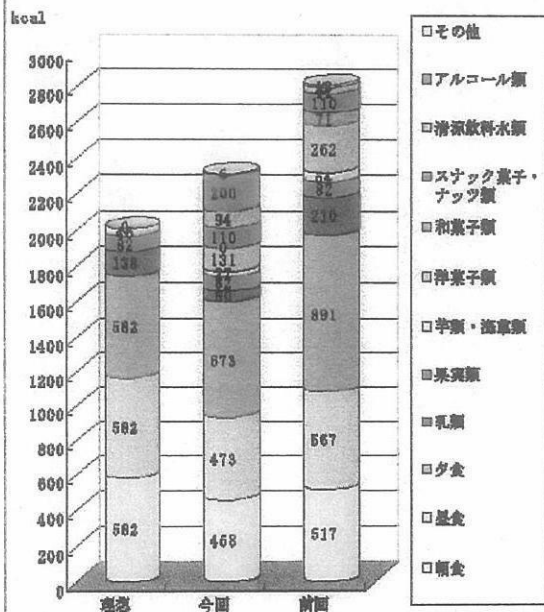
(食物頻度調査)

●栄養バランス (充足率)



●エネルギー摂取の内訳 (朝、昼、夕食とその他の食品で表示)

理想のエネルギー摂取の内訳に対し、どんな食事(食品)からエネルギーを摂取しているかを示します。理想に対して実際の摂取が多い摂取部分を減らしましょう。特に夕食が多い方は生活習慣病になりやすいパターンといえます。摂取量の少ない方は特に栄養バランスに留意しましょう。



●PFC比

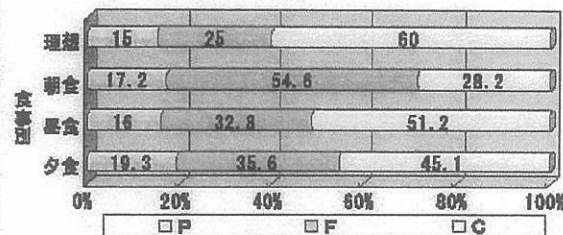
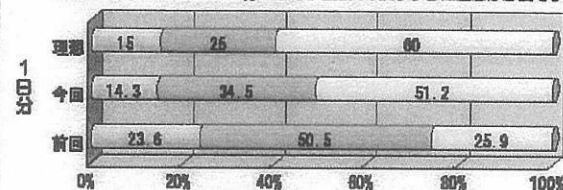
摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の割合を示します。

P=たんぱく質エネルギーの割合

F=脂質エネルギーの割合

C=炭水化物エネルギーの割合

脂質エネルギーの割合が25%を超えると脂質の摂りすぎに注意が必要です。



●嗜好食品、嗜好飲料の判定

	摂取量(kcal)		エネルギー摂取量に占める割合(%)	
	今回	前回	今回	前回
洋菓子類	131	262	5.7	9.3
和菓子類	0	71	0.0	2.5
スナック菓子・ナッツ類	110	110	4.8	3.9
清涼飲料水類	94	41	4.1	1.5
アルコール類 *3	200	0	8.6	0.0

*3 アルコール類の摂取量は、日本酒に換算して示してあります。
換算の目安：日本酒180ml=ビール500ml

●サプリメント

今回	前回
なし	なし

专利号: 000440026

五、體說 骨子

食卓バランス	1 時から6時の食卓の間から、その食卓に座らないように割り合わせて食べようとする、食卓のバランスのとれた食事に取り出す、あなたの健康、家族の健康は、その食卓の平均的な食卓の（表）を示します。
--------	---

1. 1群から群の食品群の中から、同じ群に属さないように組み合わせて表を作るようにすると、自然にパランスのとれた食事に並びます。
あなたの標準体重、摂取量の食塩は、その食品群の平均的な食品の量(ｇ)を示します。

基準値に対する採取量の割合で、4段階で判定してあります。

※妊娠期間は年齢、性別、職業、生活環境の変化、喫煙歴、飲酒の習慣、女性の場合には妊娠の経緯等を参照して算定してあります。

	食品群	主に摂取できる栄養素	基準量		摂取量		充足率(%) *d		今回の判定			
			今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	やや不足	適量	多い
1群	肉類	たんぱく質 ビタミンB群	40g	80g	86g	50g	215.0					多
	魚介類		40g	100g	137g	312g	342.6					多
	野菜		50g		49g		98.0			◎		
	豆類 *5		100g		235g		235.0					多
2群	乳類 *6	ミネラル (カルシウム、 ヨウ素、鉄)	200g	200g	87g	0g	43.5		×			
	海藻類		5g	5g	7g	5g	140.0				◎	
3群	緑黄色野菜	カロテン (ビタミンA)	100g	100g	133g	200g	133.0				◎	
4群	その他の野菜類 *7	ビタミン類 食物繊維	200g	520g	380g		190.0				◎	
	実果類		150g	150g	163g	150g	109.7				◎	
5群	穀類 *8	炭水化物	450g	450g	463g	646g	102.9				◎	
	芋類		50g	50g	25g	70g	50.0		×			
6群	炒め類 *9	脂質	20g	20g	29g	23g	145.0					多
	油類		10g	13g	33g	37g	330.0					多

※1 充飽度は基準値に可する摂取量の割合(%)を示します。
※2 例: $100 \times (100 \div 100) = 100\%$

*4 充足率は基準値に対する割合の割合（%）を示し、必ず

豆類は、不純豆類の類に分類して扱われています。

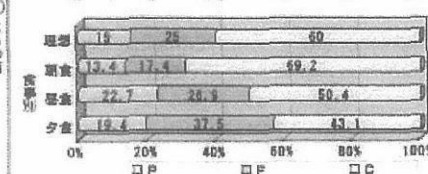
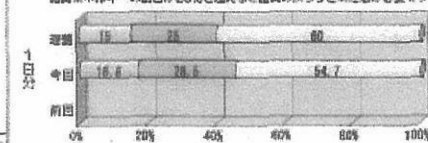
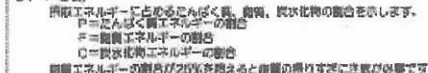
※6 乳糖は、牛乳の量に換算して表示しています。

*7 その他の特許権は、次の二種、清物の取扱いをきみ出す。

水口 敬順は、こはんの靈に授けられて表出している。

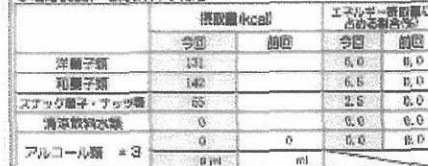
*◎ 砂糖類は、嗜好飲料、嗜好食品に流れる砂糖も流れます。

●PFC比



●嗜好食品、嗜好飲料の判定

患者のエネルギー消費の内容に対し、どんな食事（食品）からエネルギーを摂取しているかを示します。世間に対して栄養の摂取が多い摂取部分を補わしめよう。特に夕食が多い方は生活習慣病になりやすい「太る人」といえます。摂取量の少ない方は特に栄養バランスに問題が大きいでしょう。



※J アルコール類の摂取量は、日本酒に換算して示してあります。
換算の目安：日本酒180ml＝ビール500ml

●サプリメント

食事の注意点

1. エネルギー量を減らしましょう。
2. 砂糖類や、砂糖類を多く含む食品を減らしましょう。
3. 脂質を多く含む食品（獣肉）を減らしましょう。

栄養系バランス 7点 食品バランス 6点

食源の注意

1. エネルギー量を減らしましょう。
2. 砂糖類や、砂糖類を多く含む食品を減らしましょう。
3. 脂質を多く含む食品（脂立）を減らしましょう。

バランス 6点

飼料の選び方	
増やす食べ物	減らす食べ物
1. ●乳類 ●乳の食品は増やせたとしても、過量に与えることが大切です。	1. 油類類を多く含む食品（献立） 2. 砂糖類、砂糖類を多く含む食品 3. 肉類（特に脂肪の多い肉類） 4. △豆類 △肉の食品は減らしたとしても、過量に与える量は必ずとるに十分注意です。

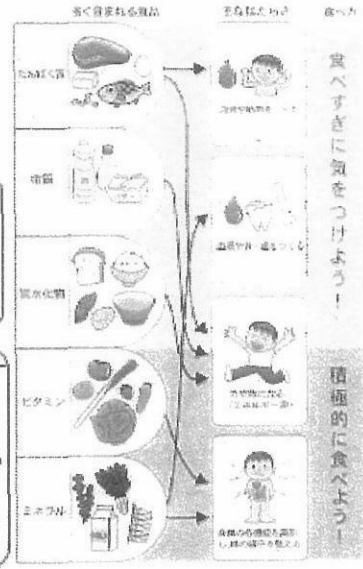
病態別アドバイス 糖尿病について食生活アドバイス

下配の食事のポイントを参考に食生活改善を心がけましょう。

① 無償休業を禁止

- ① 栄養素を吸収する力、消化
② 栄養バランスのよい食事をとる
③ たばく質を適量とする（量が多すぎ、少なすぎは避ける）
④ 動物性脂肪のとり過ぎを避ける、なるべく植物性脂肪（魚油含む）中心とす
⑤ ビタミン、ミネラル、食物繊維を積極的にとる
⑥ 減塩を心がける
⑦ 嗜好食品、嗜好飲料をとり過ぎないように心がける

あなたの改善（病態別）ポイントは○で囲まれた項目と思われます。
このアドバイスは、あなたの買付歴、治療中の病状、今日の検査結果から疾患名を出力しています。



フラザ活用のおすすめ案

初回に健康度評価
1日生活習慣病予防教室を実施



教室の効果として健康度評価

メディカルチェック+生活習慣チェック
体力チェック

バランス弁当

健康指導

運動実践

休養指導

医学的指導

栄養指導

歯科指導

健康増進施設等で
運動などを定期的
に
実施。

メディカルチェック+生活習慣チェック
体力チェック

バランス弁当

健康指導

運動実践

休養指導

医学的指導

栄養指導

歯科指導

健康度評価結果表

Bコース

利用者番号： 001273972

受診日： 平成18年 4月12日

氏名： ケンシン タロウ
検診 太郎 様



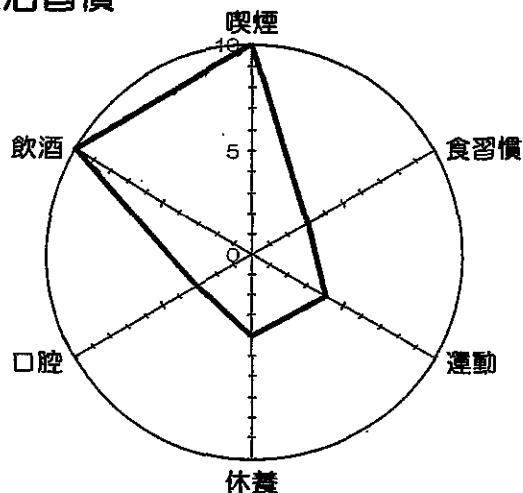
あいち健康プラザ

〒470-2101 知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

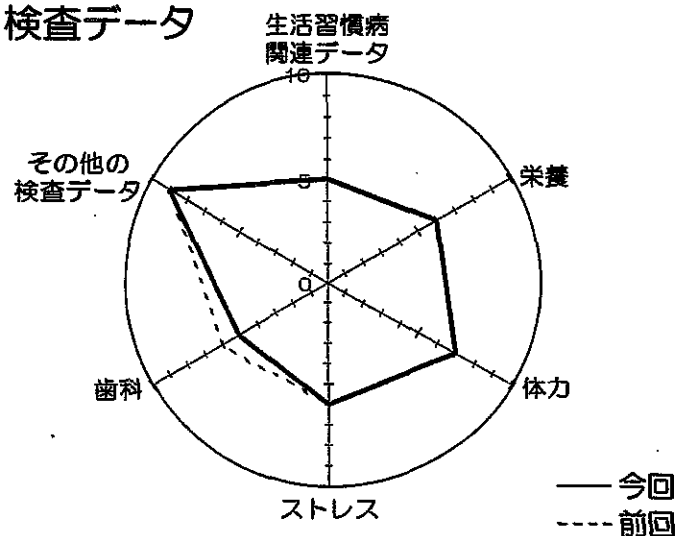
TEL (0562)82-0211 (代表)

総合結果表	利用者 番号 001273972	7カナケンシ クロ 氏名 検診 太郎 様 性別：男 年齢：34 歳
検 査 日 平成18年 4月12日 受付番号 3001	受診コース プログラム Bコース	前回検査日 平成18年 3月 4日 前回コース Bコース

生活習慣



検査データ



運動

＜現在の運動習慣＞
運動習慣はありません。

＜アドバイス＞
※健康関連体力は、「全身持久力」「筋力」「柔軟性」の3項目です。各結果表にそれぞれの結果についてコメントを記していますので、ご参照ください。
※今後は「運動おすすめメニュー」を参考にしながら、運動を実践してください。

栄養

＜食習慣の注意点＞
・就寝前の食べ物の摂取を抑えるか、すぐ就寝するのではなく10分以上軽く運動をするように心がける。
・食事を食べるスピードはゆっくりを心がける。
・1日3食を時間を決めて規則正しくとる。

＜食事の注意点＞
・食塩を多く含む食品（献立）を減らしましょう。
・脂質を多く含む食品（献立）を減らしましょう。
・食物繊維を多く含む食品（献立）をとりましょう。

栄養素 7点 食品 6点

休養

＜睡眠時間＞ あまりない
＜自由になる時間＞ あまりない
＜休養自己評価＞ 不足気味
・十分な休養をとるには、まず休養の時間を確保することが大切です。
・生活スタイルや時間の使い方を見直してみよう。
・睡眠、ゆとりのとり方を工夫しましょう。

＜ストレスのタイプ＞ ⑨心の風邪タイプ

医療

＜自覚症状＞
なし しびれ 疲労感

＜治療中の病気＞
なし

体重をコントロールしましょう。

生活習慣を改善し、定期的に医療機関を受診して下さい。
高血圧 高脂血症 高尿酸血症

喫煙

特に問題ありません。

飲酒

あなたの飲酒習慣は適正です。

歯科

ご自分の口腔状態を理解する良い機会になりましたね。むし歯や歯石があります。詳しくは歯科健診結果表をご覧ください。歯石除去や歯面清掃などで歯科医院を上手に活用ください。

無関心期 関心期 準備期 実行期 維持期



検査結果表1

利用者 番号	001273972	アガナシ タロ 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
検査項目	2006. 03. 04	今回	基準値	判定
身長	173.5	173.5 cm		
体重	78.1	78.1 kg		
肥満度 (BMI)	25.9	25.9	18.5~24.9	肥満1度 (生活習慣改善)
体脂肪率 (BODPOD)		%		
体脂肪率 (インピーダンス)	22.8	22.8 %	~24.9	
体脂肪量	17.8	17.8 kg		
ウエスト周囲径		98.0 cm		
安静時血圧	148 / 94	135 / 99 mm/Hg	~139 / ~89	高血圧 (生活習慣改善と 定期的検査)
安静時心拍数	64	70 拍/分		
API				
動脈硬化指数				
努力性肺活量		ml		
比肺活量		%		
1秒率		%		
CO濃度		ppm		
AST (GOT)	20	20 IU/l	~35	
ALT (GPT)	22	22 IU/l	~35	
γ-GTP	30	30 IU/l	~55	異常なし
アルカリフォスファターゼ		IU/l		
コリンエステラーゼ		IU/l		
総コレステロール	221	221 mg/dl	~219	
LDLコレステロール	152.0	152.0 mg/dl	~140	高脂血症 (生活習慣改善と 定期的検査)
HDLコレステロール	61.0	61.0 mg/dl	40~	
トリグリセライド	213	213 mg/dl	~149	
リポ蛋白-a		mg/dl		
空腹時血糖	101	101 mg/dl	60~109	
HbA1c	4.8	4.8 %	~5.5	異常なし
インスリン		μU/ml		
HOMA指数				
尿酸	7.9	7.9 mg/dl	~6.9	高尿酸血症 (生活習慣改善)
総蛋白	7.4	7.4 g/dl	6.5~8.0	
アルブミン	4.7	4.7 g/dl	4.0~	
A/G	1.7	1.7	1.2~	異常なし
α1-グロブリン		%		
α2-グロブリン		%		
β-グロブリン		%		
γ-グロブリン		%		
腎 クレアチニン	0.9	0.9 mg/dl	~1.1	異常なし
尿蛋白	-	-	-	
尿糖	-	-	-	異常なし
潜血	-	-	-	
ウロビリノーゲン	±	±	±	
赤血球数	518	518 ×10 ⁴ /μl	400~570	
ヘモグロビン	16.2	16.2 g/dl	13.0~17.0	異常なし
ハマトクリット	46.3	46.3 %	40.0~52.0	
白血球数	6060	6060 /μl	3000~9099	
血小板数	27.7	27.7 ×10 ⁴ /μl	13.0~50.0	

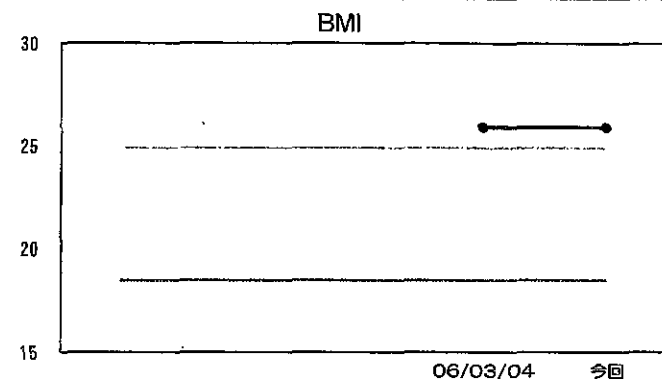
検査項目	今回結果	前回結果
診察	実施せず	診察所見異常なし
安静心電図所見	異常なし (正常)	異常なし (正常)
安静心電図診断	異常なし (正常)	異常なし (正常)
負荷心電図所見	正常洞調律	正常洞調律
	J型ST低下 (正常)	J型ST低下 (正常)
負荷心電図診断	運動負荷陰性	運動負荷陰性
骨密度診断	異常なし	異常なし

※今回結果の前についている、印は結果が標準域とはずれていることを示し、●は要観察、○は要精検、△は要医療を意味します。※アルカリフォスファターゼ試薬変更のため、2004.4.1から基準値が変りました。

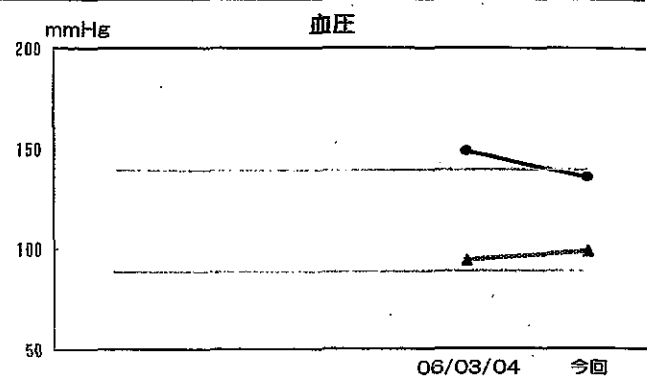
検査結果表2

利用者 番号	001273972	フガナケン タロ 氏名 検診 太郎	性別:男 様 年齢: 34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	----------------------	-------------------	--

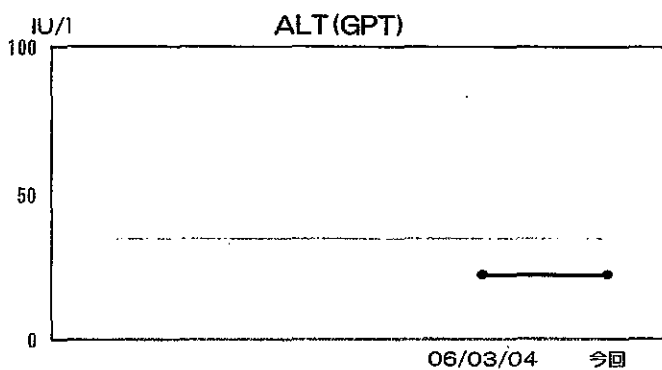
は、基準範囲です。データの推移に注意しましょう



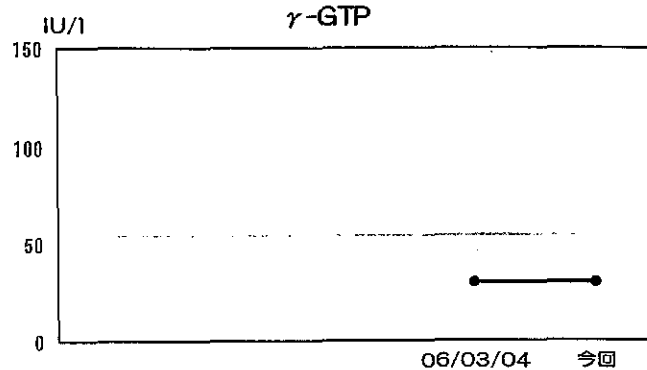
BMI = (体重kg) / (身長m)² の計算で得られる肥満の指数です。25以上を肥満、18.5未満をやせと判定します。



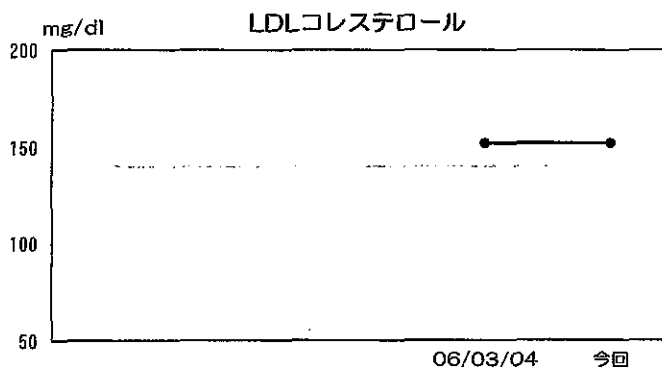
血圧が高いと、脳卒中、心筋梗塞の危険が高まります。収縮期血圧140mmHg以上、もしくは拡張期血圧90mmHg以上を高血圧と判定します。



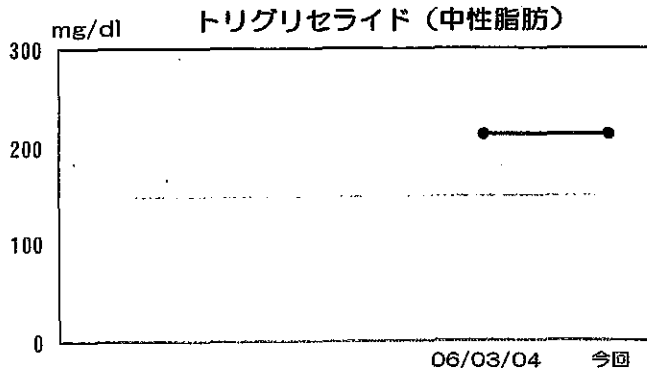
ALTは肝臓で産生される酵素です。高値の場合、肝臓に問題があります(脂肪肝、肝炎など)。



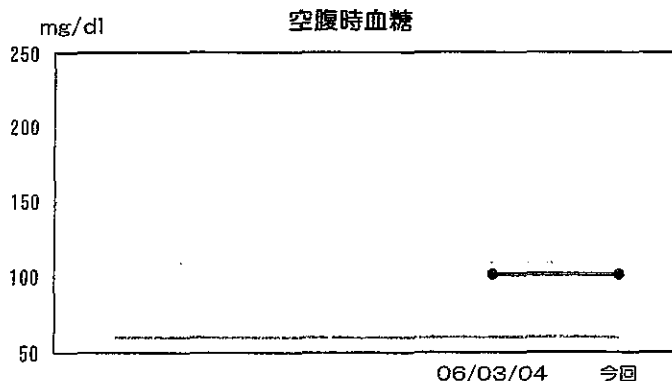
γ-GTPは肝臓で産生される酵素です。多くの場合、飲酒で増加します。



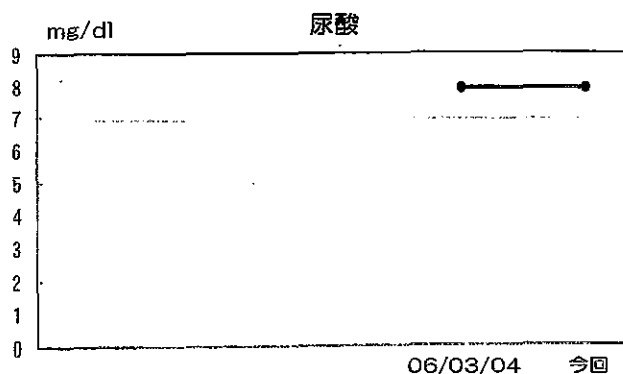
LDLコレステロールは悪玉コレステロールです。高値の場合、心筋梗塞の危険が高まります。140mg/dl以上を高LDLコレステロール血症と判定します。



トリグリセライドは血中脂質の一種で、カロリー摂過剰もしくは運動不足で上昇します。150mg/dl以上高トリグリセライド (中性脂肪) 血症と判定します。



糖尿病とは血糖値が異常に高くなった状態です。126mg/dl以上の場合、糖尿病の可能性が疑われます。110~125mg/dlでは、軽い糖代謝異常が潜んでいる可能性があります。



尿酸値が高くなると、血液中に溶解できず、関節腔にその結晶が析出し、関節炎(痛風発作)を引き起こします。7mg/dl以上を高尿酸血症と判定します。

あなたの動脈硬化危険度は1

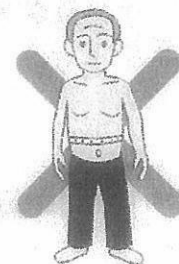
利用者 番号	001273972	フガナケン 知 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	---------------------	----------------	--

あなたの動脈硬化に関する調査

	正常値	危険の度合い
肥満度		
血圧		
糖尿病		
脂質(HDL,TG)		
LDL		
喫煙		
HOMA		

ウエスト周囲径の測り方

ウエストの測り方には注意点があります。正しい測り方はへそまわりを測ることです。腰の一番細いところではないので、気をつけてください。立った状態で、軽く息を吐きながら測ってみましょう。



おへその高さと測りましょう。

HOMA：インスリンの働き（抵抗性）を反映します。この数値が高いと、動脈硬化を起こしやすく、膵臓への負担が大きくなります。

メタボリックシンドローム診断基準

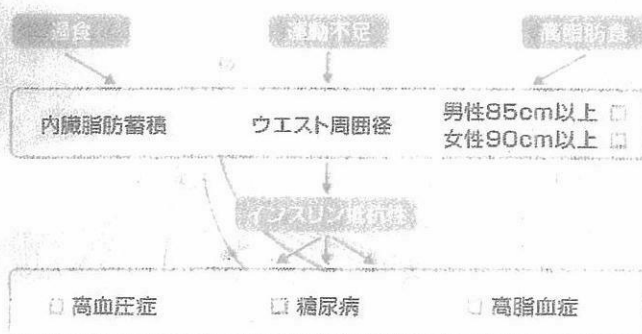
◎ 腹腔内脂肪蓄積	ウエスト周囲径	男性 85cm以上 女性 90cm以上
-----------	---------	------------------------

上記に加え以下のうち2項目以上があてはまる。

○ 血圧	収縮期血圧	130mmHg以上	かつ/または	拡張期血圧	85mmHg以上
○ 血糖値	空腹時血糖	110mg/dl以上			
○ 脂質	トリグリセライド	150mg/dl以上	かつ/または	HDL	40mg/dl未満

- * ウェストは腰の一番細いところではなく、おへその高さと計る。
- * 女性はウェスト周囲径73cm以上で、内臓脂肪蓄積が始まっている可能性がある。
- * 高血圧、糖尿病、高脂血症に対する薬物療法を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

該当する項目をチェックしてみましょう。



動脈硬化



心筋梗塞

狭心症



脳梗塞



閉塞性動脈硬化症(ASO)

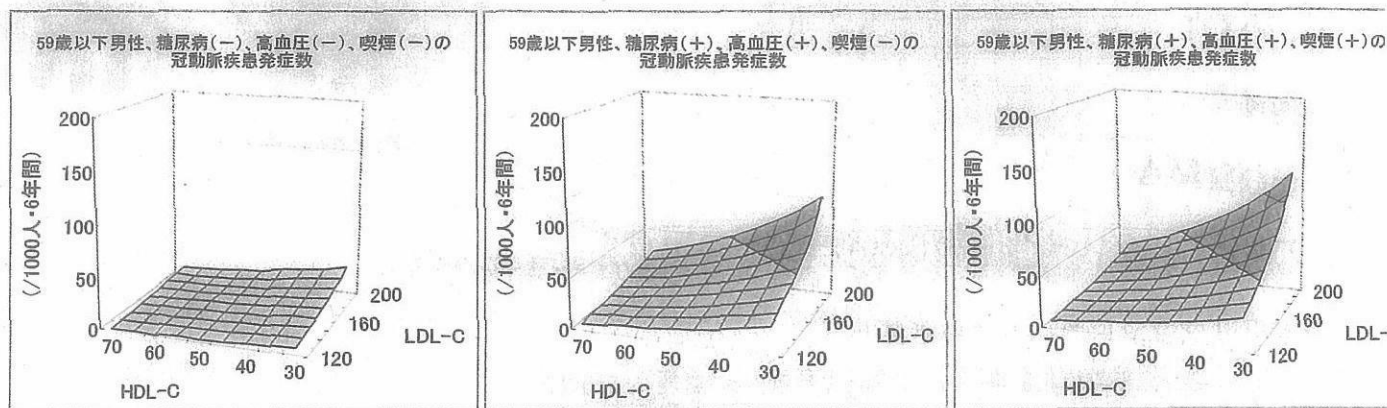
あなたの動脈硬化危険度は2

利用者 番号	001273972	フリガナ ケンシン タロウ 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	---------------------------	----------------	--

メタボリックシンドロームの基準にはありませんが、動脈硬化に関係する指標としてLDL、喫煙があります。下記の3つのグラフは6年間に冠動脈疾患を発症する頻度を性別、年齢別、主要危険因子（糖尿病、高血圧、喫煙）の有無、LDL、HDLの値から示したものです。（J-LITチャートより）

同じコレステロール値でも糖尿病、高血圧、喫煙などの危険因子が重なると、発症率が高くなります。

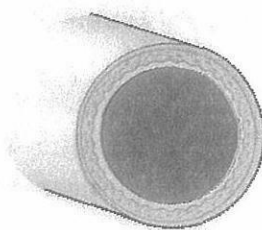
また、危険因子が重なる場合、高脂血症の程度が発症率に影響することを示しています。



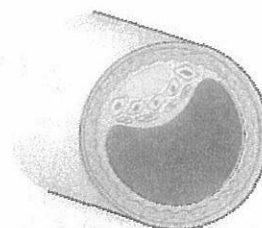
(J-LITチャートより)

あなたはメタボリックシンドロームに該当し、生活習慣病が始まっています。メタボリックシンドロームでは、心血管疾患にかかる危険度が20-30倍に高まります。生活習慣を見直し体重をコントロールするとともに、定期的に検査を受けましょう。血液中のLDL-Cが高くなると動脈硬化の危険が増します。高脂肪食、肥満などが原因となります。

正常な血管



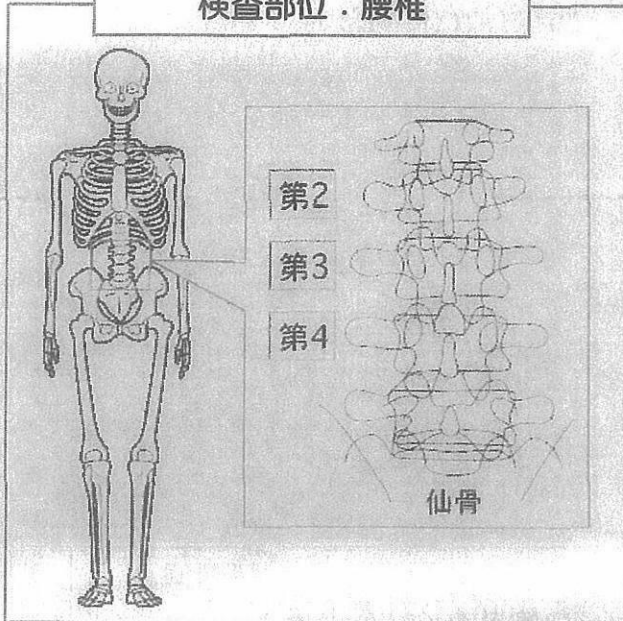
動脈硬化の
進んだ血管



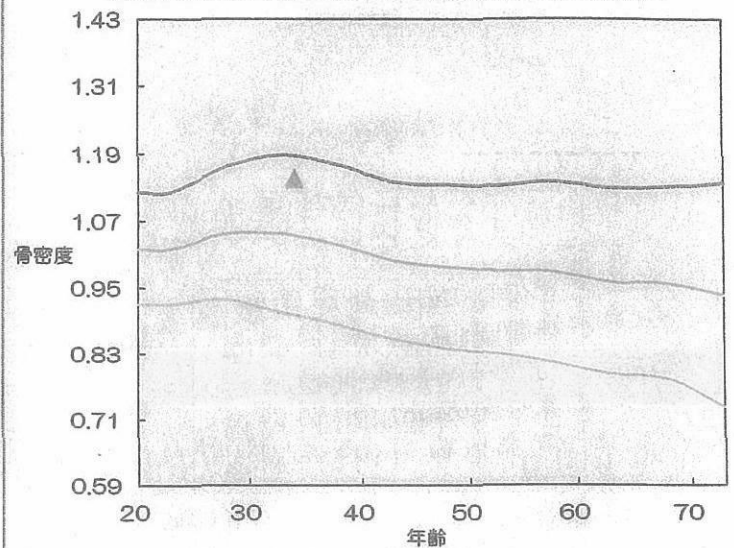
腰椎骨密度検査結果表

利用者 番号	001273972	カガナカシ 太郎 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	----------------------	----------------	--

検査部位：腰椎



年齢と平均骨密度のグラフ (男性)



			第2	第3	第4	平均	標準域	判定
今回	34歳	骨密度 g/cm³	1.116	1.080	1.237	1.146		
		YAM % (注1)	—	—	—	109	80~	異常なし
		同年齢比較 % (注2)	—	—	—	111		
2006年 3月4日	34歳	骨密度 g/cm³	1.116	1.080	1.237	1.146		
		YAM % (注1)	—	—	—	109	80~	異常なし
		同年齢比較 % (注2)	—	—	—	111		
	歳	骨密度 g/cm³						
		YAM % (注1)	—	—	—		80~	
		同年齢比較 % (注2)	—	—	—			

原発性骨粗しょう症の診断基準(注3) (日本骨代謝学会)

正常	YAMの80%以上
骨量減少	YAMの70%以上80%未満
骨粗しょう症	YAMの70%未満

- 注1 YAM：若年成人平均値といい、同性の20・44歳の平均値と比較した値です。
- 注2 同年齢比較：同性、同年齢の平均値と比較した値です。
- 注3 原発性骨粗しょう症：閉経後による女性ホルモンの低下や加齢により骨密度が低下して骨粗しょう症になることです。(低骨密度をきたす他の疾患がある場合を除く)

骨粗しょう症の危険因子

除けない危険因子

加齢・性(女性)・人種(白人>黄色人種・黒人)・家族歴・遅い初経・早期閉経・過去の骨折

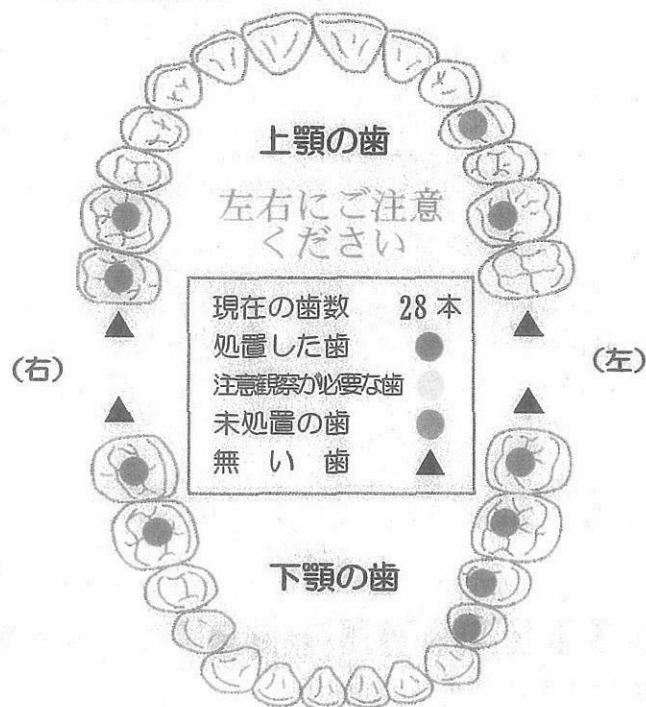
除くことができる危険因子

カルシウム不足・ビタミンD不足・ビタミンK不足・リンの過剰摂取・極端なダイエット・運動不足・日照不足・喫煙

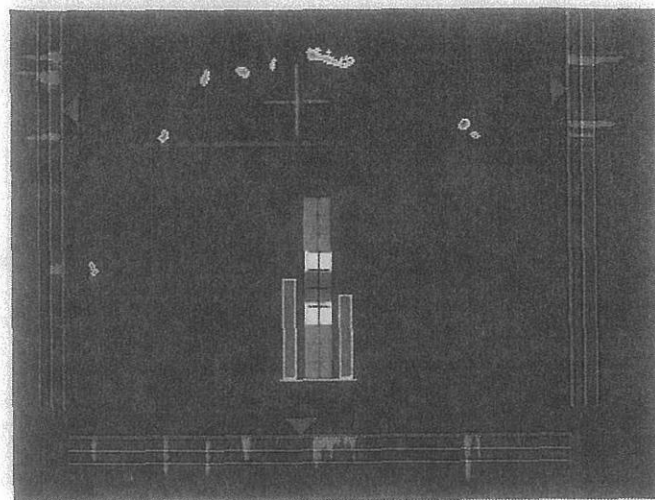
歯科健診結果表

利用者 番号	001273972	リガナケンシ タウ 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B)	前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	-----------------------	----------------	-----------------------	-----------------------

歯の診査結果

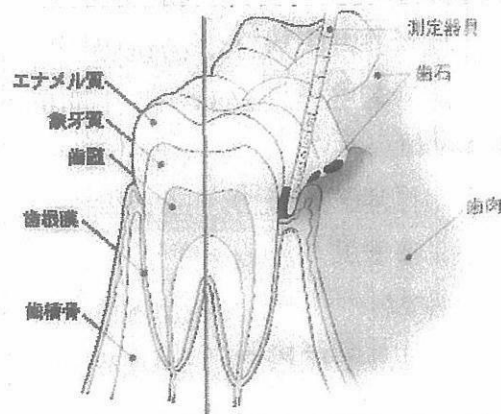
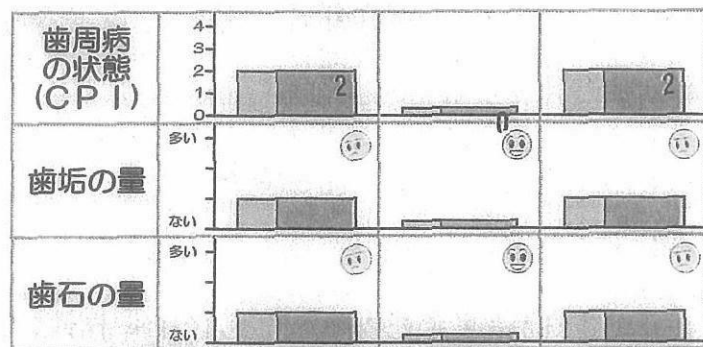


噛み合わせの状態



	今回	前回
咬合面積 (mm ²)	21.6	21.
咬合力 (kg)	8	8
咬合バランス	4	ほぼ安定

歯周病の状態・口腔衛生 (CPI)



CPI : 2 歯の根元付近に付いているのが歯石です。色は黒や乳白色です。

アドバイス

<歯周病の状態・口腔衛生>

歯石が沈着している部分があります(左下図参照)。歯石除去・歯面清掃を受けてください。

<虫歯>

治療の必要な歯があります(左上図の赤丸印)。

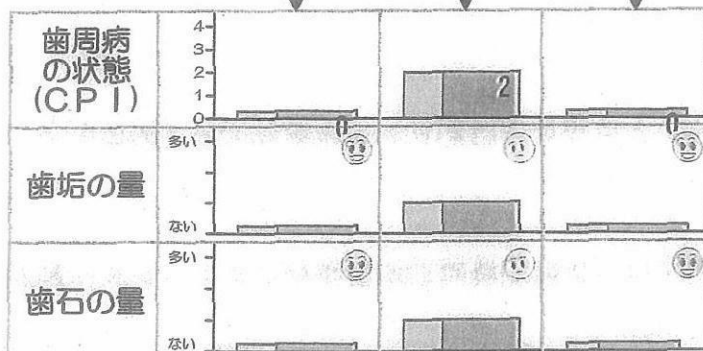
<咬合>

食事が食べやすい物ばかりに偏っていませんか。

<おすすめ口腔ケア>

毎食後のお口の手入れ(さわやかさと健康を手に入れましょう)。

おすすめは定期的な歯科健診や歯石除去(受けてみると快適で安心です)。



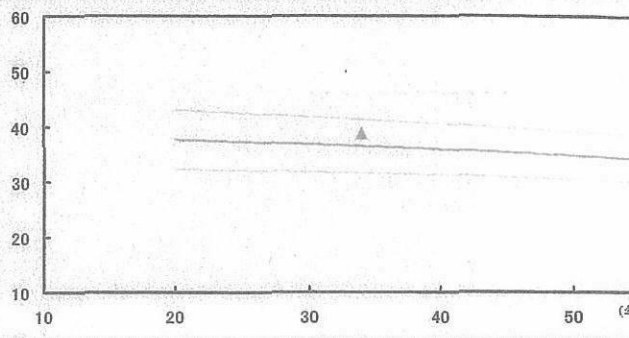
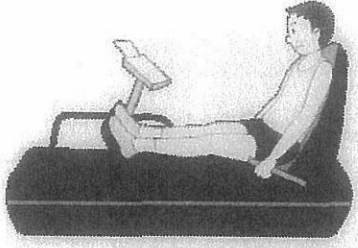
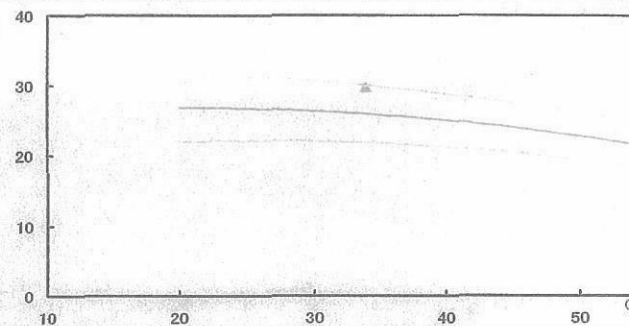
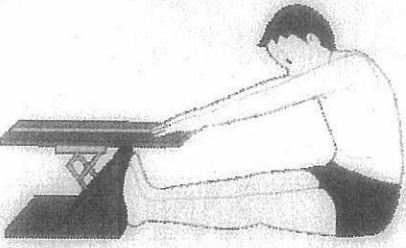
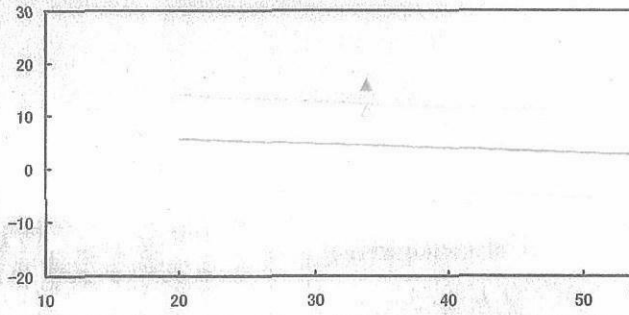
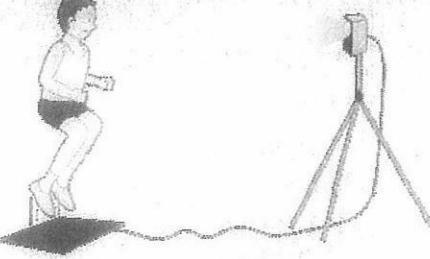
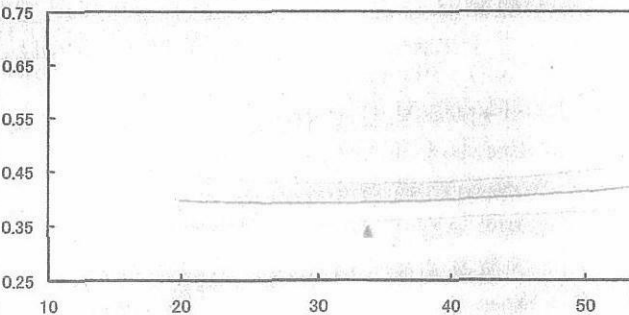
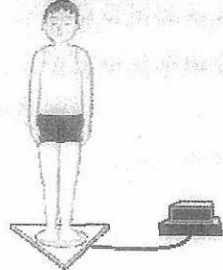
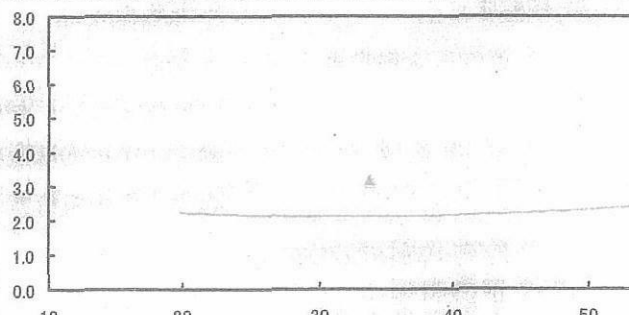
体力測定結果

利用者
番号 001273972

アガナシ 知
氏名 検診 太郎

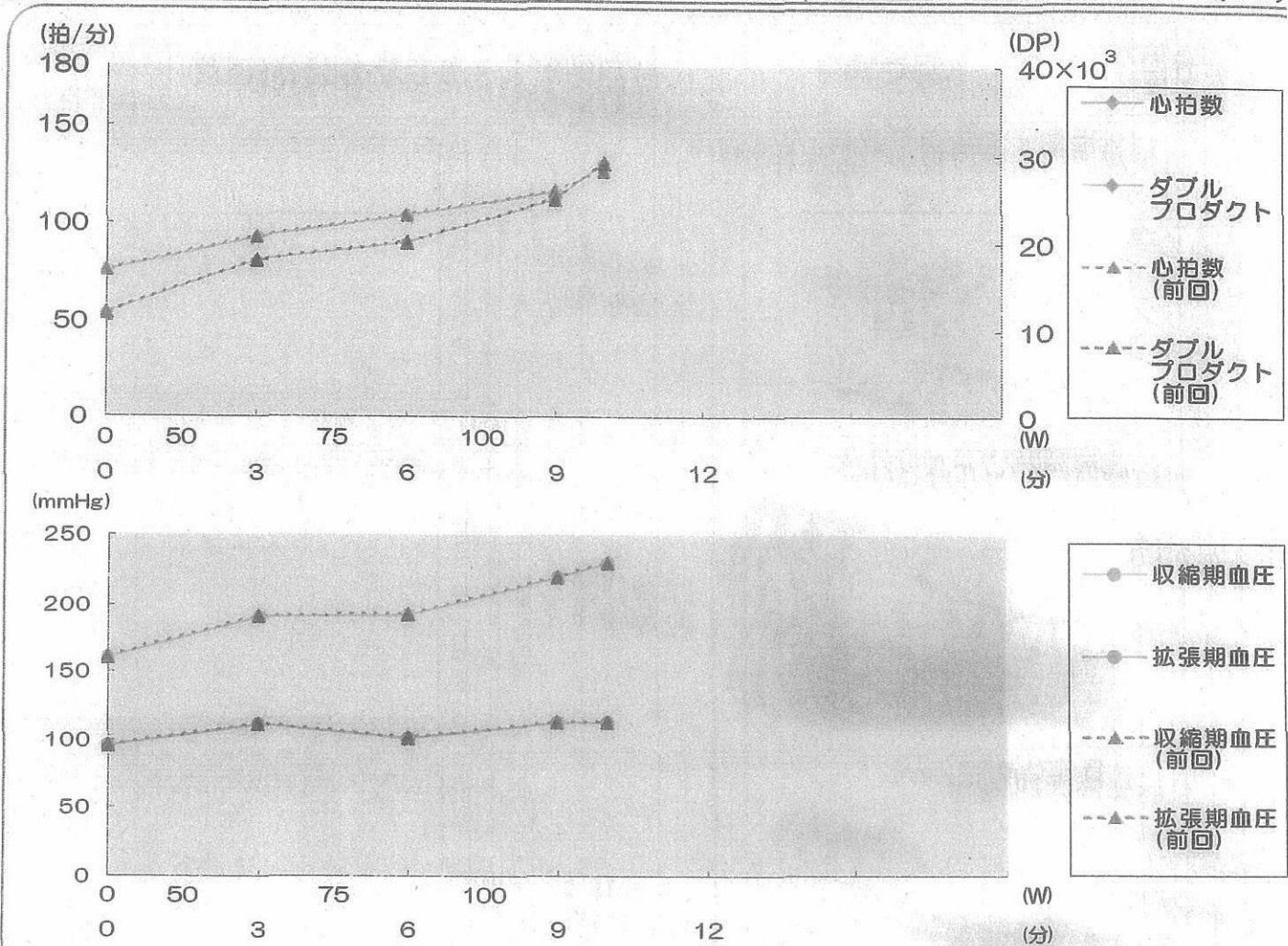
性別：男
年齢：34歳

今回検査日 平成18年 4月12日 (B)
前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)

体力要素	測定項目	今回結果 (前回結果)	あなたの記録(経過)
全身持久力	推定最大酸素摂取量(ml/kg/min) 	38.90 (38.90)	
筋力	脚伸展パワー(ワット/kg) 	29.8 (29.8)	
柔軟性	長座体前屈(cm) 	16 (11)	
敏捷性	全身反応時間(秒) 	0.339 (0.341)	
平衡性	閉眼時外周面積(cm²) 	3.16 (3.16)	

全身持久力（自転車テスト）結果表

利用者 番号	001273972	フガナケンシ 知 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	----------------------	----------------	--



運動負荷検査結果	安静時		第1負荷		第2負荷		第3負荷		第4負荷		第5負荷	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回
心拍数 (拍/分)	76	76	93	93	104	104	116	116		126		
負荷値 (W)	0	0	50	50	75	75	100	100		125		
血圧 (mmHg)	160/96	160/96	191/111	191/111	192/101	192/101	219/112	219/112	230/112	230/112	/	/
ダブルプロダクト	12	12	18	18	20	20	25	25	29	29		
主観的運動強度 (RPE)					11	11	13	13		13		
目標心拍数 (拍/分)	156						156					
推定最大酸素摂取量 (ml/kg/分)	38.90						38.90					
最高負荷量 (W)	125						125					
血圧最高値 (mmHg)	232/120						232/120					
運動時間	9分55秒						9分55秒					
終了理由	血圧上昇						血圧上昇					

推定最大酸素摂取量 1分間あたり、からだの中に取り込める酸素の最大量の推定値です。

(自転車をこいだ時の心拍数と仕事量から、酸素摂取量を推定します。)

主観的運動強度 運動中の自覚的な運動強度を6～20のスケールに分け、言葉で表現したものです。

ダブルプロダクト 心臓への負担度を表す指標です。(収縮期血圧×心拍数)

負荷心電図の結果

正常洞調律
J型ST低下 (正常)
運動負荷陰性

利用者 番号	001273972	リガナケンシ タロウ 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	------------------------	----------------	--

●運動を始めるにあたって

- ・ウォーミングアップとクーリングダウンは必ず行いましょう。
- ・体調の悪い時には、運動はお休みしましょう。
- ・運動中に筋肉や関節に痛みが出たり、動悸、胸の苦しさ、吐き気などの異常を感じたら、運動を中止しましょう。
- ・運動中は、適宜、水分補給をしましょう。
- ・治療中の方は、主治医の指示に従い運動を行って下さい。

●ウォーミングアップ

「ストレッチング」(10分)

別紙：「柔軟性を高める運動」と
「腰痛・肩こりの運動」を参考に
行いましょう。

さあ、運動開始です！

運動中のケガを予防するために、まずはストレッチ(準備運動)
で十分に筋肉を伸ばすことから始めましょう。

●メインエクササイズ①

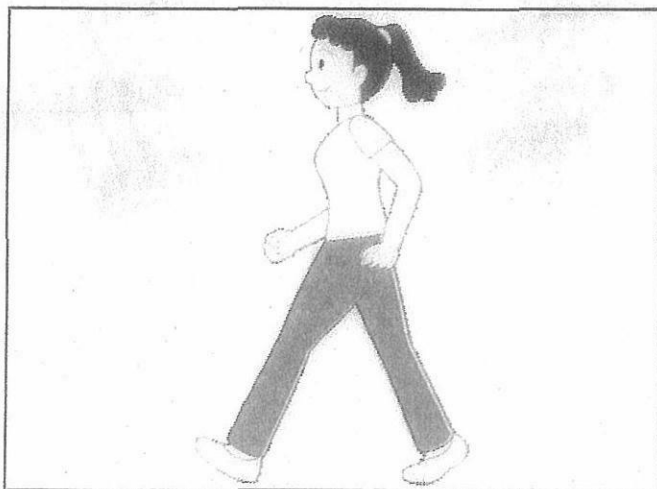
「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

<運動の強さ>

目標心拍数	95 拍/分
有効な心拍数の範囲	85 拍 ~ 105 拍
適正な負荷値 (W)	60 ワット

※ 水中運動の目安は -10拍程度です。

<運動の種目> ウォーキング、自転車運動、水中ウォーキング



<運動時間と頻度>

日常生活で歩数を増やすことは健康づくりにとって有効な方法です。この点であなたは日頃から体を動かすという心掛けができていますので健康意識をもっていると思われます。しかし、健康づくりには定期的な運動習慣をもつことが理想的です。まずは週1回、じわっと汗ばむ程度の運動を生活の中に取り入れてみましょう。

利用者 番号	001273972	フリガナ ケンシ クロウ 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	--------------------------	----------------	--

●メインエクササイズ②

「筋力トレーニング」：日常生活活動に必要な筋肉を鍛えます。

＜種 目＞ 鍛えたい部位を選択して行いましょう。

【初めての方・体力に自信のない方は、基本5項目（太枠）を行いましょう。】

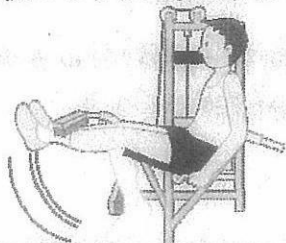
※運動中は、息を止めないようにしましょう。

※徐々に運動の強さや量を増やしましょう。

＜運動強度と運動量＞ 20回できる重さ（最大筋力の約40％）で15回×1セット

運動中「きつい」と感じる場合は、無理せず、ひと息つきましょう。

太もも前：レッグエクステンション



目安の重さ： kg

太もも後：レッグカール

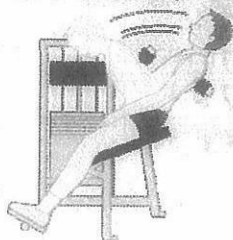


目安の重さ： kg

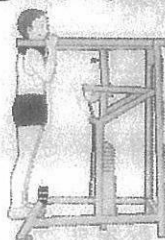
腹筋：アブドミナル



背筋：バックエクステンション



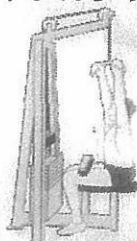
ふくらはぎ：カーフレイズ



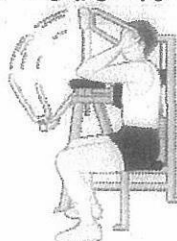
胸：チェストプレス



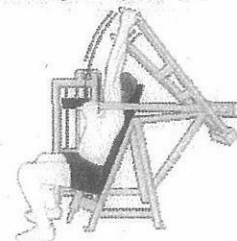
上背：ラットプルダウン



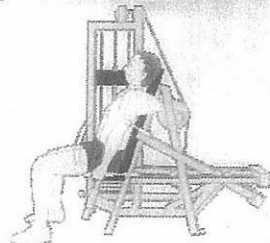
上腕前：アームカール



肩：ショルダープレス



上腕後：トライセプスプレス



●クーリングダウン

「ストレッチング」（10分）

別紙：「柔軟性を高める運動」と
「腰痛・肩こりの運動」を参考に
行いましょう。

お疲れ様でした！

運動の疲れをできるだけ早く解消するために、必ず
ストレッチ（整理運動）を行いましょう。

食事バランスチェック結果表1						利用者番号	001273972		氏名	検診 太郎		男	34	
体格指数 BMI	今回	25.9	身体活動 レベル	今回	I	標準体重	66.2kg	基準 判定表	今回	2	実施日(今回)	2006年	4月	12日
	前回	25.9		前回	I				前回	2	実施日(前回)	2006年	3月	4日

この結果表は、あなたの平均的な1日の食事の内容から栄養素、食品のバランスを判定したものです。

栄養素バランス

基準量に対する摂取量の割合で、4段階で判定してあります。

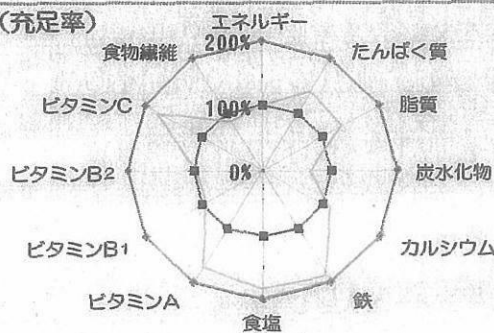
※基準量は年齢、性別、身長、生活活動の強さ、肥満度、疾病の有無、女性の場合は妊娠の有無等を加味して算出しております。
但し、治療中の疾病をお持ちの方で、医師の指示がある場合はそれに従ってください。

栄養素		基準量		摂取量		充足率(%) *1		今回の判定		
		今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	やや不足	適量
エネルギー		1986 kcal	1986 kcal	2005 kcal	2005 kcal	101.0	101.0			◎
3大栄養素 ミネラル ビタミン	たんぱく質	58.3 g	58.3 g	83.8 g	83.8 g	143.7	143.7			
	脂質	53.0 g	53.0 g	72.0 g	72.0 g	135.9	135.9			
	炭水化物	319.1 g	319.1 g	230.7 g	230.7 g	72.3	72.3	×		
	カルシウム	650 mg	650 mg	759 mg	759 mg	116.8	116.8			◎
	鉄	7.5 mg	7.5 mg	14.1 mg	14.1 mg	188.0	188.0			◎
	食塩 *2	10.0 g	10.0 g	18.2 g	18.2 g	182.0	182.0			
	ビタミンA	750 μg	750 μg	1270 μg	1270 μg	169.3	169.3			◎
	ビタミンB ₁	1.40 mg	1.40 mg	1.30 mg	1.30 mg	92.9	92.9			◎
	ビタミンB ₂	1.60 mg	1.60 mg	1.55 mg	1.55 mg	96.9	96.9			◎
	ビタミンC	100 mg	100 mg	177 mg	177 mg	177.0	177.0			◎
食物繊維		26.0 g	26.0 g	23.0 g	23.0 g	88.5	88.5		△	

*1 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。

*2 食塩g=(ナトリウムmg×2.54/1000)

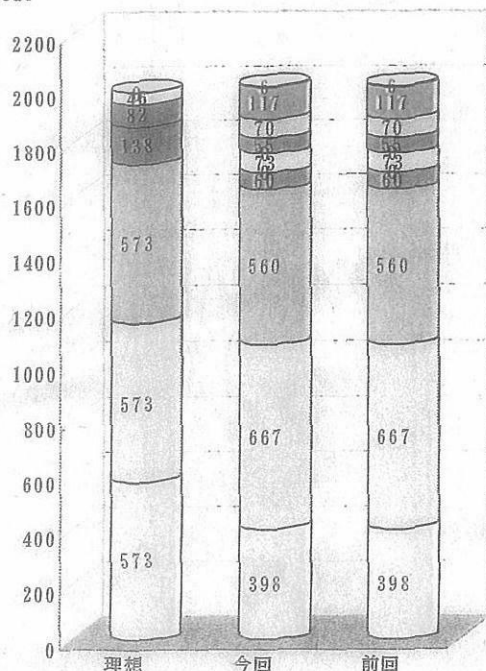
●栄養バランス(充足率)



●エネルギー摂取の内訳(朝、昼、夕食とその他の食品で表示)

理想のエネルギー摂取の内訳に対し、どんな食事(食品)からエネルギーを摂取しているかを示します。理想に対して実際の摂取が多い摂取部分を減らしましょう。特に夕食が多い方は生活習慣病になりやすいパターンといえます。摂取量の少ない方は特に栄養バランスに留意しましょう。

kcal



- ☐ その他
- ☐ アルコール類
- ☐ 清涼飲料水類
- ☐ スナック菓子・ナッツ類
- ☐ 和菓子類
- ☐ 洋菓子類
- ☐ 芋類・海藻類
- ☐ 果実類
- ☐ 乳類
- ☐ 夕食
- ☐ 昼食
- ☐ 朝食

●PFC比

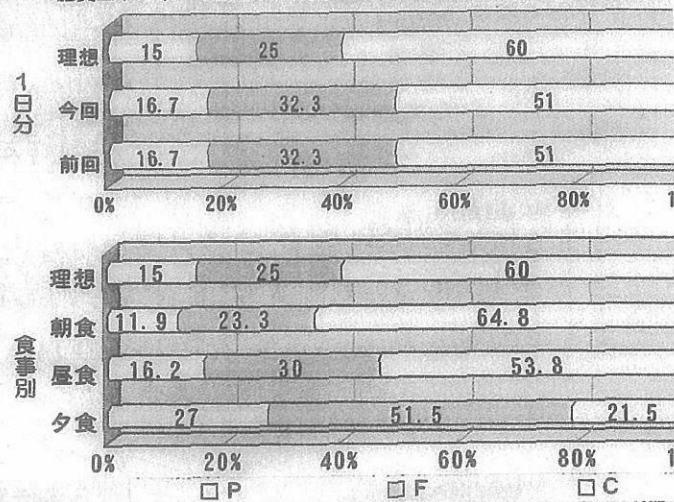
摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の割合を示します

P=たんぱく質エネルギーの割合

F=脂質エネルギーの割合

C=炭水化物エネルギーの割合

脂質エネルギーの割合が25%を超えると脂質の摂りすぎに注意が必要!



●嗜好食品、嗜好飲料の判定

	摂取量(kcal)		エネルギー摂取占める割合(%)	
	今回	前回	今回	前
洋菓子類	0	0	0.0	0
和菓子類	0	0	0.0	0
スナック菓子・ナッツ類	55	55	2.7	2
清涼飲料水類	70	70	3.5	3
アルコール類 *3	117	117	5.8	5
	113 ml	113 ml		

*3 アルコール類の摂取量は、日本酒に換算して示してあります。
換算の目安：日本酒180ml=ビール500ml

●サプリメント

今回	前回
なし	なし

食事バランスチェック結果表2

利用者番号 001273972

氏名 検診 太郎

食品バランス

1群から6群の食品群の中から、同じ群に偏らないように組み合わせることで、自然にバランスのとれた食事になります。
あなたの基準量、摂取量の数値は、その食品群の平均的な食品の重量(g)を示します。

食品群	主に摂取で きる栄養素	基準量		摂取量		充足率(%) *4		今回の判定		
		今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	やや不足	適量
1群	肉類	60 g	60 g	69 g	69 g	115.0	115.0			○
	魚介類	60 g	60 g	26 g	26 g	43.3	43.3	×		
	卵類	50 g	50 g	50 g	50 g	100.0	100.0			○
	豆類 *5	100 g	100 g	405 g	405 g	405.0	405.0			
2群	乳類 *6	200 g	200 g	85 g	85 g	42.5	42.5	×		
	海藻類	5 g	5 g	4 g	4 g	80.0	80.0		△	
3群	緑黄色野菜	100 g	100 g	131 g	131 g	131.0	131.0			○
4群	その他の野菜類*7	200 g	200 g	355 g	355 g	177.5	177.5			○
	果実類	150 g	150 g	0 g	0 g	0.0	0.0	×		
5群	穀類 *8	650 g	650 g	375 g	375 g	57.7	57.7	×		
	芋類	50 g	50 g	75 g	75 g	150.0	150.0			
6群	砂糖類 *9	20 g	20 g	17 g	17 g	85.0	85.0			○
	油脂類	10 g	10 g	28 g	28 g	280.0	280.0			

*4 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。

*5 豆類は、木綿豆腐の量に換算して表示しています。

*6 乳類は、牛乳の量に換算して表示しています。

*7 その他の野菜類は、きのこ類、漬物の摂取量も含まれます。

*8 穀類は、ごはんの量に換算して表示しています。

*9 砂糖類は、嗜好飲料、嗜好食品に含まれる砂糖も含みます。

● 基準量を満たす食品の例

食品群	基準量	具体的な食品の例
1群	肉類 60 g	うす切り肉1枚程度とささみ1本
	魚介類 60 g	魚の切り身小1切れ又は白身魚中1切れ
	卵類 50 g	卵L1個
	豆類 100 g	木綿豆腐1/4丁又は絹ごし豆腐1/3丁又は納豆1カップ
2群	乳類 200 g	牛乳1本又はチーズ1切れ又はヨーグルト(100g)2個
	海藻類 5 g	焼き海苔1枚と海藻の酢の物1人前又はひじきの煮物1人前
3群	緑黄色野菜 100 g	ほうれん草1/2束又はブロッコリー3株又はトマト小1個
4群	その他の野菜類 200 g	きゃべつ2枚ときゅうり1本又はレタス小1/2個
	果実類 150 g	グレープフルーツ2/3個又はバナナ1本又はキウイ小2個
5群	穀類 650 g	じゃが芋小1/2個
	芋類 50 g	大さじ2杯程度
6群	砂糖類 20 g	大さじ1杯又はマヨネーズ大さじ1杯弱
	油脂類 10 g	

食事の注意点

1. 食塩を多く含む食品(献立)を減らしましょう。
2. 脂質を多く含む食品(献立)を減らしましょう。
3. 食物繊維を多く含む食品(献立)をとりましょう。

栄養素バランス 7点 食品バランス 6点

具体的には!

増やす食べ物

1. 海藻類
2. ●果実類
3. ●魚介類

●印の食品は増やしたとしても
適量に留めることが大切です。

減らす食べ物

1. 食塩を多く含む食品(献立)
2. 油脂類を多く含む食品(献立)
3. △豆類

△印の食品は減らしたとしても
適量とされる量は必ずとることが大切です。

病態別アドバイス

高血圧について食生活アドバイス

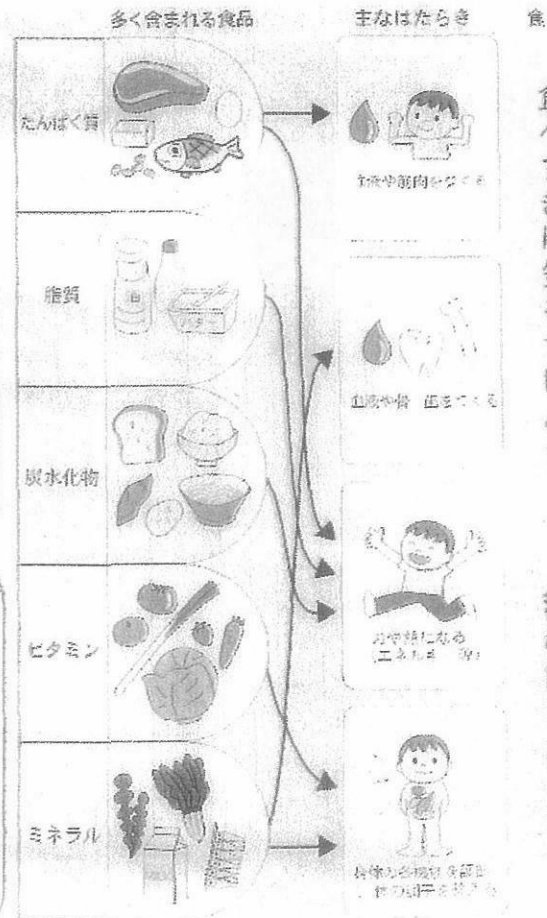
下記の食事のポイントを参考に食生活改善を心がけましょう。

<食事のポイント>

- ① 減塩を心がける
- ② 標準体重を維持する(肥満の場合は食事を適量とする)
- ③ たんぱく質を適量とる(量の多すぎ、少なすぎは避ける)
- ④ 脂質、炭水化物を取り過ぎない(特に動物性の脂質、嗜好飲料、菓子、果物の多食を避ける)
- ⑤ ビタミン、ミネラル、食物繊維を積極的にとる
- ⑥ アルコール飲料を控える

あなたの改善(病態別)ポイントは○で囲まれた項目と思われます。

このアドバイスは、あなたの既往歴、治療中の病気、今回の検査結果から疾病名を出力しています。



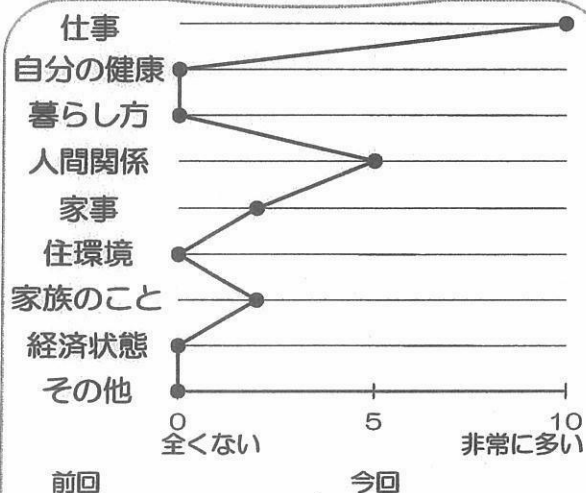
ストレスチェック結果表 1

利用者 番号	001273972	フリガナ ケンシ ケイ 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	-------------------------	----------------	--

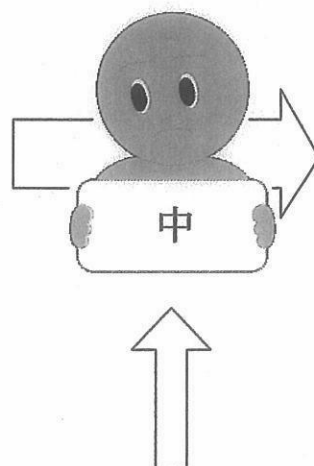
日常生活の様子

	● 前回	自己評価	● 今回	自己評価
・睡眠時間	5時間	あまりない	5時間	あまりない
・休日の 過ごし方	1. 家族と過ごす 2. 手芸・庭仕事など 3. ドライブ・旅行		1. 家族と過ごす 2. 手芸・庭仕事など 3. ドライブ・旅行	
・自由時間		あまりない		あまりない
・休養		不足気味		不足気味
・健康	現病歴なし	やや不健康	現病歴なし	やや不健康
・食習慣と食欲	不規則	食欲あり	不規則	食欲あり
・運動習慣	なし		なし	
・仕事	専門・技術	日勤	専門・技術	日勤
・その他	家族 3人	育児なし 介護なし	家族 3人	育児なし 介護なし

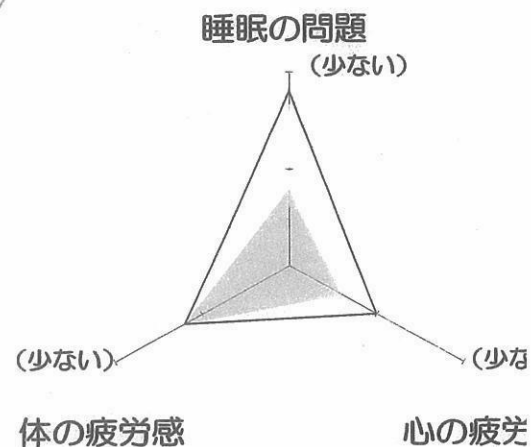
ストレスの原因



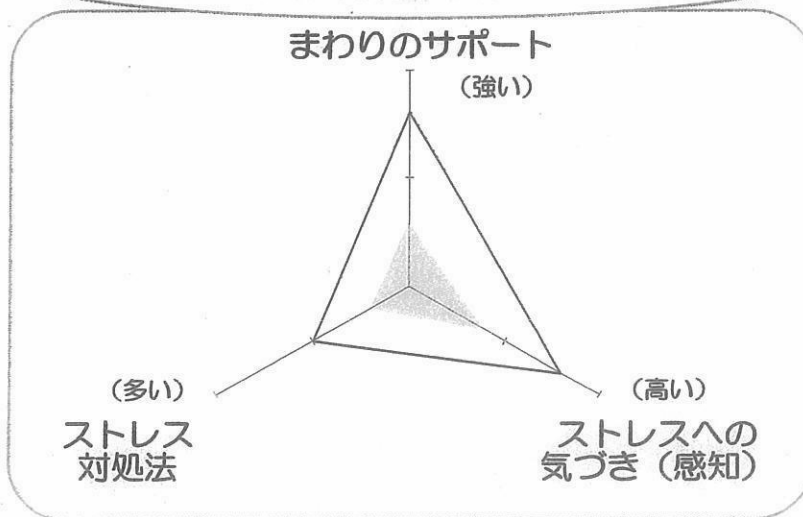
あなたのストレス度



心と体の反応



心と体の反応に影響を与える他のこと



----- 前回
——— 今回

兵庫県尼崎市

①. 検査項目と内容
(表 24)

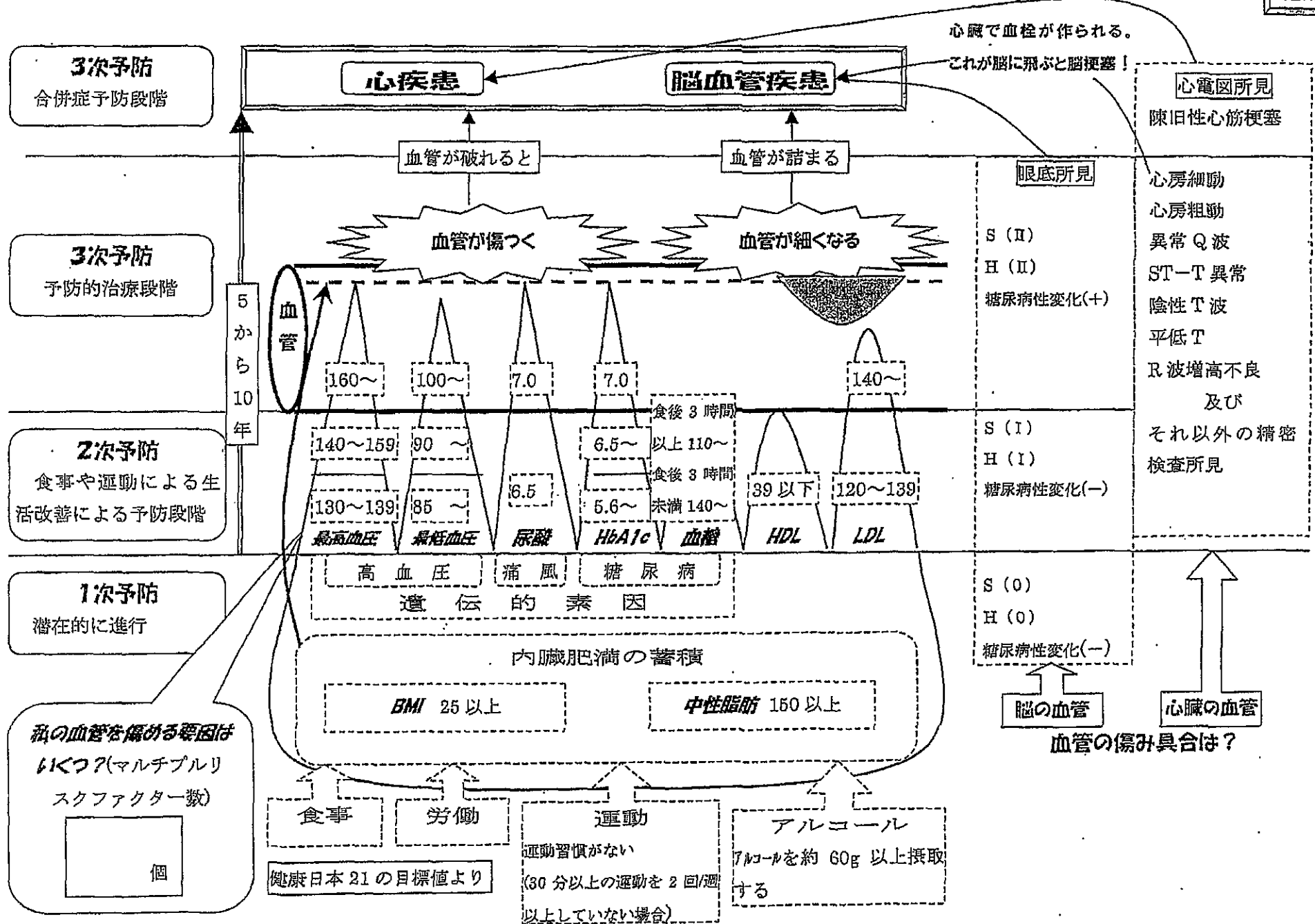
検査目的	検査項目	検査の意味	検査結果でわかること	検査項目
1 血液一般				
全身細胞を維持するのに必要な条件をみる				
酸素が十分足りているか	赤血球	1? 中の赤血球の数をみています。赤血球はいわば酸素を運搬するトラックです。	赤血球や血色素が基準値より少ない(貧血)と「酸素が不足気味」ということになります。からだの隅々に必要な酸素量がすぐに届かないので、だるくなったり、息切れがしたりします。 ひどくなると心臓にも負担をかけます。また、特に脳の細胞(中でも記憶に関係する場所)は酸素不足に弱いです。赤血球や血色素が減少している原因を考えてみましょう。血色素の材料は「鉄」と「蛋白質」です。どちらが不足しても作れません。	・食事のバランス、量 ・胃の健康状態
	血色素量	赤血球の中にある酸素を引っ付ける成分です。赤血球という酸素運搬トラックの荷台の大きさをみるのが血色素量(ヘモグロビンともいいます)と考えてみるとよいでしょう。		
	ヘマトクリット	血液全体のうち、赤血球の割合をみています。		
からだを守る条件をみる				
	血小板	止血する力をみています	肝硬変で減少します。	・肝機能検査 ・医療機関で精密検査
	白血球	からだに進入してきた有害・有毒な物質(菌、ウィルス、異物等)を捕らえ、排除したり、殺したりするからだの「警察官」です。	からだのどこかが細菌による感染を起していれば増加します。肝硬変があれば減少傾向になります。薬剤の副作用でも減少します。	
2 肝機能検査				
口から入ったものはすべて、いったん肝臓を通り、「検閲」を受けます。例えば、化学物質(アルコールや薬など)を解毒・分解したり、食物等をからだ(細胞)で使える形に合成しなおしたり、コレステロールや脂肪、糖の処理など。この「検閲」が終わらないと、「栄養」として全身には送り出せません。肝臓は私たちのからだの維持に関わる重要な臓器です。飲み食いが多いなど、その仕事がオーバーワークになるといずれかのデータが上昇してきます。				
全身の細胞を維持するのに必要な条件をみる				
	総蛋白	血液の中の蛋白質です。全身の細胞やホルモンを作る等からだの材料になりますが、足りているかどうかみています。食物を材料に肝臓で合成されます。	減少する原因として、栄養不足や腸での吸収が悪い、肝細胞が傷んで合成できないなどが考えられます。 逆に、おかずを食べ過ぎることによって増加します。	・おかずの量とバランス

検査目的	検査項目	検査の意味	検査結果でわかること	注意点
「栄養」を作り出す臓器は健康か	A/G比	蛋白の主な成分であるアルブミン、グロブリンをみています。		
	総Bil	赤血球の120日の寿命を終え壊れてできたものがビリルビンです。	赤血球が基準より多い人は当然上昇します。	
	直Bil	胆道を経て腸に捨てるための処理済みのビリルビンのこと。処理は肝臓で行われ、胆汁と一緒に捨てられます。胆道の出口が狭くなっていると血液中に逆流し、検査データが上昇します。	胆道の出口が狭くなる原因はいくつかあります。胆石ができている場合やアルコールで粘膜が腫れている等が考えられます。	・アルコール ・脂肪のとりすぎ
	ZTT	検査方法の名前で、肝臓のダメージの程度をみています。	肝硬変や脂肪肝など肝細胞が傷むと上昇します。	・肝臓の使いすぎ
	ALP	酵素の名前。直Bilと同様に、胆道への胆汁の流れが傷害されると血液中に逆流し、検査データが上昇します。	(直Bilの項 参照) その他肝臓ガンで上昇しますが、まれに骨の病気でも上昇します。	・アルコール ・脂肪のとりすぎ
	LAP	酵素の名前。直Bil、ALPと同様に、胆道への胆汁の流れが傷害されると血液中に逆流し、検査データが上昇します。	胆道の出口が狭くなる原因はいくつかあります。胆石ができている場合やアルコールで粘膜が腫れている等が考えられます。	・アルコール ・脂肪のとりすぎ
	LDH	細胞が糖質をエネルギーにかえるときに働く酵素。肝細胞が傷んでくると上昇します。	LDHという酵素はあらゆる臓器に存在するので、この検査データだけでは肝障害とは言えません。他の検査結果と合わせてみましょう。	・肝臓の使いすぎ
	Ch-E	酵素の名前。肝細胞の予備能力をみています。肝細胞の障害が進むほど、検査データは低下しますが、脂肪肝の時は、逆に上昇します。肝臓に脂肪が貯まってきていないかをみます。	からだはいざという時に備え、からだのどこにも貯蓄できなくなった余分な脂を肝臓に貯め込もうとします。皮下に脂肪細胞が少ない人などは、少し余るだけでも、肝臓など内臓に貯め込み始めます。	・食事の量とバランス
	GOT GPT	主に肝細胞の中で仕事をする酵素。肝細胞が傷むと、細胞内の GOT、GPT が血液中に流出して、検査データが上昇してきます。	GOT<GPT 主に慢性肝炎や脂肪肝の時 GOT>GPT 主に肝硬変やアルコール性、胆道の流れが悪い時	・肝臓の使いすぎ ・夜遅くまでの飲食
	γ-GTP	特に、アルコールに鋭敏に反応する酵素です。 直Bil、ALP、LAPと同様に、胆道の出口が狭くなるなど、胆汁の流れが傷害されると血液中に逆流し、検査データが上昇します。	胆道の出口が狭くなる原因はいくつかあります。胆石ができている場合やアルコールで粘膜が腫れている等が考えられます。 また、GOT、GPT も一緒に上昇していると、脂肪肝など肝細胞の障害が大きいといえます。	・アルコール ・脂肪のとりすぎ

検査目的	検査項目	検査の意味	検査結果でわかること	対応項目
3 血中脂質 コレステロールや中性脂肪といった血液中の脂です。中性脂肪は大切なからだの「燃料」です。食べ過ぎるなどして血液に増えると、なんとかからだの倉庫（皮下脂肪や内臓脂肪）に貯め込んで、いざという時に備えます。一方、コレステロールは「燃料」にはなりません。全身の細胞膜の材料や胆汁酸（消化酵素）の成分、ステロイドホルモン（女性ホルモンなど）の材料です。からだにとって重要なものなのですが、この使い道以外に使いようがありません。余ったコレステロールの倉庫は血管です。…私たちのからだは脂の排泄器官を持っていません。一度入ると使い切るまでウロウロします。				
全身細胞を維持するのに必要な条件をみる				
「栄養」が足りているか	T-cho	総コレステロール。善玉（HDL コレステロール）と悪玉（LDL コレステロール）の総和です。	からだにとって必要なコレステロールは食品に含まれたコレステロールの摂取や中性脂肪などから合成されます。コレステロールを含む食品はほとんどが動物性です。知らず知らずのうちに、魚や肉、牛乳、卵など食べ過ぎていませんか。	・食事の量とバランス
	HDL-cho	いわゆる善玉コレステロールです。血管の壁に余ったコレステロールを回収し肝臓に運ぶのがHDLコレステロールです。		・食事の量とバランス
	中性脂肪	からだの「燃料」です。糖をすぐ燃える「液体燃料」とすると、これは蓄えておける「固形燃料」です。血液にどれくらいあるか、余っていないかをみています。	からは余った栄養をなんとか「固形燃料」の形で蓄えておこうとするので、食事の油（脂）から合成されるのはもちろんのこと、ご飯やうどん、日本酒、ビールや果物等、余れば何からでも作られます。	・食事の量とバランス ・筋肉運動量
4 血糖 全身の細胞を維持するのに必要な条件をみる				
「栄養」が足りているか	血糖	糖はからだの「燃料」です。燃料として細胞に納めるためには、「インシュリン」というホルモンが必ず必要です。処理しなければいけない糖の量に対してインシュリンホルモンが足りないと、血液中に糖が余って、血糖が上昇します。また、HbA1cは過去1～3ヶ月の血糖状態を知る検査です。	筋肉が動くとどんどん燃えていきます。逆に燃やさず補給（飲食）していると、処理が追いつかずに余ってきます。	・食事の量とバランス ・筋肉運動量
	HbA1c			

検査目的	検査項目	検査の意味	検査結果でわかること	点検項目
5 腎機能検査 全身の細胞に栄養や酸素が血液によって送られた後、さまざまな物質の燃えカスができます。このカスは血液によって腎臓に運ばれ、老廃物として尿の中に流しだし、体外に捨てられます。腎臓の機能が落ちるとこの作業ができず血中に老廃物が溜まってきます。腎機能検査は血液を採ってそれを調べています。				
老廃物を捨てる力をみる				
血液中に老廃物が溜まっているか	クレアチニン	筋肉内で蛋白質がエネルギーに変わる時にできる燃えカス。筋肉量に比例してつくられ、腎臓で尿にこしだされます。腎機能が落ちるとデータが上昇します。	食事の量や内容、運動などには影響されません。腎臓の機能を反映します。	・他のデータとの関連
	尿素窒素	蛋白質の最終産物（カス）。摂取蛋白質の 1/6 が尿素窒素に変換され腎臓で尿にこしだされます。腎機能が落ちるとデータが上昇します	蛋白質（主に肉、魚、豆類、乳製品など）の摂取量によっても多少影響を受けますが、腎臓の働きをみる指標になります。	・食事の量とバランス
	尿酸	からだの死んだ細胞の核の燃えカス。また、肉やビール、干物などの食品に含まれるプリン体という物質が体内で分解される時にもできます。6.5 mg/dl を超えると針のような結晶になります。	尿からしか排泄できないので、尿量が減ると、つまり、水分摂取量が減ったり、汗の量が多かったりすると増えることになります。激しい運動によっても汗を良くかき、代謝が盛んになる（細胞の入れ替わりが促進）ので増えます。また、1 日に排泄できる尿酸量を超えて、主に肉や魚などプリン体の多い食品やビール等をたくさん摂取すると血中に余ります。	・食事の量とバランス（特に肉や魚） ・ビールの量 ・水分摂取量 ・激しい運動
6 血圧、心電図				
全身の細胞に酸素や栄養を送り届けるのに必要な条件をみています	血圧	全身に酸素や栄養を送る力をみています。	血圧を上げる原因は様々あり、原因を特定するのは難しいのですが、例えば、血管にコレステロールなどが溜まり、血液の流れが悪くなったり、血管の壁が固くなったりすると上がる場合があります。また、血液の塩分濃度が上がった場合、それを薄めようとして血液量が増えた場合も上がります。予防的に血圧下降剤を服用することも有効です	・体重の増加、血中脂質 ・摂取塩分量 ・ストレス
	心電図	全身に血液を送るポンプの力をみています。ポンプが規則的に動いているか、ポンプが動くのに必要な酸素や栄養は届いているかなどをみています。	心臓に血液を送っている動脈が狭い（コレステロールなどが血管に溜まるなど）と心筋が動くのに必要な血液が不足し、心電図に「ST-T の変化」「異常Q 波」「陰性T」などの変化がでます。また、ポンプのリズムをとる刺激伝導系の異常がでると、「不整脈」や「ブロック」などと判定されます。	・他のデータとの関連

確かめよう！身体がくれるメッセージ



血圧が上昇する原因

腎臓 2つで250g
血液180l → 尿1.5l
フィルターにかかる

<血流量> 1gあたり1分間に
腎臓 4cc
脳・肝臓 1.5cc



体重1kg増加すると
血管は
1.5~100m伸びる

自律神経
血管を拡張させたり、収縮させたりするホルモンの分泌を調整する

食べ過ぎ 食べ方
蛋白質 糖質 脂質

血中インスリン↑

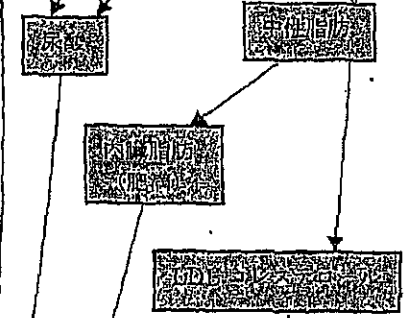
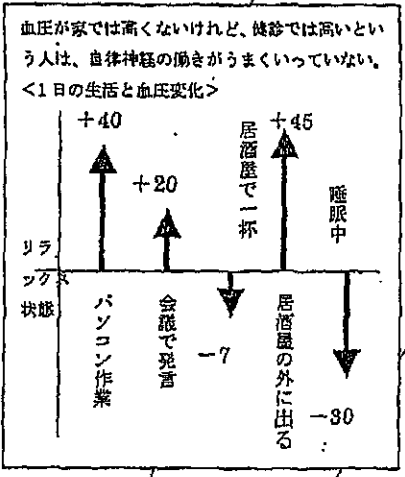


塩分排泄おさえ
血中の塩分が増える

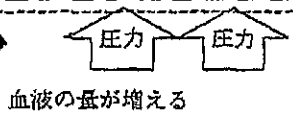
腎臓の血圧を
上げるため、全身の
血管を収縮させるホルモン
が出る

尿から排泄できる塩分は1日7gが限界
血中の塩分濃度はいつも一定なので、7g以上の塩分をとると増えた塩分を薄めるために周りから水をひいてきて血液量は増える。
<実際に増加した血液量は？>

7g以下	→	0ml
8g	→	125ml
9g	→	250ml
10g	→	375ml
11g	→	500ml
15g	→	1000ml

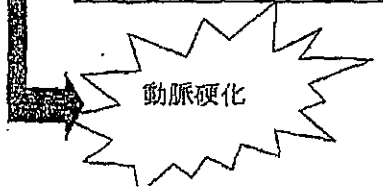


高血圧



血管が細くなる

尿酸
LDL コレステロール
血管が傷つく、もろくなる



- 眼底検査所見 (高血圧性変化・動脈硬化性変化) → 脳血管疾患 (脳梗塞・脳出血)
- 心電図検査所見 (左室肥大・異常Q波・ST-T異常・平低T 陰性Tなど) → 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症)
- 腎機能検査所見 (クレアチニン値・尿蛋白) → 腎不全