

2026 年 9 月度

衛生委員会資料

産業医 北村香奈

1 年に 1 度の健康診断はもう終えられたでしょうか。

いつも何気なく受け、精査までは言われてないからいいか、と、せっかくの健診結果を放置してしまっていないでしょうか。

悪い結果だから対応する、だけの健診結果の活用ではもったいないです。

重要な項目について正しい知識を持っていただき、ご自身の健康維持に活かしていただきたいと思いますので、詳しくお伝えしていきたいと思います。

血圧

従来 75 歳以上の年齢や糖尿病などの基礎疾患により異なっていた目標血圧が、2025 年の高血圧管理・治療ガイドライン改定により、全ての年齢、疾患で同じ基準になりました。診察室で 130/80mmHg 未満、家庭（自宅）で 125/75mmHg 未満が正常。それ以上は高血圧になります。

家庭血圧は、診察室よりも日頃の血圧の状態をより 反映していると考えられ、今回の改定でも重要視されています。特に朝の起床後一時間以内の血圧は、脳卒中・心筋梗塞の発症と強く関連しています。家庭血圧測定の手順は、朝夜の測定を行い、朝は起床後

一時間以内・食前・排尿後、夜は就寝前、ともに座位 1-2 分安静後に 2 回測定し、その平均値を記録することが推奨されています。

高血圧と診断されればまずは生活習慣の改善が大切です。塩分制限（1 日 6g 未満）、運動（有酸素運動を週 150 分）、肥満改善（BMI 25 未満）、飲酒抑制（日本酒 1 合／ビール中瓶 1 本まで）など従来からの生活習慣改善に加え、野菜（350g/ 日）・果物（200g/日）などカリウムの多い食品の摂取や低脂肪乳製品、緑茶、コーヒーなどの摂取を推奨。DASH 食や地中海食などカリウムに加えカルシウム、マグネシウム、食物繊維や不飽和脂肪酸の積極的な摂取と飽和脂肪酸や食事性コレステロールを抑制した食事パターンが推奨されています。カリウムの摂取量に関連して、尿検査による尿 Na/K 比を知ること で、自分の食事の塩分（ナトリウム）とカリウム摂取量のバランスを確認でき、血圧コントロールの役に立つことが示されています。

そのような生活改善でも血圧が下がらない、なかなか生活改善は難しい、という方は薬物療法を受けることが大事です。

脂質異常

	正常範囲 mg/dl	
総コレステロール	220 未満	⇐ 無視していいです
LDL コレステロール	140 未満	悪玉 コレステロール
HDL コレステロール	40 以上	善玉 コレステロール
中性脂肪	150 未満	

総コレステロール = LDL コレステロール + HDL コレステロール + 中性脂肪/5

LDL コレステロールは動脈硬化を促進。逆に HDL コレステロールは動脈硬化を抑制。

LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪が正常範囲にあり、かつ

$(\text{LDL コレステロール})/(\text{HDL コレステロール}) \leq 2.5$ より好ましくは ≤ 2.0

であれば、動脈硬化のブレーキ役である HDL コレステロールが、アクセル役である LDL コレステロールを十分抑えることができます。

LDL コレステロール、中性脂肪を下げ、HDL コレステロールを上げるため

- ・飽和脂肪酸の摂り過ぎに注意：肉の脂身、ラード(豚脂)やヘッド(牛脂)で揚げた揚げ物

- ・不飽和脂肪酸 EPA、DHA を摂りましょう：青魚は EPA、DHA が豊富。
- ・トランス脂肪酸は動脈硬化を促進します。摂り過ぎ注意：マーガリンやショートニング
- ・有酸素運動をしましょう：特に HDL コレステロールを上げる効果があります
- ・バランスのよい食事を心がけましょう：野菜に含まれるビタミンやミネラルは脂肪燃焼に欠かせません
- ・炭水化物の摂り過ぎに注意：摂り過ぎた炭水化物は中性脂肪になります。中性脂肪が上がると HDL コレステロールが下がります

糖代謝異常

- 『HbA1c (NGSP) 6.5% かつ又は空腹時血糖値が 126mg/dL を超えた場合『受診勧奨』になります。すぐ糖尿病専門医受診を、ではないのでかかりつけ医を受診して相談する、から始めてください。
- まずは何より、生活習慣を見直すことが大事です。
- ・炭水化物の早食い、摂り過ぎに注意

まずは、食物繊維豊富な野菜類、タンパク質豊富な魚等から食べましょう。**食物繊維やタンパク質は血糖値を上げません。炭水化物の吸収を抑えてくれます。**このような順番で摂取することにより、トータルで食べたものが変わらなくても、HbA1cを0.5ほど下げることができます。

- ・軽めの有酸素運動＋軽めの筋トレ（スクワット等）も有効

有酸素運動＋筋トレは、血液中のブドウ糖を筋肉に取り込み、エネルギーに換えることを促進し、血糖値を下げます。

- ・ストレスもインスリンの効きを抑え血糖値を上げるので、ストレス発散も有効です。

糖尿病を放置すると

細い血管がまず、障害されて、病気を発症させます↓

糖尿病三大合併症 … 網膜症、腎症、神経症

網膜症

網膜を栄養している血管が脆くなり破れます。破れた血管にはレーザーで焼く治療が施されますが、糖尿病が改善しないとやがて失明します。

腎症

腎臓は細い血管の集まりです。血管が脆くなり破れていくと老廃物を尿として排出できなくなり、透析を受けなければならなくなります。

神経症

神経は伴走している細い血管から栄養を受けていますが、この栄養血管が脆くなり破れると、神経は機能しなくなります。腰椎からつま先に延びる長い神経がまず障害され、足の感覚が麻痺します。自律神経もやられるので自律神経失調にも陥ります。

肝機能

正常範囲は AST、ALT がおおよそ 40 U/L 以下

γ GTP が おおよそ 80 U/L 以下

ALT が正常範囲を超え、AST の 2 倍近くになっている場合、**脂肪肝**が疑われます。

アルコールが原因というより脂質の取りすぎが原因であることが多いので、軽めの有酸素運動、軽めの筋トレ（スクワット等）等をちょっと継続するだけで改善します。

もちろんアルコールも控えめにお願いします。

腎機能

尿素窒素（BUN）の正常範囲は 20mg/dl 以下です。

尿素窒素は、タンパク質の老廃物である尿素に含まれる窒素成分です。腎臓の糸球体でろ過され尿中に排泄されますが、腎機能が低下するとろ過しきれずに血液中に溜まるため、血液中の尿素窒素の値が高くなります。

（タンパク質の摂り過ぎ、消化管からの出血、脱水、発熱、甲状腺機能亢進症、悪性腫瘍などでも数値が上昇するので、高値の時はそれらの鑑別も必要になってきます）

クレアチニン（Cre）の正常範囲は一応男性 1.1mg/dl、女性 0.8mg/dl 以下ですが、個人差が大きいです。

クレアチンリン酸は筋肉が運動するためのエネルギー源で、この老廃物がクレアチニンです。腎臓の糸球体でろ過され尿中に排泄されますが、腎臓の機能が低下するとろ過しきれず、血清クレアチニンの値は高くなります。ただし、筋肉量が多いと、腎機能が正常でも正常範囲を超える可能性が有りますし、脱水状態でも上昇します。

腎臓に障害をきたすと高血圧にもつながります。腎臓にも適度な運動は良い効果をもたらしますので、腎機能がそこまで悪くないうちに運動を習慣にし、腎機能回復を目指しましょう。

健診で特に重要な項目について説明させていただきました。

参考になさって、次回の健診結果はいつもより少しじっくり確認していただき、どのように生活を改善すればいいかご検討いただければ幸甚です。