

## 健康診断から病気のリスクを知ろう！

### 健康診断とは

健康診断はさまざまな病気の早期発見・早期治療や予防を目的としており、健康診断を受けて満足するのではなく、健康診断の結果からどのように行動するかが大切です。

### 定期健康診断の項目

1. 既往歴および業務歴の調査
2. 自覚症状及び他覚症状の有無の検査（内科診察）
3. 身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査
4. 胸部エックス線検査及び喀痰検査
5. 血圧の測定
6. 貧血検査（血色素量及び赤血球数）
7. 肝機能検査（GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP）
8. 血中脂質検査（LDL コレステロール、HDL コレステロール、血清トリグリセライド）
9. 血糖検査
10. 尿検査（尿中の糖及び蛋白の有無の検査）
11. 心電図検査

#### ●健診と検診の違い●

健診：自分の健康状態を知り、病気の予防をする

検診：癌などある特定の病気を見つけるために行う

※定期健康診断にはがん検診の項目は含まれていないため、人間ドックや市町村で行われるがん検診を受診しましょう



### 起こりうる疾患

健康診断での異常値を放置しているとどのようなリスクがあるかご存知でしょうか？  
有所見（異常のある所見）率の高い「血圧」「脂質」「糖代謝」に着目してみましょう。

#### ●高血圧（健診項目：血圧）●

高血圧が持続する

血管壁に通常よりも強い圧力がかかる

血管は強い圧力に耐えるために壁が硬く厚くなる（動脈硬化）

心臓は強い力で血液を送るため疲弊してポンプ機能が低下する

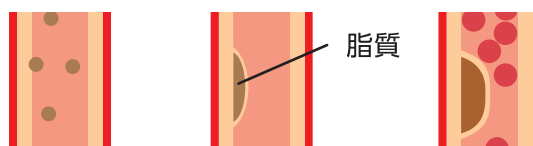


#### ●脂質異常（健診項目：HDL・LDL・中性脂肪）●

血液中の脂質が増量

脂質が血管に沈着し、血管内膜が厚くなる

血液の通り道が細くなる



### 起こりうる疾患

狭心症 心筋梗塞 心不全 脳梗塞 脳出血など



## ●糖代謝(健診項目:HbA1c・血糖・尿糖)●

高血糖状態が持続する

血管や神経が障害される

血管・神経の障害が全身に広がる

起こりうる疾患

糖尿病三大合併症  
(網膜症・腎症・神経障害)  
心筋梗塞、脳梗塞、  
閉塞性動脈硬化症 など



上記項目の原因としては遺伝的な体質も関連しますが、日頃の生活習慣(食事や運動・飲酒・ストレスなど)が深く関与していることが多いです。生活習慣病のほとんどは自覚症状がなく進行し、体全体へ影響を及ぼします。その結果、突然に命に関わる疾患を引き起こします。

症状が出てから受診するのではなく、健康診断で異常所見があった際には、早めに医療機関へ受診をして病気の早期発見・早期治療につなげましょう!



※弊社産業保健では異常所見者に対して受診経過報告書をお渡ししていますので、二次検査にご活用ください。

## 生活習慣病と認知症

生活習慣病は、認知症のリスクを高めるともいわれています。

### ●血管性認知症

高血圧や脂質異常症により、動脈硬化の促進をさせ、脳卒中などから発症するリスクがあります。

### ●アルツハイマー型認知症

糖尿病により高血糖状態が続くと、アルツハイマー型認知症の原因とされる物質の蓄積を促進するとされています。



【参考文献】厚生労働省ホームページ：健康診断を実施しよう

(<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyouku/0000103900.pdf>)

・e-ヘルスネット高血圧 (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-003.html>)

・e-ヘルスネット糖尿病 (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-048.html>)

・e-ヘルスネット脂質異常 (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-004.html>)

・羽生春夫 生活習慣病と認知症 人間ドック 26 巻 (2011) 3号p448～453