

健診結果は大丈夫???

健診結果のここに注目!!!

- 高血圧・高血糖・高脂血症・腎機能障害
- 基準値を超えるとどうなる?
- メタボリックシンドロームって何?

お手持ちの健康診断結果でチェックしてください

| 検査項目 | 受診が必要な値 |
|------|--|
| 血圧 | 収縮期 160 mmHg 以上 または拡張期 100 mmHg 以上 |
| 血糖 | HbA1c 7.0 % 以上 または空腹時血糖 130 mg/dl 以上* |
| 脂質 | LDL コレステロール 180 mg/dl 以上 |
| 腎臓 | e-GFR 30 未満 |

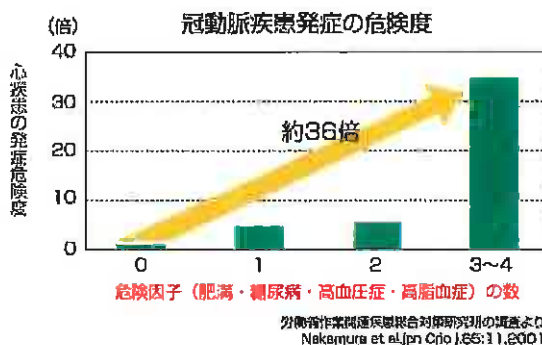
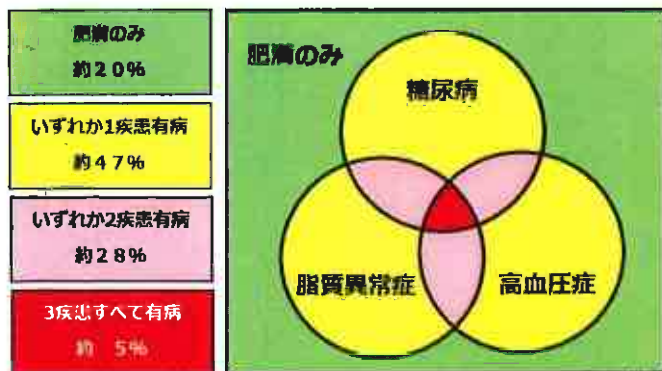
* HbA1c または空腹時血糖がない場合は、随時血糖 200mg/dl 以上となります。

引き起こされる可能性のある病気

- 高血圧
→ 心筋梗塞、脳卒中、大動脈瘤
- 高血糖
→ 糖尿病(腎症、網膜症、神経障害)、心筋梗塞、脳卒中
- 高脂血症
→ 高脂血症、脳梗塞
- 腎機能障害
→ 慢性腎臓病、腎不全

メタボリックシンドロームの診断基準

ウエスト周囲径が男性85cm、女性90cm以上でかつ、血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます!



メタボリックシンドロームの予防のためには生活習慣の見直しが大事!!!!



☆いつまでも元気に動き続けることができるよう自分の生活習慣を見直してみましょう☆