

健診結果が **要精査・要治療** なら

必ず 医療機関を受診を!

《監修》高谷典秀 (医療法人社団 同友会 理事長・公益社団法人 日本人間ドック学会 理事)

動脈硬化の進み方

健康診断は、まだ自覚症状がない段階で潜在している病気やリスクを早期発見することを目的に行います。健診の結果を受け取ってそのままにするのではなく、きちんと目を通し、異常があれば必ず医療機関を受診してください。健康づくりは、「健診を受けて終わり」ではないのです。

レベル **1** **基準範囲**
不健康な生活習慣(食
べ過ぎ、運動不足、喫煙
など)を続けていると…
しなやかな
血管が…

レベル **2** **要経過観察・
生活習慣病予備群**
肥満に加え、血圧高値、高血糖、脂質
異常のいずれかの状態に

レベル **3** **要精査・
要治療**
高血圧、糖尿病、脂質異常症など
生活習慣病を発症

要精査・要治療

Aさん(55歳)の場合

- 喫煙習慣:あり
- 血圧:161/102
- HDL-C:36
- LDL-C:165
- 空腹時血糖:115



あなたは今、
ココです!!

レベル **4** **重症化・
合併症の発症**
ここまで来たら、もう戻るのが**困難**です
心臓病や脳卒中を
発症、人工透析が
必要になることも

レベル **5** **生活機能低下・
要介護状態**
病気の後遺症が残る、
最悪の場合突然死も!

放置すると…

**10年以内に心臓病を
発症する確率 約30%!!**

(吹田スコアによる冠動脈疾患発症
予測モデルより算出)



裏面の情報もご確認の上、健診結果を持ち **至急医療機関を受診** してください

放置は
厳禁!

要精査・要治療

の状態を知っておきましょう

血圧・脂質・血糖の数値が高いまま放置すると、血管が弾力を失って硬くなる「動脈硬化」が進行していきます。すると、血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こすのです。自分の体が今どんな状態かを確認し、生活習慣の見直しをしましょう。

高血圧

とは

あなたの血管は高い圧力で硬くなりつつあります

血圧は、血液の流れが血管の内壁を押す力。血圧が高い状態が続くと、血管は圧力に対抗しようと次第に硬く厚くなり動脈硬化が進行。放置すると、**脳卒中や心臓病、慢性腎臓病**などを引き起こします。

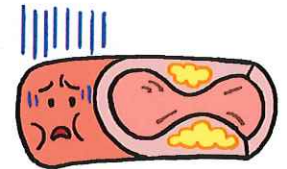


脂質異常

とは

あなたの血管は過剰な脂で詰まりかけています

LDL(悪玉)コレステロール等の過剰な脂質が、血管の内側にたまり塊(プラーク)を作ります。この塊が血管の通り道を塞ぎ動脈硬化が進行、血流が悪くなります。これが**心臓で起こると心筋梗塞を、脳で起こると脳卒中**を招く要因になります。

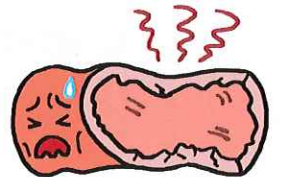


高血糖

とは

あなたの血管は血糖による刺激で傷ついています

血糖は、血液中にあるブドウ糖で、体を動かし生きていくためのエネルギー源です。高血糖は、そのブドウ糖が血液にあふれている状態で、血管を傷つけ神経にもダメージを与えています。放置すると**糖尿病**に進み、**腎不全や失明、足の壊疽**などの合併症を引き起こします。



この項目もチェック!

腎機能異常

とは

体の中に老廃物が蓄積しています

腎臓の大きな役割は、血液をろ過して血液中の老廃物を尿として排出すること。腎機能が低下するとこれが不可能になるため、人工透析や腎移植が必要になります。

肝機能異常

とは

肝臓の細胞が破壊されています

肝臓は栄養代謝の中心です。ウイルスやアルコールにより肝細胞が破壊されると、肝炎や肝硬変を引き起こし、肝臓がんのリスクにもなります。

※上記以外にがん検診などを行う場合もあります。他の検査項目についても、健診結果をしっかりと確認しましょう。

かかりつけ医を
持ちましょう



かかりつけ医とは、日常的な診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのこと。自分の体の変化を長期的に見続けてくれるので、自分に合った生活習慣改善の指導や、適切なタイミングで精密検査を受けることができます。かかりつけ医を持つことが、生活習慣病の管理や重症化予防に繋がります。