

健康診断結果から読み取れること

NO. 50

今年の健康診断はもう受けられましたか？

下表は、定期健康診断所見を程度により5つのステージに分けて、所見・自覚症状・血管の変化などを示しました。ご自身の健康診断結果と照らし合わせて、あなたの現時点での**体内アラート**とそれに伴うチェックポイントを確認してください。

ステージ (体内アラート)	健診所見 医師の 指示	該当所見項目	自覚症状	血管の変化	チェックポイント
0 (青信号)	なし	該当なし	ない	現状維持 加齢変化	年次変化に着目! 変化ありなら、その要因を見過ごさないことが大切
1 (黄信号点滅)	放置可 軽度異常	軽度高値 ・BMI ・血糖値 ・血圧値 ・尿酸値 ・中性脂肪値 ・肝機能値	ない	 潜在的に 変化が進行	体内アラート発令の可能性あり 食べ過ぎ、塩分過多、食事時間の乱れ、活動量減少、睡眠不足、飲酒量の増加などを振り返る 健康維持増進期
2 (黄信号点灯)	経過観察 再検査 精密検査 保健指導該当	メタボ 内臓脂肪型肥満 腹囲 + 〔血圧/血糖/脂質 の基準値越え〕 脂肪肝 尿酸高値	ない	血管が傷み 始める 	体内アラート 発令開始! 食べ方、動き方を少し変えれば検査数値は大幅に改善できる 発症抑制期
3 (赤信号)	専門医で 治療開始	生活習慣病の 発症 ・高血圧 ・糖尿病 ・脂質異常症 ・脂肪肝炎 ・高尿酸血症	ない 軽度の 不調	動脈硬化が 進行 	体内アラート 発令継続中! 重症化を予防するためには医師の指示を守ることと生活習慣の改善が車の両輪となる 重症化抑制期
4 (嚴重注意)	専門医 治療中	治療中疾患の 関連数値が 不安定化、悪化	不調 生活に 支障	動脈硬化の 悪化 	検査数値の安定化とおかしいと感じたら早期に受診する

なんともない(自覚症状なし)から大丈夫(。・。・。)/♡ …ではないかもしれませんが。健康診断結果が教えてくれる体内アラートに少しだけ意識を向けて、毎日の生活習慣の小さな見直しをすることが健診の価値を高め、健康な未来へのカギとなります。

健康相談ダイヤル **086-236-7831** 毎週月曜日 14:00~16:00

~~~「こんなことで相談していいのかな?」と思うことでも大丈夫。こころや体のちょっとした不調や不安を専門スタッフが丁寧にお話を伺います。気軽に安心して相談できる窓口です~~~

