

# 健康診断結果の活かし方 人生100年 20年後の健康の為に！

シンワラボ 株式会社

<https://shinwalab.jp>

# 一番なりたくない病気は？

脳卒中

認知症

糖尿病合併症

心筋梗塞

腎症	—	人工透析
網膜症	—	失明
神経障害	—	下肢切断

いずれも血管障害によっておこる  
不可逆的な臓器障害

病気をより早く  
見つける時代

血管をより長く  
まもる時代

※大切なこと  
がんは「より早く見つける」がキーワード

## 第1条

検査の項目を  
バラバラに見てはいけない

### 鉄則

検査結果はレイヤーで見るべし  
悪ければ一段下にアプローチが有効

# これまでの健康管理

## 定期健康診断（安衛則第44条）

- 1 既往歴及び業務歴の調査
- 2 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
- 3 身長<sup>(※2)</sup>、体重、腹囲<sup>(※2)</sup>、視力及び聴力の検査
- 4 胸部エックス線検査<sup>(※2)</sup> 及び喀痰検査<sup>(※2)</sup>
- 5 血圧の測定
- 6 貧血検査(血色素量及び赤血球数)<sup>(※2)</sup>
- 7 肝機能検査(GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP)<sup>(※2)</sup>
- 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)<sup>(※2)</sup>
- 9 血糖検査<sup>(※2)</sup>
- 10 尿検査(尿中の糖及び蛋白の有無の検査)
- 11 心電図検査<sup>(※2)</sup>

病気をより早く見つける時代の  
結果の見方

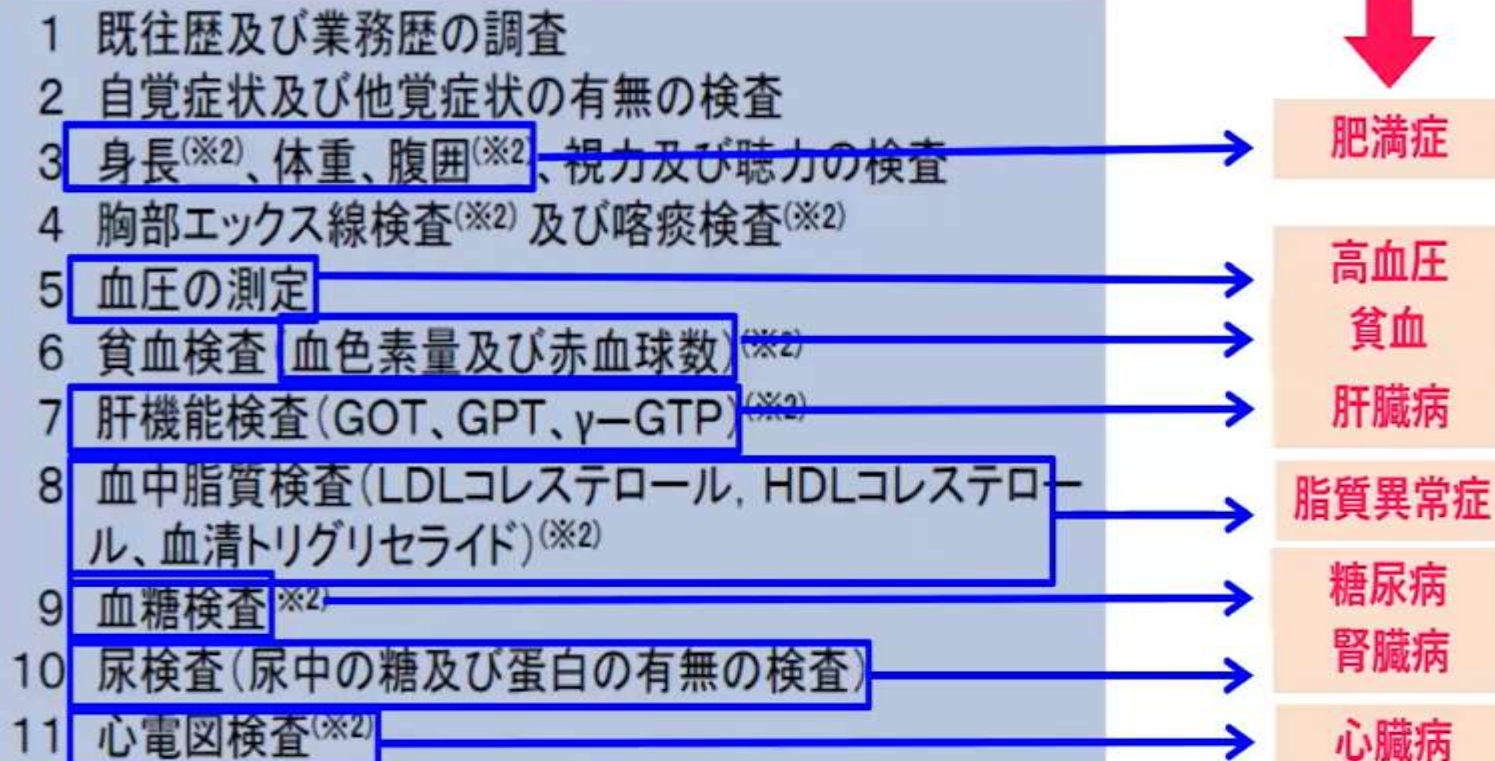




# これまでの健康管理

## 病気をより早く見つける時代の結果の見方

### 定期健康診断（安衛則第44条）



今、病気があるかどうか。

5年後、10年後に何が起こりそうなのかはわからない

# 実は、血管障害はこうやって進みます

## A氏 54歳 脳梗塞

		34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	
検査結果	肥満																						
	高中性脂肪																						
	②背景に肥満											高血圧											①わずかな異常の集積が持続
												高尿酸											
治療												低HDL											
												高LDL											一過性脳虚血 脳梗塞

## B氏 57歳 心筋梗塞

		37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳	
検査結果	肥満																						
	高GPT																						
	高血圧																						
												高中性脂肪											
心電図												低HDL											陰性T波
												高血糖											ST-T異常
治療																							異常Q波
																							心筋梗塞

©Midori Noguchi © Osaka University Public Health

Aさんは54歳で脳梗塞に、Bさんは57歳で心筋梗塞になりました。2人は、突然職場で倒れる、あるいは家で倒れて朝起きてこないといった事態に陥った。Aさんは血圧が130を少し超えるぐらいの程度。高血圧症は140を超えないと疾病の範囲には入らないのですが、2人ともその基準は超えていないか、あるいは過去に140をわずかに超えていた程度で、翌年は140未満に戻っている状態でした。Aさんは血圧が上がりだしてから10年、この状態を放置していた。だから脳梗塞になってしまったのです。Bさんも同様に、血圧が少し高い状態を放っておいて、心電図のデータが少しずつ変化してゆき、心筋梗塞になってしまった。ポイントは、わずかな異常がいくつも重なりだして、10年放っておいた後に倒れている点です。

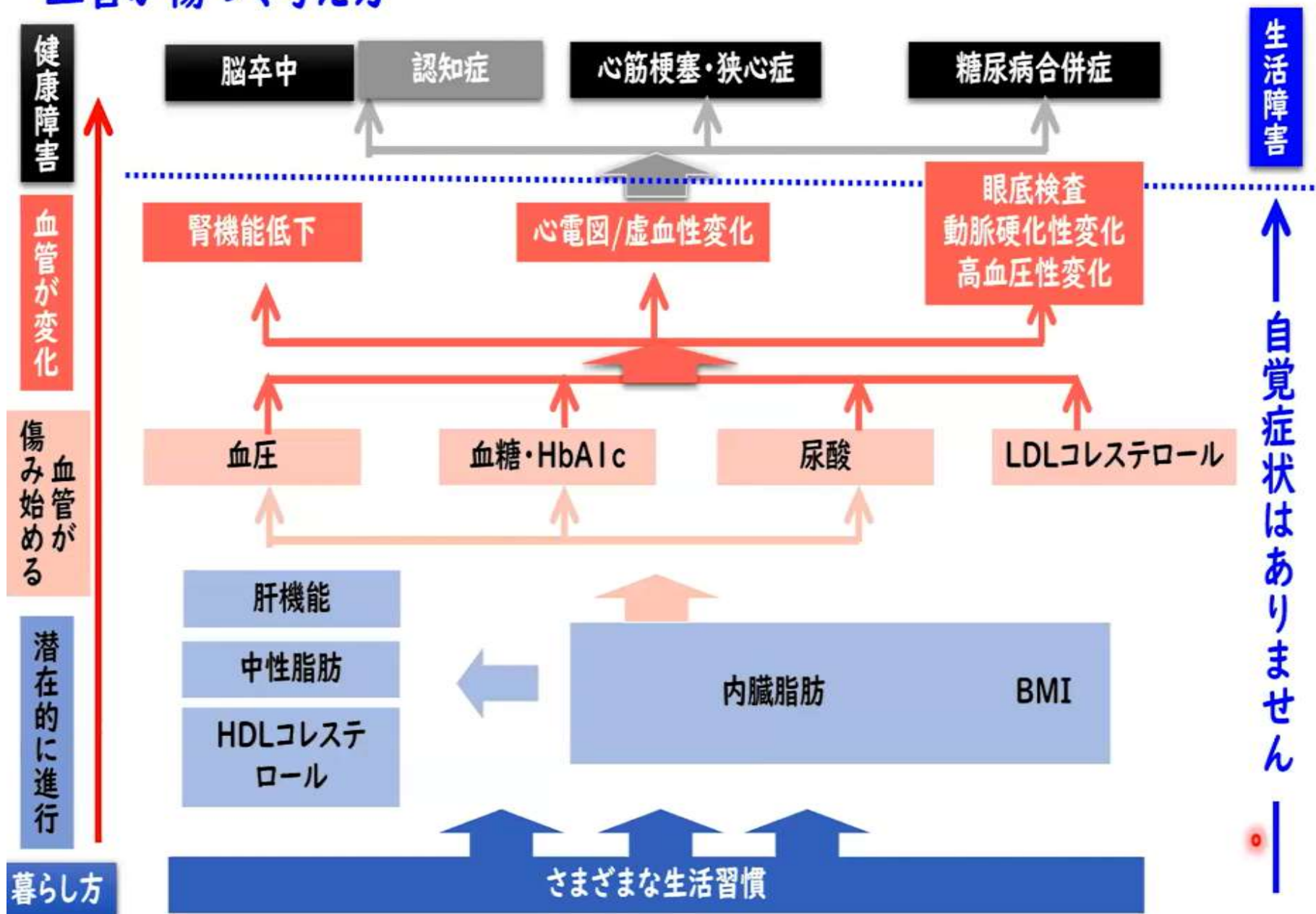
## 第2条

具合が悪くなってから  
病院に行こうと思っ  
てはいけない

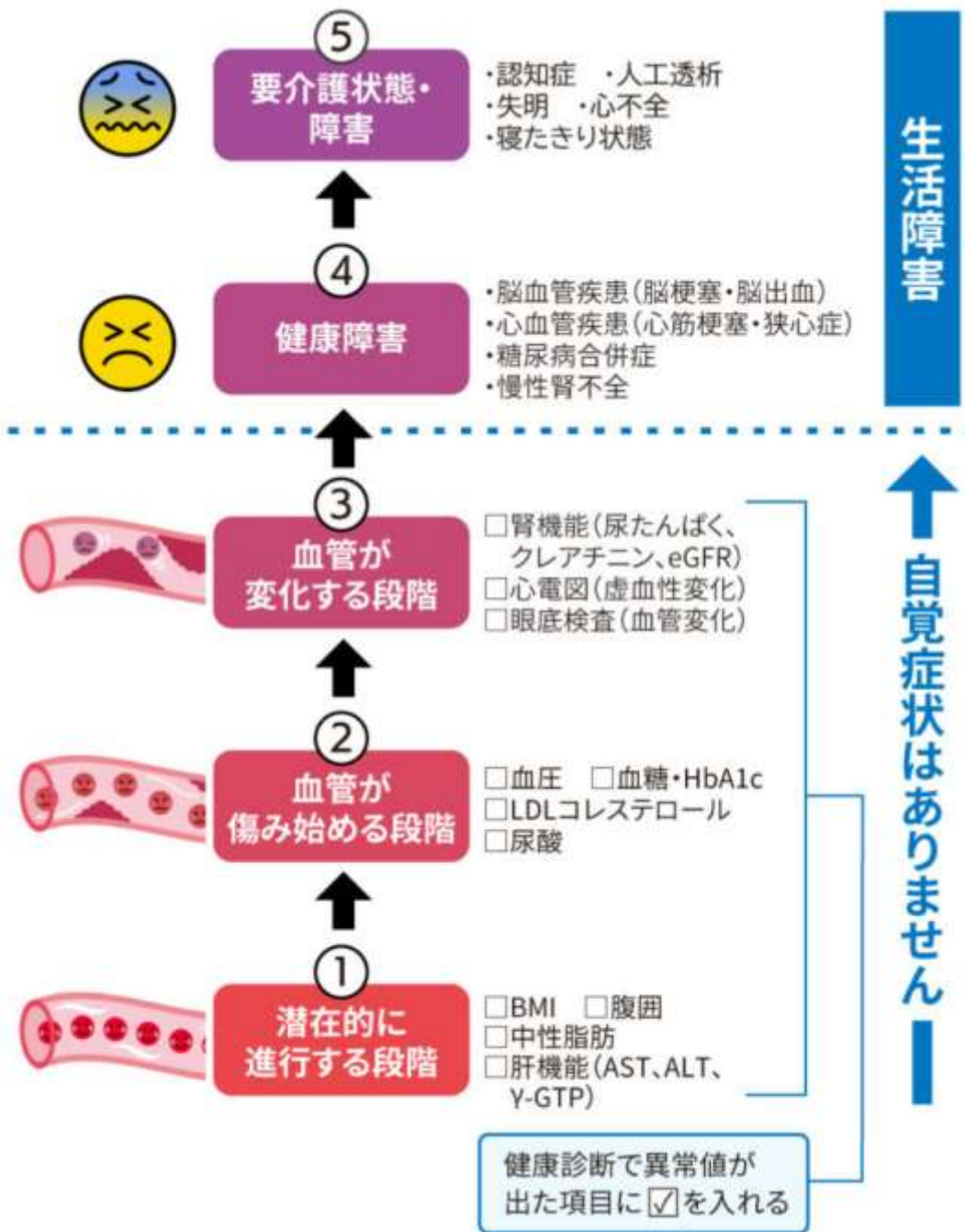
鉄則

自覚症状を当てにせず、データで判断する

# 血管が傷つく考え方



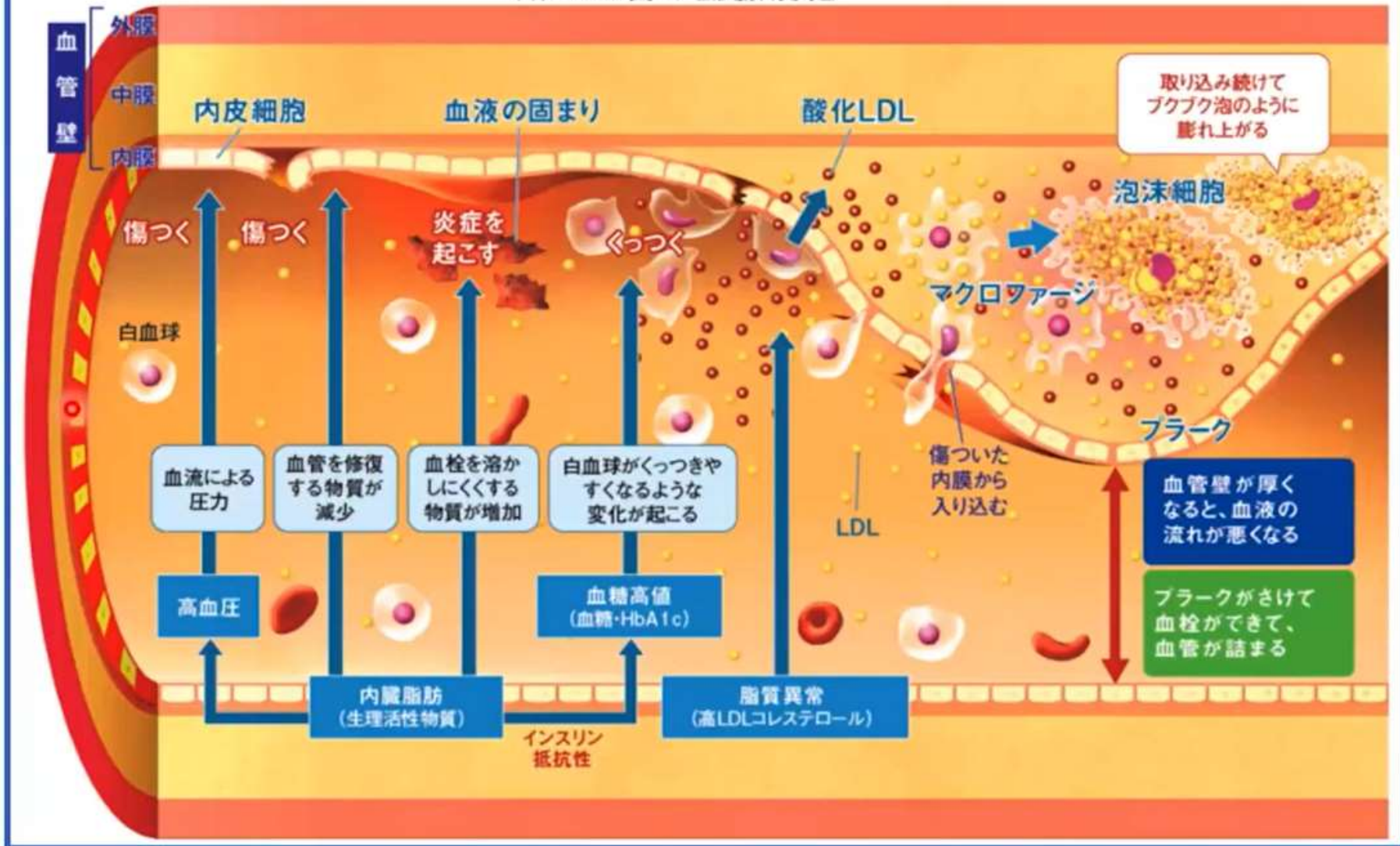




# 血管を傷つける原因は何でしょう？

共通 - 1

## 太い血管の動脈硬化





① どれくらいの強さか  
 というと...

水銀計

噴水

160mmHg → 2 m 17cm

140mmHg → 1 m 90cm

130mmHg → 1 m 77cm

② どれくらいの太さか  
 というと...

頸動脈 8mm 脳細動脈 3 ~ 0.2mm



血管を傷つける原因は何でしょう？

共通・1

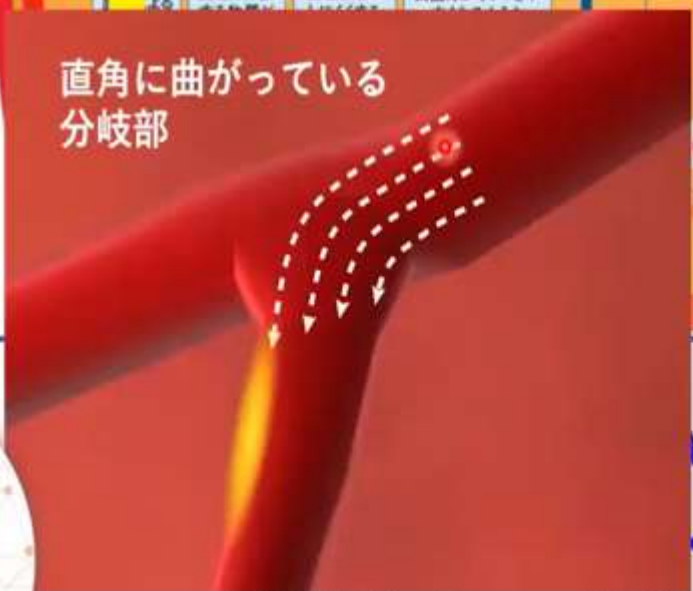
### 太い血管の動脈硬化



①

どれくらいの強さか  
というと...

直角に曲がっている  
分岐部



水銀計

噴水

160mmHg → 2 m 17cm

140mmHg → 1 m 90cm

130mmHg → 1 m 77cm

の太さか

頸動脈 8mm 脳細動脈 3 ~ 0.2mm



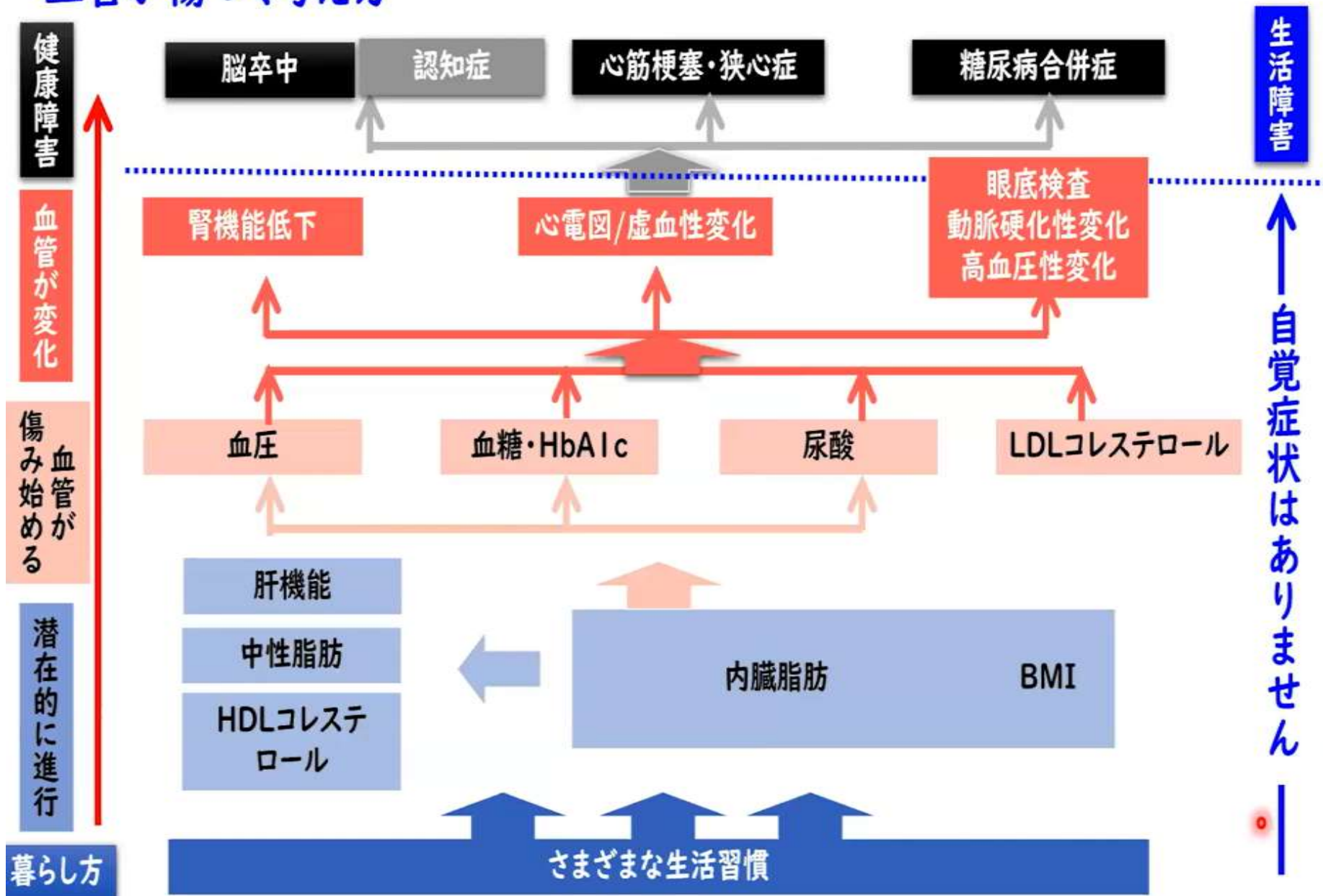
## 第3条

**「血圧」を甘く見てはいけない**

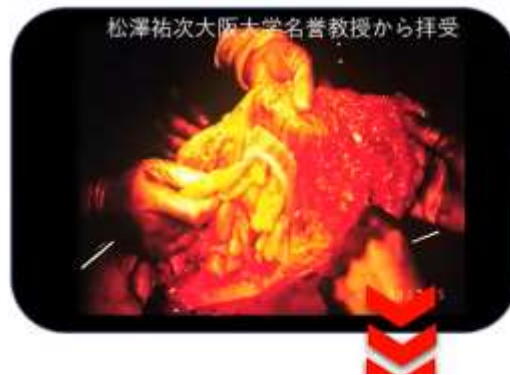
### 鉄則

私たちの血管の構造は以外と脆弱  
いくら丈夫な構造の血管も  
長年にわたるダメージで変化してします

# 血管が傷つく考え方



松澤祐次大阪大学名誉教授から拝受



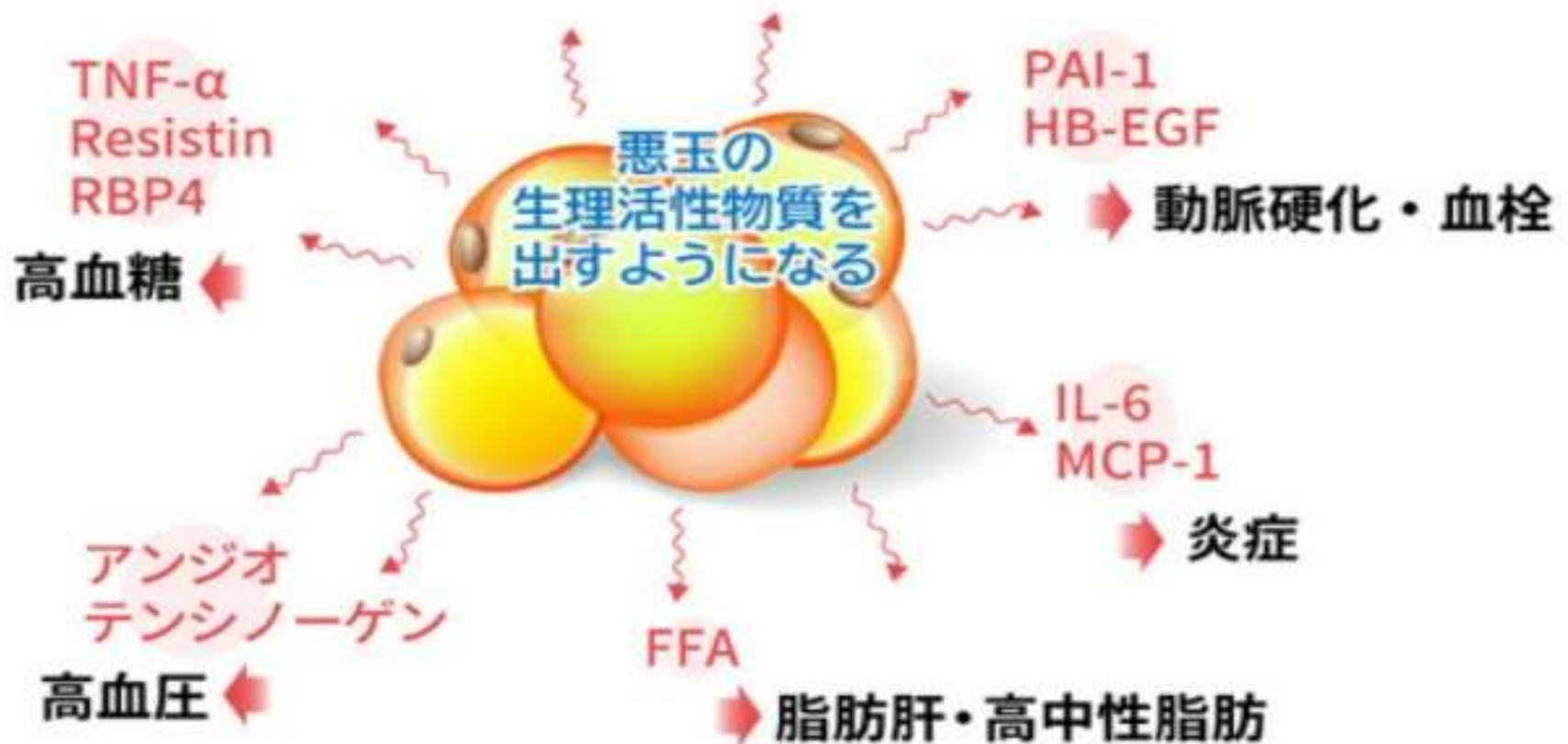
内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満

皮下脂肪型肥満  
内臓脂肪型肥満

## 肥大・増殖した脂肪細胞



## 第4条

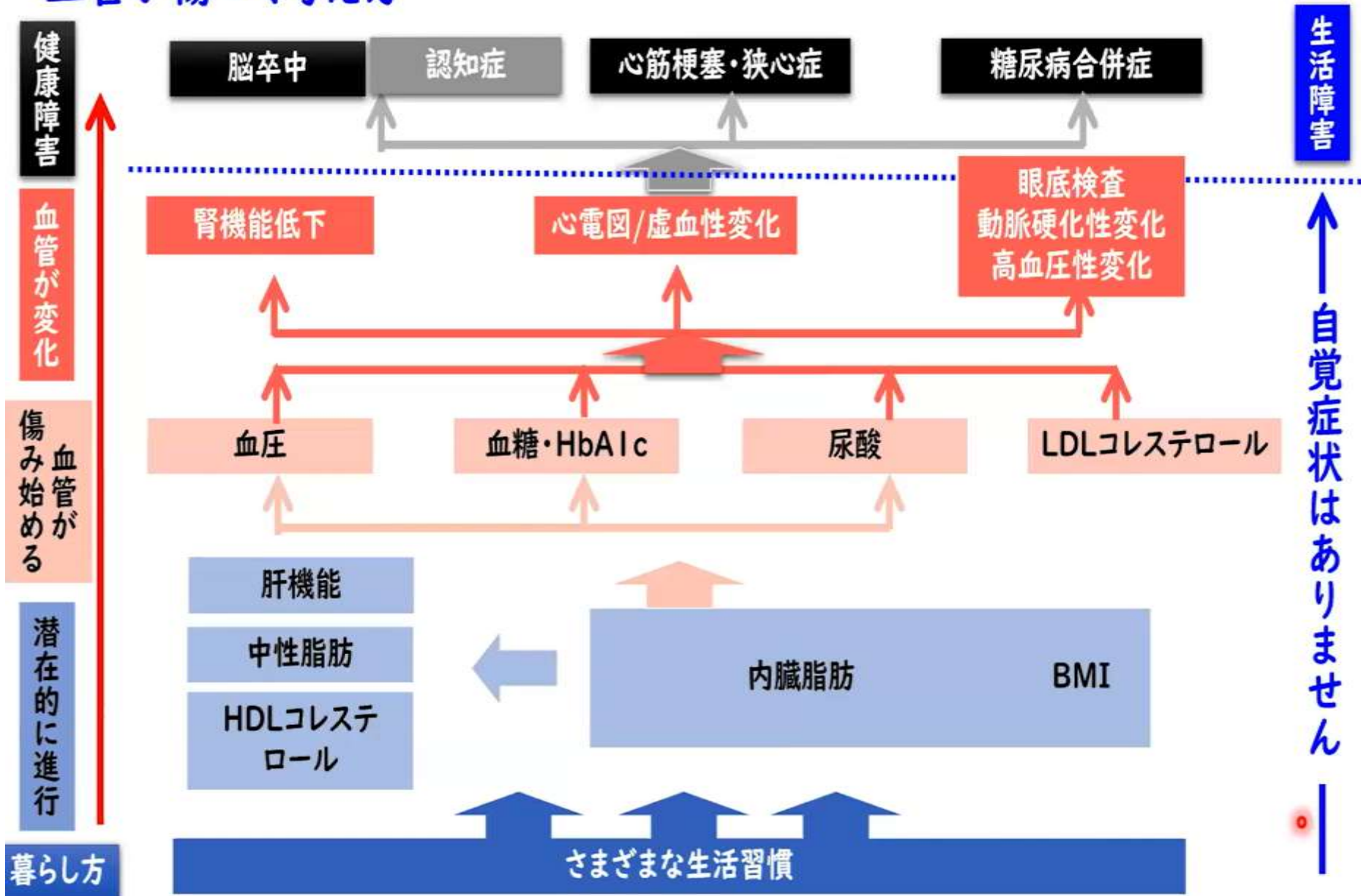
「メタボ」を単なる肥満と  
侮ってはいけない

### 鉄則

メタボは、心筋梗塞の時限爆弾のスイッチが  
オンになった状態であることを知ろう

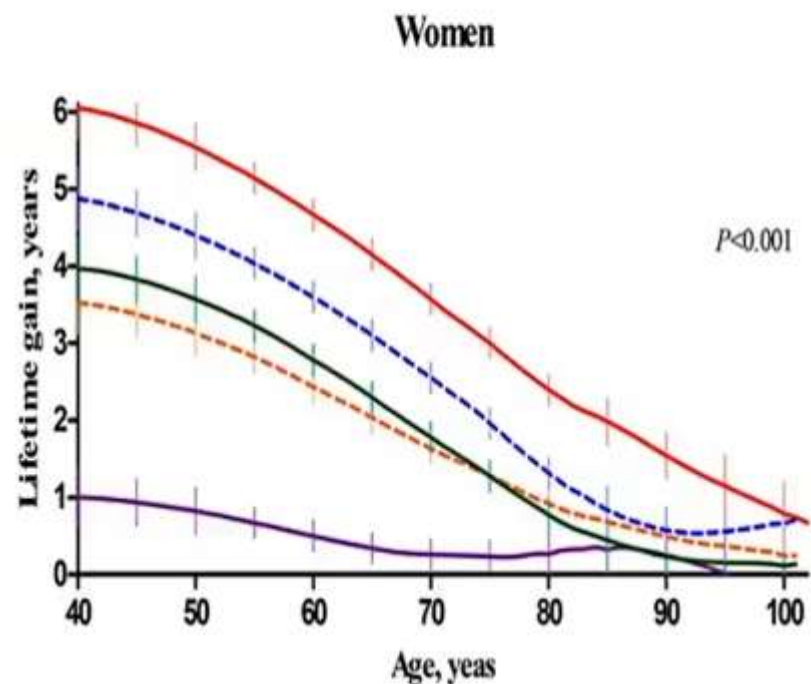
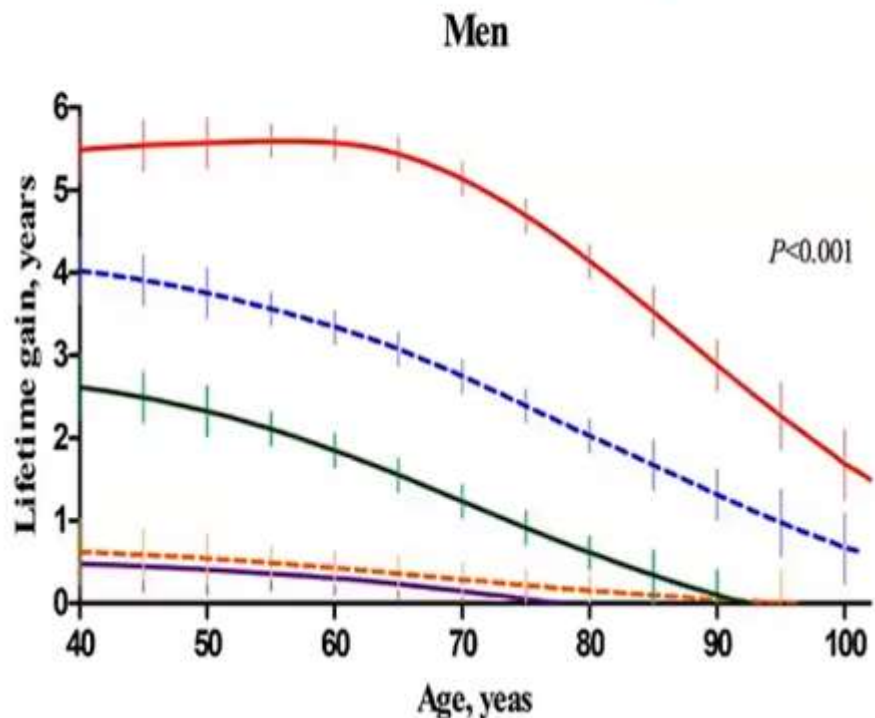


# 血管が傷つく考え方



# 良い生活習慣は寿命にも影響する?!

(JACC study)



— 0-2 (Reference) — 3 - - - 4 — 5 - - - 6 — 7-8  
No. of healthy lifestyles, points

— 0-2 (Reference) — 3 - - - 4 — 5 - - - 6 — 7-8  
No. of healthy lifestyles, points

1988~1990年の全国45地域、110,585人(男性46,395、女性64,190)、40~79歳

○ 8つの生活習慣

果物、魚、牛乳、ウォーキング又はスポーツへの参加、喫煙、睡眠、アルコール、BMI

## 第5条

「健康診断の結果が悪い人が  
やると効果絶大なこと」

### 鉄則1

結果表をみなおしてみる

血管を傷つけないためのヒントがたくさん  
隠れています。

### 鉄則2

まず、内臓脂肪を点検

もし余分な脂肪を蓄えていたら、  
とにかくラッキー！

