

健康診断結果、活かせていますか？

薬を飲まないために、今日からできること



◆健康診断後に適切な行動をとっていますか？

健康診断の結果、検査数値の異常を指摘され「要観察」や「要精検」と判定された場合、どのような行動をとっているでしょうか。今回は、健康診断を受けた後の適切な行動についてお伝えします。

当協会の判定の意味

要観察…医師による経過観察が必要です
要精検…精密検査が必要です } いずれも医療機関の受診をおすすめしています

◆精密検査の結果、7割以上の方が何らかの治療が必要と診断されています

当協会で健康診断を受診し、血圧測定・糖代謝検査・脂質検査のいずれかで「要精検」と判定された方のうち、医療機関を受診して精密検査を受けた方の診断結果は次のとおりです。

(令和6年度実績)

	血圧	糖代謝	脂質
要治療(薬物療法)	934人(62.3%)	882人(36.4%)	1,103人(52.9%)
要経過観察(非薬物療法)	335人(22.3%)	896人(37.0%)	731人(35.0%)
異常なし・軽度所見など	231人(15.4%)	645人(26.6%)	253人(12.1%)

血圧は約6割の方が薬物療法を開始していますが、糖代謝や脂質では、受診後、薬物療法には至っていない方が多くいます。この場合、生活習慣の改善などを指導されると思われますが、その後の経過次第では、薬物療法が必要になる可能性があります。

薬はできるだけ
飲みたくない…

◆薬を使わずにすむようにするためには…

高血圧や高血糖、脂質異常を改善するためには、まず**非薬物療法の実践が重要です**。非薬物療法とは、薬を使わずに食事・運動・睡眠・ストレス対処などの**正しい生活習慣**により体の状態を整える治療法です。

食事療法

- ・カロリー制限
- ・栄養バランスの改善



運動療法

- ・有酸素運動
- ・レジスタンス運動(筋トレ)



禁酒や節酒



禁煙



生活活動量の増加

- ・エレベーターではなく階段を使うなど

【非薬物療法の効果】

- 高血圧**
- ✓ 塩分摂取量を1g減らすことと、収縮期血圧が約1mmHg低下する※1
 - ✓ 体重を1kgを減らすことと、収縮期血圧が約1mmHg低下する※2
 - ✓ 週150分の有酸素運動を行うことで、血圧が約5mmHg低下する※3

出典 ※1 M.Wang et al.2015 Meta-analysis

※2 Nater JE.et al.Meta-analysis,2003

※3 欧州心臓病学会

※4 糖尿病診療ガイドライン2024

※5 Brown L.et al.Meta-analysis,1999

※6 J Atheroscler Thromb,2011

- 糖尿病**
- ✓ 生活習慣改善とともに2kg減量することで、2型糖尿病の発症リスクが低下する※4
 - ✓ 1日の歩数が多いほど発症リスクは低下し、速歩の割合が多いほどさらにリスクが低下する※4
 - ✓ 有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせると発症リスクが大幅に低下する※4

- 脂質異常症**
- ✓ 可溶性食物繊維を1日に5~10g増やすことで、LDLコレステロール値が約2mg/dL低下する※5
 - ✓ 1日の歩数が多いほど中性脂肪が低下し、HDLコレステロールが上昇する※6

※これらの効果には個人差があり、病状や経過によっては医師の判断により薬物療法が必要となる場合があります。

◆健診結果を健康づくりのスタートにしましょう！

STEP 1

まずは受診

STEP 2

非薬物療法を必ず実践

STEP 3

継続が大事

健診結果が「要観察」「要精検」となったら、必ず医療機関を受診しましょう。

薬を処方されなかったからと安心せず、将来、薬を使わずにすむよう生活習慣の改善に取り組みましょう。

非薬物療法の継続は決して簡単ではありませんが、続けることで、将来の薬物療法への進展を防ぐことにつながります。

特定保健指導の対象になっていませんか？

指導の専門家が具体的な生活習慣改善ポイントをお伝えします。対象となったらぜひ活用しましょう！