

## 保健師のひとくちアドバイス 健康診断編

### メタボリックシンドロームについてご存じですか？

メタボリックシンドロームは内蔵脂肪型肥満に加え危険因子(下記参照)を合わせもった状態のことをいいます。メタボリックシンドロームに該当すると生活習慣病のリスクが高まるといわれています。生活習慣病のうち、がん・心疾患・脳血管疾患は日本人の死亡原因の1位～3位となっています。生活習慣病のリスク軽減のためにメタボリックシンドローム判定にも注目してみてください。



判定がなかった方はこちら↓で確認！

#### メタボリックシンドロームの診断基準



#### 3つの危険因子への対策ポイント

##### 血圧

減塩  
適度な運動  
禁煙

##### 血糖

食べ過ぎない  
定期的な運動

##### 脂質

食事内容の見直し  
(カロリーを控える)  
有酸素運動

日々の食習慣・運動習慣が重要です

**受診勧奨の指示が出たら必ず受診しましょう！**  
～病院で出会った患者さんのはなし～

毎年健康診断で肝機能検査の異常を指摘されていたAさん(48歳)症状がなかったため要精密検査の受診勧奨も「毎年いわれるし、忙しくて」と数年間放置。ある年の健診後「今すぐ病院に行くように！」と健診機関から連絡があり、病院を受診したところ重度の肝硬変と診断されそのまま緊急入院となりました。最近太ってきたかなと思っていたのも腹水がたまっていたためという大変重篤な状態となっていたのです。症状がないからといって健康診断結果の放置は禁物です！必ず受診しましょう。

受診勧奨(要治療・要精密検査等)の指示が出たら受診結果の報告も忘れずに。



**今年度、健康診断未受診の人は早急に受診して下さい！**

年度末までに産業医判定をお返しできるよう早めの結果の提出にご協力をお願いします。