

		身長(m)÷身長(m) 腹囲が基準値内でも25以上あれば内臓脂肪型肥満の恐れがあります。
高血圧	★血圧	高血圧が続くと血管が傷つき、動脈硬化が進行します。
脂肪異常	★中性脂肪	増え過ぎは、肥満や脂肪肝、動脈硬化の原因になります。
	LDLコレステロール	血液中に増加したLDL(悪玉)コレステロールは血管壁にたまり、単独で動脈硬化を進行させます。
	★HDLコレステロール	HDL(善玉)コレステロールには血管壁に付着したコレステロールを運び去る役割があり、値が低いと動脈硬化や心臓病の危険があります。
高血糖	★空腹時血糖(随時血糖)	血液中のブドウ糖のことで、内臓脂肪型肥満などで血糖量をコントロールしているインスリンの働きが悪くなったりすると、糖尿病になり、自覚症状がないまま動脈硬化が進むことで、失明、腎不全などの合併症を発症しやすくなります。
	★HbA1c	
	尿糖	尿中に糖が出ているかを調べ、糖尿病の危険をチェックします。
肝臓機能	AST(GOT)	肝臓や心臓などの細胞に多く含まれている酵素で、肝臓や心臓に異常があると、血液中の量が増えます。
	ALT(GPT)	
	γ-GT(γ-GTP)	肝臓の解毒作用に関係する酵素で、特にアルコール性肝障害で数値が高くなります。
腎臓機能	尿蛋白	腎臓に異常があると、通常尿には出てこない蛋白が尿中に出てきます。
	血清クレアチニン	血液中の老廃物の1つで、通常は腎臓から尿中に排出されます。値が高い場合は、腎臓の機能障害が考えられます。
	尿酸	プリン体という物質の老廃物で、腎臓から尿中に排出されます。値が高い場合は激痛で知られる通風などを引き起こします。
貧血検査	赤血球数	血液中に含まれる赤血球の数や、赤血球に含まれるたんぱく質の量を調べて貧血の判定を行なうとともに、ほかの病気が潜んでいないかどうかを調べます。
	ヘモグロビン	
	ヘマトクリット値	

★の検査はメタボリックシンドロームの判定項目です。

## 健診結果はどうでしたか？

去年と比べて変わらない  
 去年より数値がよくなっていた♪  
 去年より悪い？  
 見てない！！

\*参考までに、受診は同じ所で受けると年々の比較ができ、異常値が続くと担当の医師のコメントがもらえる

- ◆検査値の中で気になる コレステロールについてどんな事したら下がるのか？
- ◆このまま放置……？
- ◆特に身体に痛みもないし、異常もないし…
- ◆今、現に元気だし……



## コレステロールが高いままだとどうなる？

まずは、知る事です。

### 高コレステロールと関係性がある

- 冠動脈疾患
- 乳がん
- 前立腺がん
- 大腸がん

#### 【血管をよみがえらせる食事】

コールドウェル・Bエセルスティン・Jr.

#### 【チャイナ スタディ】

T・コリン・キャンベル トーマス・M・キャンベル  
より(参考書籍)

### 血中コレステロールに関する状況

令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要より引用

血清総コレステロール値が240mg/dL以上の者の割合は男性12.9%、女性22.4%である。この10年間でみると、男性では有意な増減はみられないが、女性では有意に増加している。血清nonHDLコレステロール値の平均値は男性141.9mg/dL、女性145.9mg/dLである。この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

図 27-1 血清総コレステロールが 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)

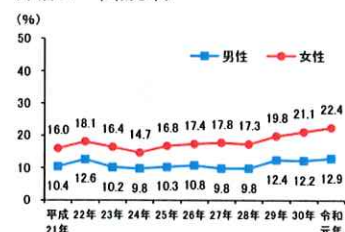
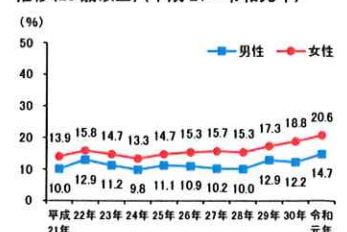


図 27-2 年齢調整した、血清総コレステロールが 240 mg/dL 以上の者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)



### コレステロール値を改善する食習慣

動物性食品は血中コレステロール値を上昇させる作用と関連していた。一方、ほとんど例外なく植物性食品からの栄養は血中コレステロール値を低下させる作用と関連していた。

#### 【チャイナ スタディ】

T・コリン・キャンベル トーマス・M・キャンベル  
より引用

