# 定期健康診断からわかること①

令和３年 １２月度

安全衛生委員会資料

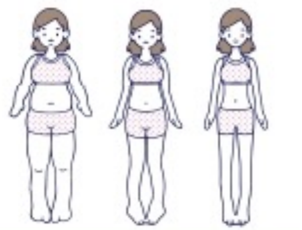
産業医 西川菜摘

# 検査項目（適正体重）

BMI値は身長に見合った体重かどうかを判定する数値です。
統計上もっとも病気になりにくいのは、
約BMIが22のときの体重と言われます。

例：身長160cm、体重50kgの場合のBMIは？→19.53

$$\mathrm{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$



| | 要注意 | 基準範囲＊ | 要注意 |
|---|---|---|---|
| 体格<br>BMI | 18.4以下<br>（低体重） | 18.5～<br>24.9 | 25.0以上<br>（肥満） |

※将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

やせすぎでは

骨量減少・虚弱

低出生体重児出産リスク

肥満では

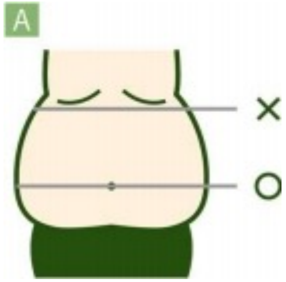
がん・循環器疾患
・糖尿病などの

生活習慣病リスク

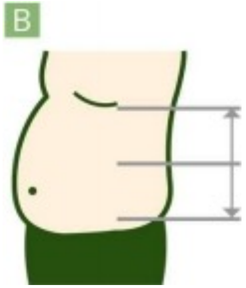
※体重は健康と栄養状態の目安として重要

# 検査項目（内臓脂肪）

腹囲が増加すると、メタボリックシンドロームのリスクも 高まるとも言われているため、内臓脂肪の指標となっています。




体幹の最も細い部分ではなく、ヘソの位置で水平に測定する。




ろっ骨の下と骨盤の出っ張ったところの中間の高さで測定する。

| | 男性 | 女性 |
|---|---|---|
| 腹囲 | 85cm以上 | 90cm以上 |

内臓脂肪がたまると

脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こす**悪い物質が多く分泌**。

内臓脂肪型肥満になると

血糖値、血圧、中性脂肪、コレステロール値に異常が出やすくなる。

危険因子が多いと**動脈硬化**が進行しやすく、脳卒中や心疾患、糖尿病など引き起こしやすい。

引用文献：スマートライフプロジェクト／健診の基礎知識
http://www.smartlife.go.jp/about/3action/public/examination

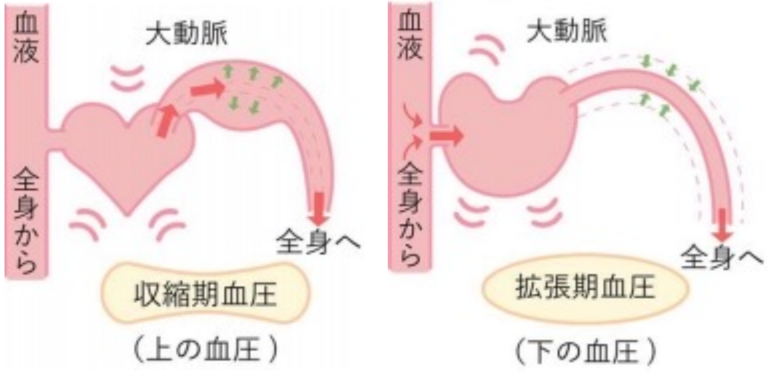
# 検査項目（血圧）

**高血圧**

日本では4300万人と、最も患者数の多い生活習慣病です。
脳卒中、心臓病、腎臓病などを予防するうえで、
血圧のコントロールはとても重要！

血圧…血管の壁にかかる圧力のこと

| | |
|---|---|
| **収縮期血圧** | 心臓が収縮して血液を動脈に送り出したときの圧力 |
| **拡張期血圧** | 心臓が拡張して血管にかかる圧力 |




高血圧により、脳梗塞、腎不全、眼底出血、心不全など
を引き起こす恐れがあります。

引用文献：日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン

# 検査項目（血圧）

確認してみましょう！！あなたの血圧は、
今どこの範囲にありますか？

収縮期血圧が130以上の方は要注意です。

| | | 基準範囲＊ | 要注意 | 異常 |
|---|---|---|---|---|
| 血圧 | 収縮期血圧 | 129以下 | 130～139 | 140以上 |
| | 拡張期血圧 | 80以下 | 80～89 | 90以上 |

＊将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

引用文献：日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン

# 検査項目（胸部X線）

胸部にある臓器（主に肺・心臓・大動脈など）、つまり呼吸器と循環器に 異常がないかを調べる検査です。 肺炎、肺結核、肺がん、肺気腫、胸水、気胸など、呼吸器や循環器の疾患の有無、その程度がわかります。

| 代表的な疾患 | 所見 |
| --- | --- |
| 肺炎 | 気管支透亮像を伴う浸潤影、スリガラス影など多彩な陰影 |
| 肺結核 | 主に上肺に空洞や気管支に沿った小粒状影、不均一な浸潤影 |
| 肺がん | 肺の組織に発生した腫瘍良、性か悪性かををCT検査などで診断する必要があります。 |
| 肺気腫 | 肺血管影の減少、肺の過膨張、両側横隔膜の下降平坦化、<br>中心陰影の幅の狭小化、側面像での胸郭前後径の拡大（樽状） |
| 心臓肥大 | 心陰影の拡大や、肺での循環不全を現す下肺野での線状影、肺紋理増強など |

引用文献：日本予防医学協会

# 検査項目（心電図検査）

## 心電図検査

心電図検査とは、心臓が鼓動を打つ際の微弱な電気信号を波形として 記録し、その波形から心臓の状態を把握する検査です。

不整脈、虚血性心疾患を発見することが出来ます。

| 代表的な心疾患 | 疾患詳細 |
|---|---|
| 冠動脈疾患 | 狭心症、心筋梗塞 |
| 心筋関連疾患 | 肥大型心筋症、拡張型心筋症、たこつぼ心筋症 |
| 弁膜症 | 大動脈弁疾患、僧帽弁疾患 |
| 不整脈 | 心房細動、心室性期外収縮、心室頻拍<br>異所性心房調律、**WPW症候群、ブルガダ**等 |
| その他 | 先天性心疾患、大動脈疾患等 |

致死性不整脈だけではなく
WPW症候群やブルガダも
致死性不整脈へ移行する
恐れがあり！！早期受診！

引用文献：日本予防医学協会