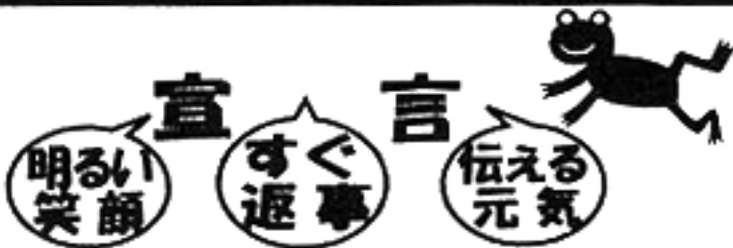
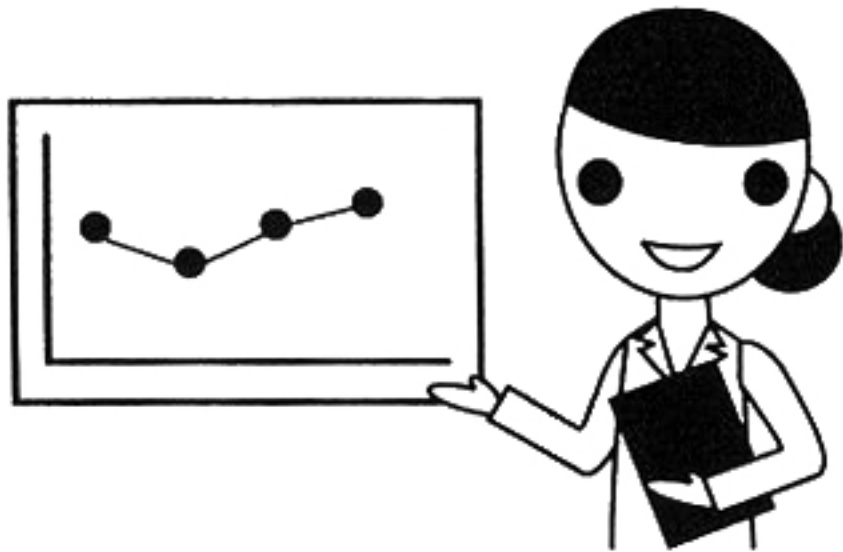


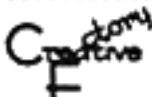
検査値の記録を とっておきましょう



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

検査値の記録をとっておきましょう

あなたは、年に1回か2回、地域や職場などで受けている定期健診、または人間ドックなどの健診結果を活用していますか？



一回の検査結果だけにしないで

今現在は異常値ではなくても、半年前か一年前の検査値と比べて同じ数値なのか、少しずつ悪くなっているのかにもよって、あなたの健康状態に対する判定が微妙に違ってきます。

逆に、健診で1回だけ危険値が出たとしても、生活習慣病の場合は、それが必ずしも病気の兆候とはいえません。大事なのは検査値の推移なのです。



検査結果をそのままファイルしておくよりも、検査項目によって、検査ごとの数値を記入して一覧表を作ることをお勧めします。

医師にかかる場合も、そうした長年にわたる検査値の推移というものは、診断の目安として非常に大切なものです。

体重を測定して 肥満を予防しましょう!



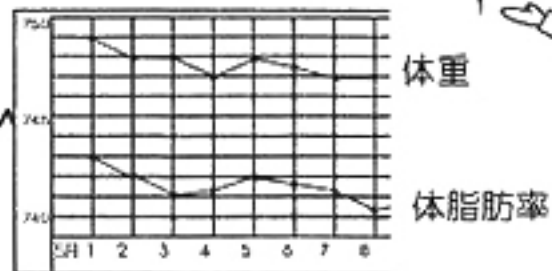
肥満は生活習慣病の原因になっています

肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血症や動脈硬化に基づく狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病の重要な原因になっています。

体重測定は朝のトイレ後が基本です

体重計は、まず自分が使いやすい機種を選び、同じ体重計を継続使用することが大切です。

肥満を予防するためにも
毎日しっかりと体重計に乗り、
数値を記録しましょう!!



しかし肥満というのは、単に体重が増えたというだけでなく、脂肪の量が問題なのです。

肥満度は体脂肪率から分かります

体脂肪には2種類あり、指でつまめる皮下脂肪と、つまめない内臓脂肪があります。内臓脂肪は体の内側で増えるため、その存在になかなか気づけません。



ウエスト測定は体脂肪を減らす!?

ウエスト周囲径の大きさが内臓脂肪の蓄積を表していることから全国の医療現場でも心筋梗塞を防ぐための目標値として、ウエスト周囲径・男性が85cm未満、女性で90cm未満にすることを目標にしました。

おへその位置で
測ることが
ポイントです。



男性

85cm未満



女性

90cm未満



家庭でも血圧を測りましょう



体重の測定・記録とならんで、健康管理のための検査データとして最もよく使われるのは血圧です。肥満気味だったり、血縁に高血圧の人がいる場合は、血圧にも十分注意する必要があります。

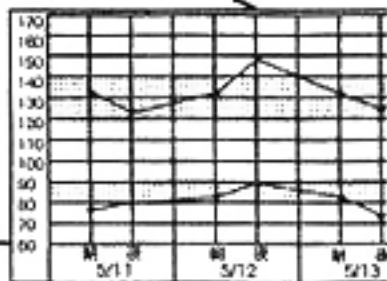
血圧の測定値は、測定する時間帯、環境、心身状態などによってもかなり違ってきます。どんなタイプの血圧計を使うにせよ、測定条件を決めて毎日同じ条件下で継続的に測定することが大切です。(同じ機器の血圧計・同じ時間・部位・場所)

家で血圧を測るときのポイントは

血圧は1日2回、起床時と就寝前に測ります。計測前の5分間は安静な状態を保ちます。カフ(腕帯)を巻いた上腕が心臓の高さにくるように調整して下さい。

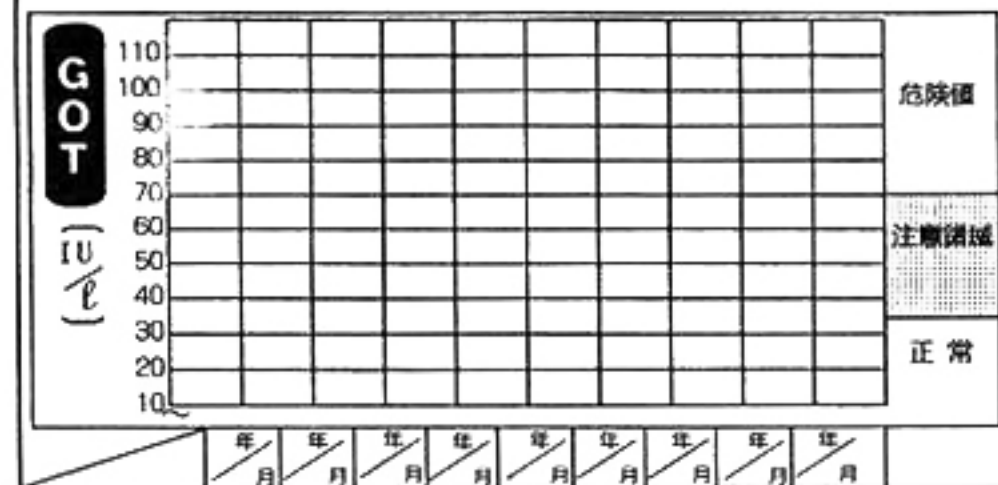
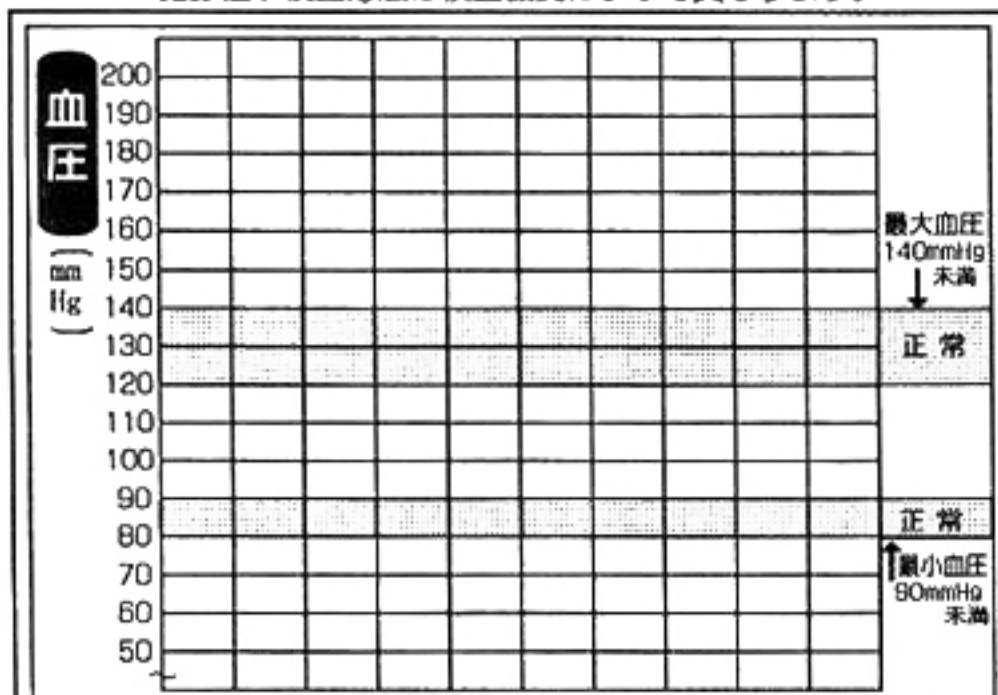


家庭で血圧を定期的に測定し記録したデータは医師の診断時の有力な情報になります。



注意領域とは、正常範囲にはあっても危険値に近い数値で、ライフスタイルを改善して健康を維持するための目安になります。

※健診値や検査方法は検査機関によって異なります。



※健診値や検査方法は検査機関によって異なります。

GPT (IU/l)	110									危険値
	100									
	90									注意領域
	80									
	70									
	60									
	50									正常
	40									
	30									
	20									
	10									
γ-GTP (IU/l)	110									危険値
	100									
	90									注意領域
	80									
	70									
	60									
	50									正常
	40									
	30									
	20									
	10									
総コレステロール (mg/dl)	290									危険値
	280									
	270									注意領域
	260									
	250									
	240									
	230									正常
	220									
	210									
	200									
	190									
	年/月	年/月	年/月	年/月	年/月	年/月	年/月	年/月	年/月	

※健診値や検査方法は検査機関によって異なります。

HDLコレステロール (mg/dl)	41									正常
	40									
	39									注意領域
	38									
	37									
	36									
	35									危険値
	34									
	33									
	32									
中性脂肪 (mg/dl)	320									危険値
	300									
	280									注意領域
	260									
	240									
	220									
	200									正常
	180									
	160									
	140									
	120									
空腹時血糖 (mg/dl)	160									危険値
	150									
	140									注意領域
	130									
	120									
	110									
	100									正常
	90									
	80									
	70									
	60									
	年/月	年/月	年/月	年/月	年/月	年/月	年/月	年/月	年/月	