

健診結果から今の自分の体を知る

～今の段階と将来の見通し～

男性用

A-2

氏名 _____ () 歳

摂取エネルギーの収支

現在の体重 () kg 身長 () cm

BMI=体重kg/(身長m)² ()
〔基準 肥満 25以上、普通 18.5~24.9、痩せ 18.4以下〕

腹 囲 () cm 〔基準値 85cm未満〕

過去の体重 (20歳頃) () kg

最高体重 () kg () 歳頃

内臓脂肪の蓄積

職種()

飲酒量
(日本酒、ビール、焼酎)

酒の肴の種類

喫煙(本/日)

自覚症状はありません

血管障害の開始

尿酸

あなたの値 基準値
()mg/dl [~6.9]
※家族歴(有・無)
治療中(有・無)

肝機能

あなたの値 基準値
ALT(GPT) ()IU/l [~30]
AST(GOT) ()IU/l [~30]
γ-GT ()IU/l [~50]
(γ-GTP)
※家族歴(有・無)
治療中(有・無)

脂質

中性脂肪
あなたの値 基準値
()mg/dl [~149]
LDLコレステロール
あなたの値 基準値
()mg/dl [~119]
HDLコレステロール
あなたの値 基準値
()mg/dl [40~80]
※家族歴(有・無)
治療中(有・無)

血圧

あなたの値 (/)mmHg
収縮期 拡張期
重症 180以上 または 110以上
中等症 160~179 または 100~109
軽症 140~159 または 90~99
正常高値 130~139 または 85~89
正常 130未満 かつ 85未満
至適 120未満 かつ 80未満
※家族歴(有・無) 治療中(有・無)

血糖

あなたの値 基準値
空腹時()mg/dl [~99]
HbA1c()m/dl [~5.4]
※家族歴(有・無)
治療中(有・無)
妊娠時の尿糖陽性(有・無)女性
75g糖負荷検査
受診済(年月)・未
結果()

- 頸部エコー検査
内中膜複合肥厚度
右()mm 左()mm
所見()
- PWV(脈波伝播速度)
()cm/S
- ABI(足間接/上腕血圧比)
- 間歇性跛行(有・無)

動脈硬化

糖尿病性微細血管障害

血管狭窄・虚血性変化

血管壁の抵抗増加

心電図検査

所見()

虚血性 心疾患

心不全

動脈閉塞

壊死切断

尿蛋白

微量アルブミン尿
あなたの値 基準値
()mg/gクレアチン [~29]

クレアチニン

あなたの値 基準値
()mg/dl [~1.19]

脳血管疾患

脳梗塞

脳出血

脳卒中

腎不全

人工透析

眼底検査

あなたの値 基準値
H()S() [H0S0]

糖尿病 網膜症

失明

足チェック

該当項目あり

糖尿病 神経障害

糖尿病
足壊疽

足の切断

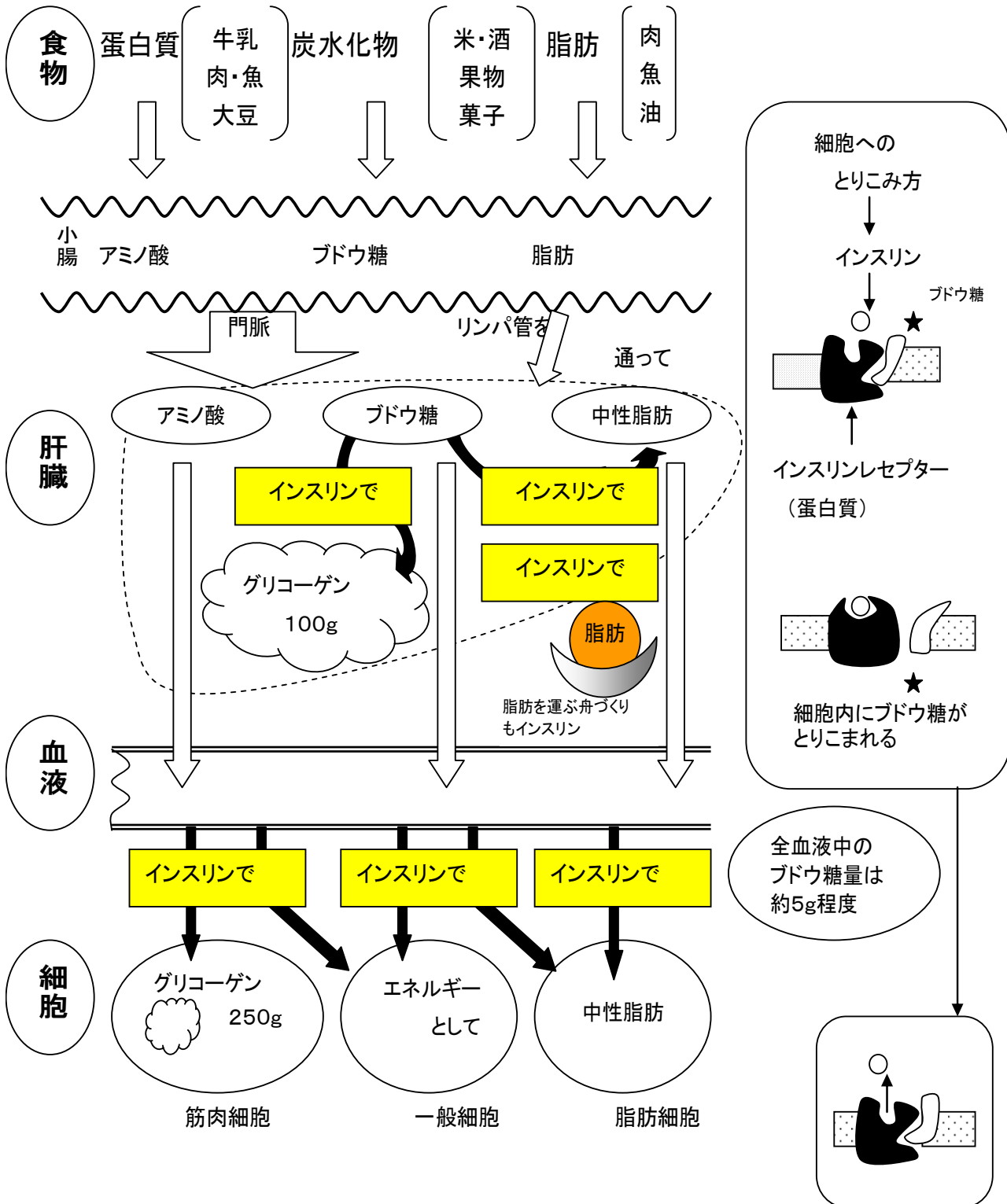
臓器障害の発生

健康障害の発生

生活機能の低下・要介護状態・死亡

インスリンの仕事

- インスリン(ホルモン)の主な仕事は
1. 細胞内への糖のとりこみ
 2. グリコーゲン(ブドウ糖のかたまり)の合成促進
 3. 脂肪細胞の中へ取り込んだ糖を中性脂肪にかえる



私の血糖はどの段階にあるのでしょうか？ 次の段階に進まないためには？

		正常領域	境界領域	糖尿病領域	
関する検査	HbA1c	5.5%未満	5.5~6.5%未満 (6.1%以上は糖尿病の可能性が高い)	6.5~6.9%	7%以上
	血糖	110未満(空腹時) 140未満(2時間値)	110~126未満(空腹時) 140~199未満(2時間値)	126以上(空腹時) 200以上(2時間値)	
	尿糖	(-)	(±)	(+)	尿糖(2+) 尿糖(3+)

注)過去に一度でも糖尿病型と診断された場合、値が正常に改善されても糖尿病扱いとする。

インスリンが上手く働かず耐糖能異常が起こる。糖代謝だけでなく、血圧、血中脂質、尿酸の異常(内臓脂肪症候群)も起こす。

インスリンをみる検査

血圧	収縮期130未満 拡張期80未満
血中脂質 (mg/dl)	
LDLコレステロール	120未満
HDLコレステロール	40以上
中性脂肪	150未満
尿酸	7mg/dl未満

動脈硬化をすすめないための、糖代謝異常の人のコントロール目標値

境界領域(耐糖能異常)では高血糖状態、高インスリン状態による内臓脂肪症候群により動脈硬化をすすむ。

大血管障害をみる検査

心臓(冠動脈)

安静時心電図検査 → 所見のある場合は精密検査(運動負荷心電図検査など)

脳血管

頸動脈超音波検査 → 所見のある場合は精密検査(MRI、MRA検査など)

下肢動脈

橈骨動脈、足背動脈の触診(拍動低下や脈の左右差をみる)

細小血管障害をみる検査

神経

- 運動、知覚神経
健反射・振動覚検査
温覚、触覚、痛覚検査
- 自律神経

自覚症状のみの時期

機能異常期

組織変性期

手足のしびれ、こむら返り 他覚的検査異常 器質的変性が進行
↳ 自覚症状のある場合は運動・知覚神経伝導速度検査など

起立性低血圧、発汗異常、便秘・下痢など便通異常、排尿異常など

眼(網膜)

眼科で受ける検査
眼底検査

単純網膜症初期

単純網膜症中期以降

増殖前網膜症

増殖網膜症

受診間隔 1回/年

1回/3~6か月

1回/1~2か月

腎臓

受診時の検査
微量アルブミン尿検査
尿蛋白定量

第1期
腎症前期

第2期
早期腎症期

第3期A
顕性腎症前期

第3期b
顕性腎症後期

第4期
腎不全期

第5期
透析療法期

尿蛋白(-) 尿中微量アルブミン(+) 尿蛋白(+) 尿蛋白(+) 尿蛋白(+)

(参考資料)
糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)

大血管合併症だけでなく、糖尿病特有の3大合併症を進行