

# 企業の未来につながる労働法 こぼれ話

姫路みらい社労士事務所 代表 田中 美和



## 第23回 検診結果の見方と活かし方“防ごう生活習慣病”

### はじめに

第22回では、検診結果の見方と活かし方“数値で判定される主な検査項目”について解説いたしました。今回は、“防ごう生活習慣病”について解説します。

### 1. 健康診断結果の確認

「健康診断の結果、血圧が高めで経過観察と去年も言われたが、今年も診断ではそうになっていた。ただ去年は精密検査を受けたが、特別な病気が見つかったわけではないので、今回は受けない」「 $\gamma$ -GTPとコレステロールで引っかった。お酒とタバコをやめて、体重を落とすと言われたが、なかなかやめられない」。このような人は多いのではないのでしょうか。

健診結果をもらったなら、まずは自分で結果を確認して健康状態を知ることが大切です。自分では自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないためにも、より理解を深めていただくためにこれから検査項目について解説します。

### 血圧測定

高血圧は、動脈硬化による心臓病や脳卒中の最大の危険因子であり、たとえ軽度の異常でも他の検査項目、特にBMI、血液、脂質、血糖値などに異常が見られる場合は積極的なコントロールが必要です。

### 肝臓検査

GOT、GPTの数値が高い場合は、主として肝炎の疑いがあります。 $\gamma$ -GTPの数値が高い場合は、アルコール性肝障害や胆道の障害を示しています。

### 腎臓検査

尿素窒素やクレアチニンの数値が高い場合、慢性腎炎、糖尿病による腎障害の疑いがあります。

### 脂質の検査

総コレステロールが高い場合か、HDLコレステロールが低い場合は動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞を引き起こす恐れがあります。また、中性脂肪の値が高い場合も、高脂血症や動脈硬化の原因となります。

### 糖代謝検査

空腹時血糖値が126以上の場合には糖尿病と判定され、さらなる検査が必要となります。初期

は自覚症状がほとんどありませんが、糖尿病は、眼底出血や脳卒中、心臓病、腎臓病、神経障害などの合併症を引き起こす怖い病気であることを忘れてはなりません。

### 尿酸の検査

尿酸値が高い場合には痛風や腎臓結石、尿路結石、腎不全の原因になります。逆に、低い場合には、腎臓障害が考えられます。

### 2. 検査結果の活かし方

さて、ここからは検査結果に異常ありと出た場合の具体的な対処方法についてご説明します。運動をすることで、肥満・高血圧の予防、生活習慣病の改善に貢献し、骨も強くします。また喫煙は、心疾患、がん、脳血管障害、呼吸器疾患などの原因となります。生活習慣、ライフスタイル、食事の面、運動の面、飲酒、そして休養、これらを含めて、生活の自己コントロールを心がけていただきたいです。

また、頑張ってくださいといっても頑張ることがストレスになっては困ります。ストレスといえますと、今日の社会生活では、職場でのストレスも多いということは容易に想像できます。そういうことに対する対策、これも欠かしてはならないでしょう。特に睡眠、少なくとも6時間以上の睡眠が欲しいところです。それらを含めて、ぜひライフスタイルを良い状態で過ごしていただければ、血圧のコントロールや、体重の管理も良い結果に結びついていくと思います。

### 3. 一無、二少、三多

最後に、生活習慣病予防のライフスタイルをまとめます。「一無、二少、三多」という言葉があります。

- 一無（禁煙）
- 二少（少食・少酒）
- 三多（多動・多休・多接）

多動は運動、多休は休養、十分な睡眠、多接は、多くの人や、事、ものに接し、交流を通じてより創造的な生活を提案していくことです。

### おわりに

仮に検査で異常が認められたとしても、生活習慣の見直しで病気予防や改善が図れます。ぜひ検診結果を正しく見ると同時に正しく活用して、心身ともに健康な毎日をお過ごし下さい。

次回は人的資本経営について解説します。



姫路みらい社労士事務所

内容に関するお問い合わせは……

姫路みらい社労士事務所 〒671-1262 姫路市余部区上余部194-9

TEL : 079-227-5537 ホームページ : <https://himeji-mirai.com>