

参考資料 改善事例



町在住の男性(50才)

体重が減って、洋服の買い物でズボンのサイズが小さくなっているのが嬉しい。もう少し頑張りたい。



町保健師

素晴らしいです。体重を減らしたことで、内臓脂肪や血糖が改善され、健診結果のリスク数が減っていますね。メタボ改善も、もう一息です！

健診経年結果一覧			年齢	40歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳
			実施年度	H27年度		R02年度	R03年度	R04年度	R05年度	R06年度
			健診受診日	H27.6.12		R2.11.2	R3.9.22	R4.9.14	R5.9.4	R6.9.2
			健診機関							
検査項目		基準値				空腹	空腹	随時	空腹	空腹
身体 の 大き さ	身長		175.9			176.2	177	176.2	175.2	176.2
	体重		76.3			82.3	84.9	80.7	80.7	78.2
	BMI	18.5~24.9	24.7			26.5	27.1	26	26.3	25.2
	腹囲	男 ~85cm未満 女 ~90cm未満	85.5			89.5	93	91	90	88
血管 へ の 影 響 (動 脈 硬 化 の 危 険 因 子)	内臓脂肪の蓄積	中性脂肪	空腹 ~149mg/dℓ 食後 ~174mg/dℓ	171		179	207	308	107	104
		HDL コレステロール	40~mg/dℓ	31		38	35	31	41	36
		AST (GOT)	~30IU/ℓ	16		22	26	21	19	20
		ALT(GPT)	~30IU/ℓ	20		37	46	29	28	24
		γ-GT (γ-GTP)	~50IU/ℓ	18		43	53	39	35	25
	内皮障害	収縮期 拡張期	130mmHg未満	126		130	114	128	123	136
			80mmHg未満	72		84	74	83	74	91
		尿酸	~7.0mg/dℓ							
	インスリン 抵抗性	血糖	~99mg/dℓ							
		HbA1c (NGSP)	~5.5%	5.1		5.5	5.6	5.5	5.6	5.4
尿糖		-	-		-	-	-	-	-	
その他の 動脈硬化 の 危険因子	LDL コレステロール	~119mg/dℓ	79		142	132	100	137	125	
	non-HDL コレステロール	~149mg/dℓ								
血管 変 化	腎臓	血清 クレアチニン	男 ~1.0mg/dℓ 女 ~0.7mg/dℓ	0.85		0.85	0.95	0.95	0.87	0.86
		eGFR (糸球体ろ過量)	60~ml/min/1.73m ²	80.4		77.7	68.4	68	74.4	74.9
	尿蛋白	-	-		-	-	-	-	-	
	尿潜血	-	-		-	-	-	-	-	
	心臓	心電図	所見なし							
脳	眼底検査	所見なし								

体重・腹囲
改善！

中性脂肪
改善！

無理しない程度で運動を始めました。

血糖
改善！

ゼロにはしてはいませんが、今までよく飲んでたジュース、缶コーヒー、アイスなどを控えています。

▶ すべての食を理想に近づけなくてもいいんです。少しの変化でも、健診結果は変わるんです。

Aさん 女性

自分が飲んでいた酢飲料の中身が、思ったより砂糖が多く入っていることを知り飲むのをやめた(もともと好きで飲んでいたわけではなく、からだに良いものだと思って飲んでいた)

	65歳	→	66歳
体重 (kg)	58.1		55.5
BMI	24.2		23.1
HbA1c	6.2		5.7

Bさん 男性

好物のピザのサイズを小さくした
サイドメニューに野菜サラダを選ぶようにした

	45歳	→	46歳
体重 (kg)	88.0		79.8
BMI	28.4		25.7
HbA1c	8.8		6.1

