

定期健康診断について

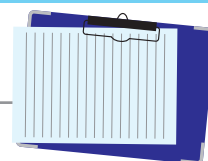


年に1度は健康診断を受けましょう！健康診断は健康状態を知る第一歩です！
健診の結果が標準値内であっても、昨年・一昨年と比較し数値が異常範囲に近づいている場合は、生活習慣の見直し・改善などを考えていきましょう。

健康診断の種類

事業者は、労働安全衛生法第66条に基づき、健康診断の実施義務があります。
また、労働者は、事業者が行う健康診断を受けなければなりません。

定期健康診断(安衛則44条)必須項目



- | | |
|-------------------------------|--|
| ① 既往歴及び業務歴の調査
喫煙歴、服薬歴などの調査 | ⑦ 肝機能検査
(GOT (AST) ・ GPT (ALT) ・ γ -GTP) |
| ② 自覚症状及び他覚症状の有無の検査 | ⑧ 血中脂質検査(トリグリセリド(中性脂肪) ・
LDL コレステロール・HDL コレステロール) |
| ③ 身長、体重、視力及び聴力、腹囲の検査 | ⑨ 血糖検査 |
| ④ 胸部エックス線検査及び喀痰検査 | ⑩ 心電図検査 |
| ⑤ 血圧の測定 | ⑪ 尿検査：尿糖と尿蛋白 |
| ⑥ 貧血検査(赤血球数・血色素量) | |

注意!! 【定期健康診断における健康診断の項目の省略基準】

定期健康診断については、身長・腹囲・喀痰検査・⑥～⑩の項目については、それぞれの基準に基づき、「医師が必要でないと認める」ときは省略することができますが、自覚症状及び他覚症状・既往歴等から医師が総合的に判断します。

したがって、年齢等により機械的に決定されるものではないことをご注意ください。

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyoku/0000103900.pdf> より

二次健康診断の受診勧奨

健康診断の結果、二次健診の対象とされた労働者には二次健診を勧奨するとともに、二次健診結果を事業者に提出するよう働きかける必要があります。主治医診察の結果、治療継続や経過観察が必要となった場合は、治療を続けること、また再検査や生活習慣の改善など主治医の指示を守ることが、健康状態を改善・維持するために重要です。

万一、自己判断で治療継続を中断したり、再検査の指示を放置している場合は、すぐに受診して結果をお知らせください。



労働者は事業者に対して受診状況を報告しましょう!!

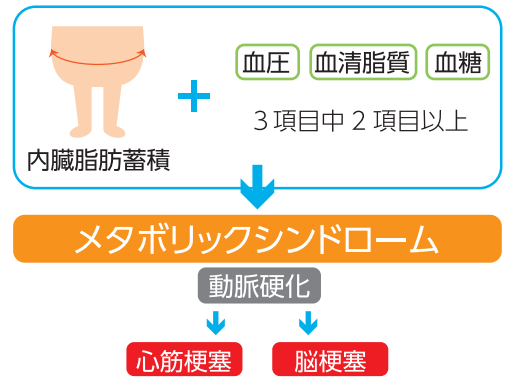
■ 健診結果の見方

今回は特にメタボリックシンドロームに関係する項目についてです。

【メタボリックシンドロームとはなんでしょう?】

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満(内臓のまわりに脂肪がたまった状態)に加え、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上を合わせもつことです。

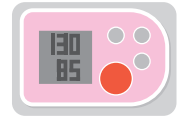
放っておくと動脈硬化が進行してしまう状態のことです。



① 血圧測定

収縮期血圧 130mmHg 以下・拡張期血圧 85mmHg 以下

血圧は心臓から出た血液が流れる時に血管の壁に与える圧力です。高血圧には特有の自覚症状はありません。しかし動脈に圧力がかかり続けることで、血管が破れやすくなることや動脈硬化を招きやすくなります。高血圧症は脳卒中や心臓病、腎臓病のリスクが高くなります。



② 血糖検査

血糖値 100mg/dl 未満 健診受診時の瞬間的な糖の状態を把握するものです。

HbA1c(ヘモグロビン A1c) 5.5%未満 長期的な血糖管理・血糖変動状態を把握するものです。糖分はインスリンによって細胞に取り込まれ、脳や運動時の活動エネルギーになります。インスリンの働きが悪くなると、糖分が血液にあふれてしまい、血管を痛め動脈硬化を引き起こします。いわゆる糖尿病です。

糖尿病の3大合併症は、**神経障害**・**網膜症**・**腎臓障害**です。

③ 血中脂質検査

中性脂肪は寒さや熱、振動や衝撃などから身を守るクッションです。コレステロールは細胞膜やホルモンなどの重要な成分です。

(1) 中性脂肪 150mg/dl 未満

中性脂肪は、食事によって大きく変動します。

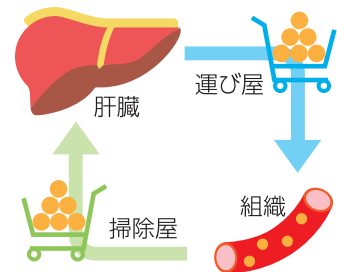
食後高中性脂肪血症は、心筋梗塞や狭心症のリスクが高くなります。

(2) LDL コレステロール 140mg/dl 未満

コレステロールを肝臓から末梢組織に運ぶ役割を持ちます。増えすぎると動脈硬化の原因となるいわゆる「悪玉コレステロール」です。

(3) HDL コレステロール 40mg/dl 以上

血管内にたまった余分なコレステロールを肝臓に運びます。いわゆる「善玉コレステロール」です。長年にわたる喫煙は HDL コレステロールの低下をもたらします。



※これらの「基準値」の考え方は、実施機関などによって多少の幅があることをご承知ください。

● 健診の賢い受け方と利用方法

- ① 健診結果は経時的に整理しておきましょう。
- ② 異常があれば速やかに医療機関に受診しましょう。
- ③ 定期健診以外にも誕生日の近くで定期的のがん検診や人間ドックを受けましょう。



健診を受診して自分の健康状態を把握し、健康寿命を延ばしましょう。