22.8.2(再々修正)

健診結果で「治療の必要のない値」でも肥満があると動脈硬化は進行します

脂肪細胞

悪玉サイトカイン
と脂肪細胞の中にある免疫細胞
（マクロファージ）
の暴走が重なって炎症を起こす

動脈硬化

❶

健診データを見て、当てはまるところに〇印をつけてみましょう

検査項目			治療の必要のない値（保健指導判定値）
体の大きさ	BMI		25以上
	腹囲	男性	85以上
		女性	90以上
脂質	中性脂肪		150～299
	HDLコレステロール		35～39
	LDLコレステロール		120～139
血糖	空腹時血糖		100～125
	HbA1c		5.6～6.4
ヘマトクリット	男性		49～50.9
	女性		44～47.9
尿酸			7.1～7.9
血圧	収縮期		130～139
	拡張期		85～89
腎臓	尿蛋白		（±）
	eGFR		45～59

❷

どこに〇が付きましたか

2001年に治療の必要のない人でも動脈硬化が進むため、動脈硬化の有無や進行度を見る検査が無料で受かられる
労災保険二次健康診断給付金制度
という仕組みができました。

①から④**全部**に〇のついた人が対象です。

①肥満　BMI（腹囲）

②脂質　中性脂肪またはHDLコレステロールまたはLDLコレステロール

③血糖　空腹時血糖またはHbA1c

④血圧　収縮期血圧または拡張期血圧

全身の血管で炎症（動脈硬化）が起きる

- 虚血性心疾患
- アテローム血栓性脳梗塞
- 腎不全

血管内皮細胞は4～6時間で修復するので、食べ過ぎ、飲み過ぎを続けなければ炎症は治まります

体重が4～5kg減ると動脈硬化の進行を抑えられます