

Dr. 中路の健やか通信 (其の75)

健やか協力隊長



中路重之

第75回 QOL 健診 (その8)

◆測定結果説明とその後

図は QOL 健診の測定終了直後に受診者に渡される結果表です。

あなたの健やかUpシート ※弘前大学提供

健康物語 → **健康状態の把握**

生活習慣の乱れ (運動不足, 偏った食生活, 多量飲酒, 睡眠不足, 喫煙, 不衛生 など) → **加齢** (メタリックシンドローム (内臓) 血管が太くなる, 脂質異常化, 高血圧, 糖尿病, 高尿酸, 認知症) → **生活習慣病** (がん, 心臓病, 脳卒中, 認知症)

ストレス → **加齢** (ロコモティブシンドローム (整形外科) 骨密度が低くなる, 骨そそり症, 関節痛, 認知減少症) → **生活習慣病** (認知症, 認知減少症)

生活習慣データ

生活習慣	あなたの習慣
食べる	
人と比較して食べる速度が速い	普通
3食以外に間食や甘い飲み物を摂取する	しない
食後の2時間以内の夕食が速く以上ある	いいえ
朝食を抜くことが週1回以上ある	いいえ
動く	
30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	あり
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している	あり
同世代の同性と比較して歩く速度が速い	速い
休む	
睡眠時間は何時間くらいですか	7時間00分
睡眠で休養が十分とれていますか	はい
口腔ケア	
1日の歯磨き回数は何回ですか	3回以上
この1年間に歯科医院で受診しましたか	受診なし
喫煙	
喫煙をされていますか	ない
飲酒	
どのくらい飲めますか (1日〇本×〇年間)	毎日
お酒 (アルコール) を飲みますか	毎日
平均で1日どのくらい飲みますか	1~2合未満

あなたの生活習慣チャート ※赤字は良くない生活習慣

検査・評価結果データ

	基準値/標準	結果	解説
身長	—	169.4	
体重	—	64.4	
年齢	男性94.9cm以下 女性89.9cm以下	85	腰部脂肪の指標
腹部脂肪 (内臓脂肪)	100ml未満	65	腰部脂肪を減らしたものを
BMI	18.5以上/25.0未満	22.4	肥満の目安となる指標
立ち上がり	距離30cm〇	距離30cm〇	下腿の力をみる
2ステップ	1.1以上	1.1	下腿の筋力・バランス力・柔軟性などの総合力を表す
骨密度 (若年成人比較)	80%以上	92	骨の強さを表す
握力	37kg以上	36	全身の筋力を表す
収縮期 (上の血圧)	129以下	141	心臓が膨らんだときの血圧 数値中の最後の数字(シビリ)を
拡張期 (下の血圧)	84以下	86	心臓が拡張したときの血圧
皮膚カロテノイド	6.0以上	5.9	
だ液検査			
(口腔) 清潔度	アンモニア60未満	普通	
むし歯リスク	むし歯数47未満 または唾液pH値28以上	リスク普通	
歯周病リスク	白血球60未満 &タンパク質53未満	リスク高い	
血液検査			
脂質代謝 (コレステロール関係)	中性脂肪 149以下 HDLコレステロール 40以上 LDLコレステロール 119以下	10 54 126	高いほどうつ状態が強い 数値降下を進行させる 数値降下を予防する 数値降下を進行させる
糖代謝 (糖尿病関連)	空腹時血糖 110未満 ヘモグロビンA1c 6.0未満	103 5.7	一時的な血糖値の中のブドウ糖濃度 過去12ヶ月の血糖値を表す
肝臓機能	AST(GOT) 35以下 ALT(GPT) 35以下	22 24	肝臓機能の指標(一般的) 肝臓機能の指標(一般的)
膵臓機能	γ-GTP (ガンマGTP) 55以下	42	膵臓機能の指標(手動検査, 後食後, 薬の影響など) 膵臓機能の指標(手動検査, 後食後, 薬の影響など)
貧血	ヘモグロビン 男性13.0以上16.6以下 女性11.4以上14.6以下	14.8	貧血は血液が薄い(ヘモグロビンが減少した)状態
腎臓機能	クレアチニン 男性0.69以上1.09以下 女性0.46以上0.82以下	1.10	腎臓機能の指標(一般的)
	eGFR 90以上	89	腎臓機能の指標(詳しい検査)

※赤字は基準値/標準を外れた結果

健康度指標/判定

健康度	あなたの健康度指標	判定	
メタボ	腹囲	85	予備群
	内臓脂肪	65	
	収縮期	141	
	拡張期	86	
	中性脂肪	54	
血中脂質	HDLコレステロール	106	予備群
	空腹時血糖	103	
血糖	HbA1c	5.7	非該当
	立ち上がり	距離30cm〇	
ロコモ	2ステップ	1.1	非該当
	骨密度 (成人時比較比率)	92	
お口の健康	握力	36	該当群
	清潔度	普通	
	むし歯リスク	高い	
心の健康	歯周病リスク	高い	要健診
	CESD	10	

※赤字は良くない健康度指標

あなたの健康度チャート

心の健康は健康度指標の数字に相当する所に印を付け線で結んでください

生活習慣病予防/健康増進の課題

食習慣の改善
口腔ケア習慣の改善

左の上に、“人間の健康の一生”(健康物語)の図があります。まずこの説明。

左が若い時で、右に行くほど年齢を重ねていきます。

若いころの生活習慣など（一番左）が加齢とともに複雑に絡み合っ、真ん中のメタボ（リックシンドローム）やロコモ（ティブシンドローム）になり、最終的には一番右の致命的な病気になる、健康の一生です。

人の健康には二つの大きな流れがあります。健康物語の上と下の流れです。

上はメタボの流れで、下はロコモの流れです。

まずメタボの流れです。

生活習慣が積み重なる（年を取る）とメタボになります。肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の4つの病気（これら病気の前状態を含めて）をまとめてメタボと言います。

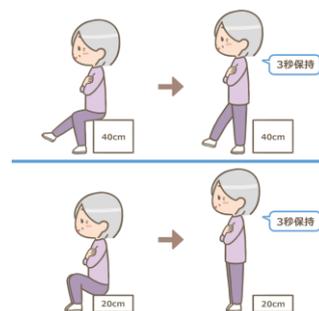
メタボは動脈硬化や老化を早め、3大生活習慣病（がん、心臓病、脳卒中）や認知症につながります。最近、歯周病も同じような病態を引き起こすことが明らかになり注目されています。



次にロコモの流れです。

ロコモとは体の屋台骨（骨、筋肉、関節）が弱くなった状態です。寝たきりにつながります。

このように、健康物語を理解することが、健康教養（ヘルスリテラシー）をつけることにつながります。



結果表の全体の構成は、健康物語に似せた形にしてあります。左、真ん中、右の順に説明します。

一番左が生活習慣の聞き取り検査です。特定健診の聞き取りと同じです。

次に真ん中です。ここに測定データが記載されています。一番下の方 1/3 ぐらいの所に通常の健診の血液検査のデータも載せてあります。つまり QOL 健診と通常健診を受けると体の大体の状態が網羅的に分かることになるわけです。

次に右です。上の方は、真ん中の部分のデータを総括したものです。一番右下が最終的な受診者の健康課題です。

受診者はこの結果を手にとって健康の勉強をします（専門家の話か動画）。

そして最終的には、健康物語をよく理解してもらいます。これがQOL 健診です。



QOL 健診は年一回の受診ではなく、毎月定期的なチラシが配布され、それに沿ってチャレンジします。例えば、今月は、健康運動のやり方、今月は歯の磨き方、今月は食塩摂取の取り方などです。これらを積み重ねることで次回受診の際の結果改善を目指します。

