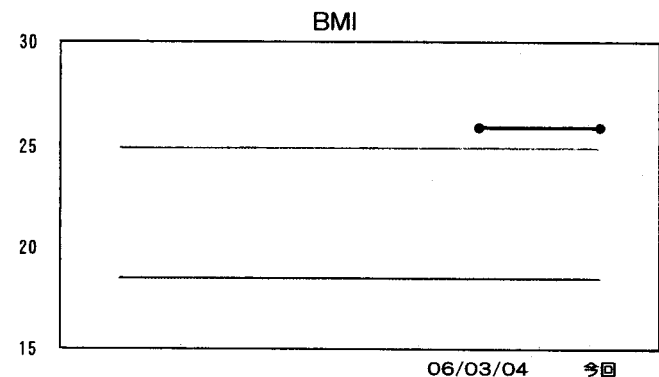


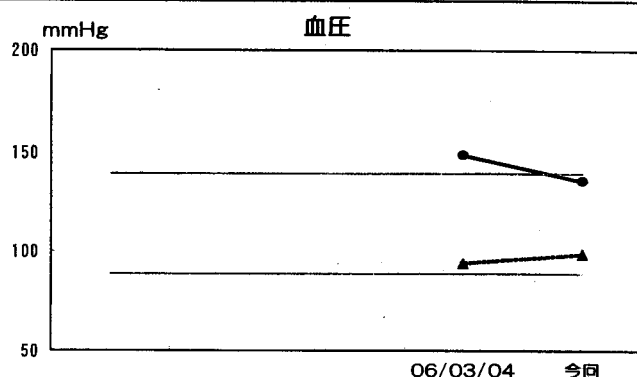
検査結果表2

利用者 番号	001273972	刀がナケン タウ 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	----------------------	----------------	--

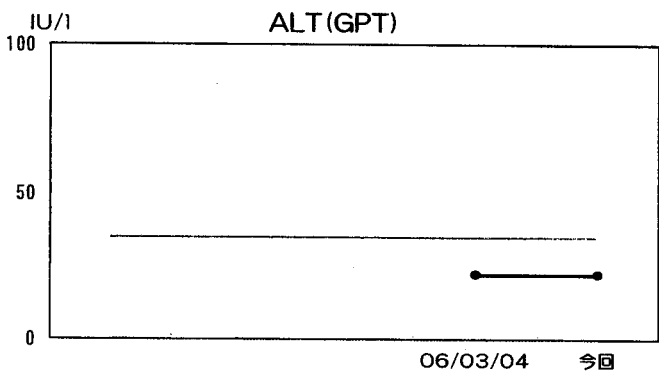
_____ は、基準範囲です。データの推移に注意しましょう



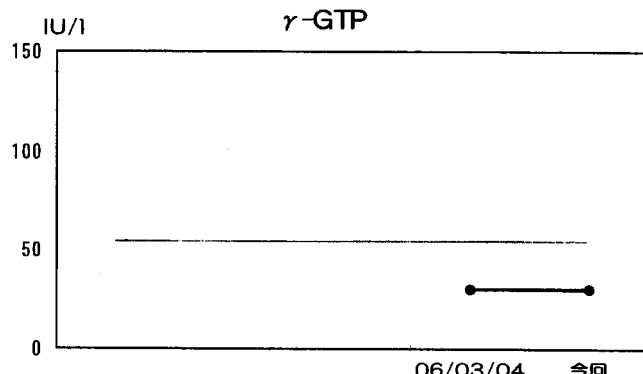
BMI = (体重kg) / (身長m)² の計算で得られる肥満の指数です。25以上を肥満、18.5未満をやせと判定します。



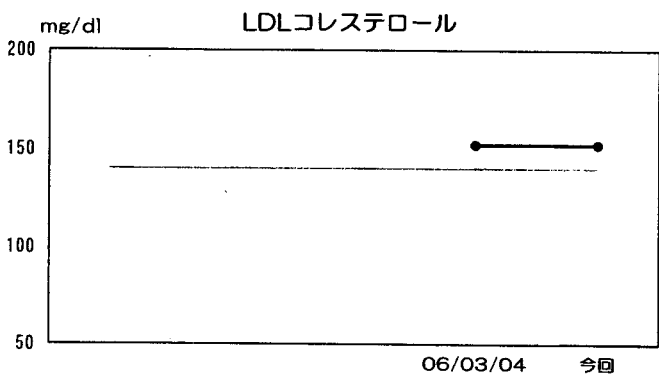
血圧が高いと、脳卒中、心筋梗塞の危険が高まります。収縮期血圧140mmHg以上、もしくは拡張期血圧90mmHg以上を高血圧と判定します。



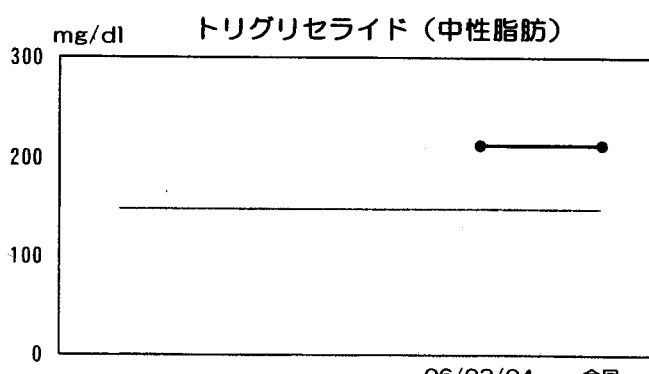
ALTは肝臓で産生される酵素です。高値の場合、肝臓に問題があります(脂肪肝、肝炎など)。



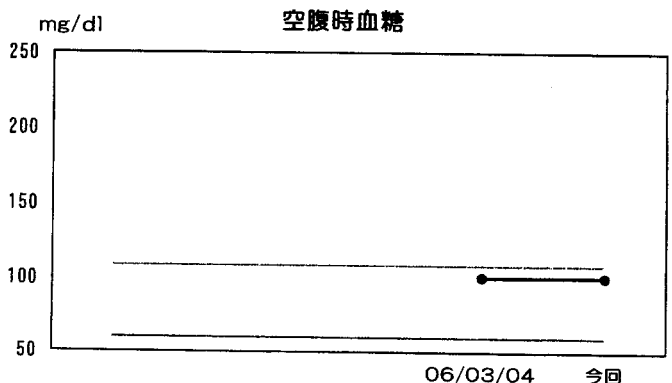
γ-GTPは肝臓で産生される酵素です。多くの場合、飲酒で増加します。



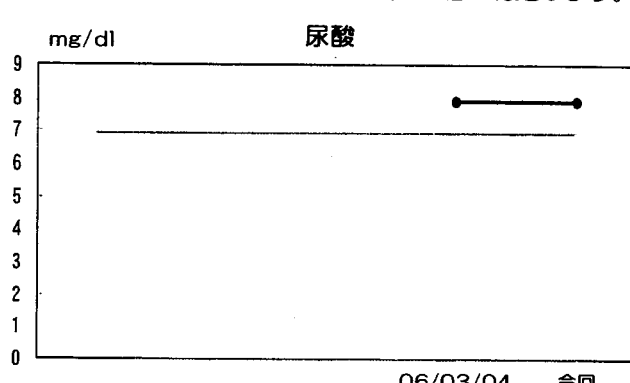
LDLコレステロールは悪玉コレステロールです。高値の場合、心筋梗塞の危険が高まります。140mg/dl以上を高LDLコレステロール血症と判定します。



トリグリセリドは血中脂質の一種で、カロリー摂取過剰もしくは運動不足で上昇します。150mg/dl以上を高トリグリセリド(中性脂肪)血症と判定します。



糖尿病とは血糖値が異常に高くなった状態です。126mg/dl以上の場合、糖尿病の可能性が疑われます。110~125mg/dlでは、軽い糖代謝異常が潜んでいる可能性があります。



尿酸値が高くなると、血液中に溶けきれず、関節腔内にその結晶が析出し、関節炎(痛風発作)を引き起こします。7mg/dl以上を高尿酸血症と判定します。

あなたの動脈硬化危険度は1

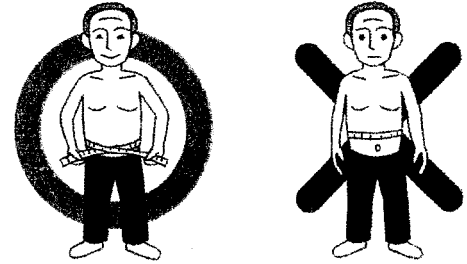
利用者番号	001273972	カガナケン 知 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-------	-----------	---------------------	----------------	--

あなたの動脈硬化に関する調査

	正常値	危険の度合い
肥満度		
血圧		
糖尿病		
脂質(HDL,TG)		
LDL		
喫煙		
HOMA		

ウエスト周囲径の測り方

ウエストの測り方には注意点があります。正しい測り方はへそまわりを測ることです。腰の一番細いところではないので、気をつけてください。立った状態で、軽く息を吐きながら測ってきましょう。



おへその高さで測りましょう。

HOMA：インスリンの働きの低下（抵抗性）を反映します。この数値が高いと、動脈硬化を起こしやすく、臓器への負担が大きくなります。

メタボリックシンドローム診断基準

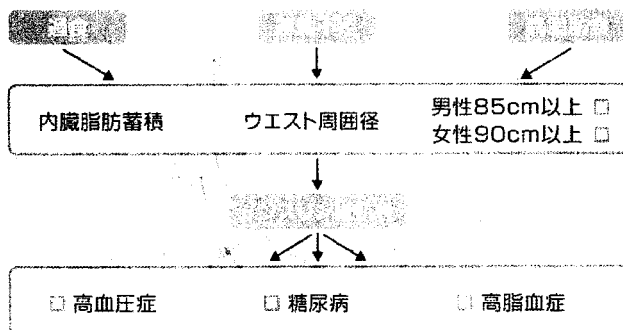
◎ 腹腔内脂肪蓄積	ウエスト周囲径	男性 85cm以上 女性 90cm以上
-----------	---------	------------------------

上記に加え以下のうち2項目以上があてはまる。

○ 血圧	収縮期血圧	130mmHg以上	かつ/または	拡張期血圧	85mmHg以上
○ 血糖値	空腹時血糖	110mg/dl以上			
○ 脂質	トリグリセライド	150mg/dl以上	かつ/または	HDL	40mg/dl未満

- * ウエストは腰の一番細いところではなく、おへその高さで計る。
- * 女性はウエスト周囲径73cm以上で、内臓脂肪蓄積が始まっている可能性がある。
- * 高血圧、糖尿病、高脂血症に対する薬物療法を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

該当する項目をチェックしてみましょう。



これに該当し(必須条件)、

さらに…

このうち1つあり

⇒メタボリックシンドローム予備群

このうち2つあり

⇒メタボリックシンドローム

動脈硬化



心筋梗塞

狭心症



脳梗塞



閉塞性動脈硬化症(ASO)

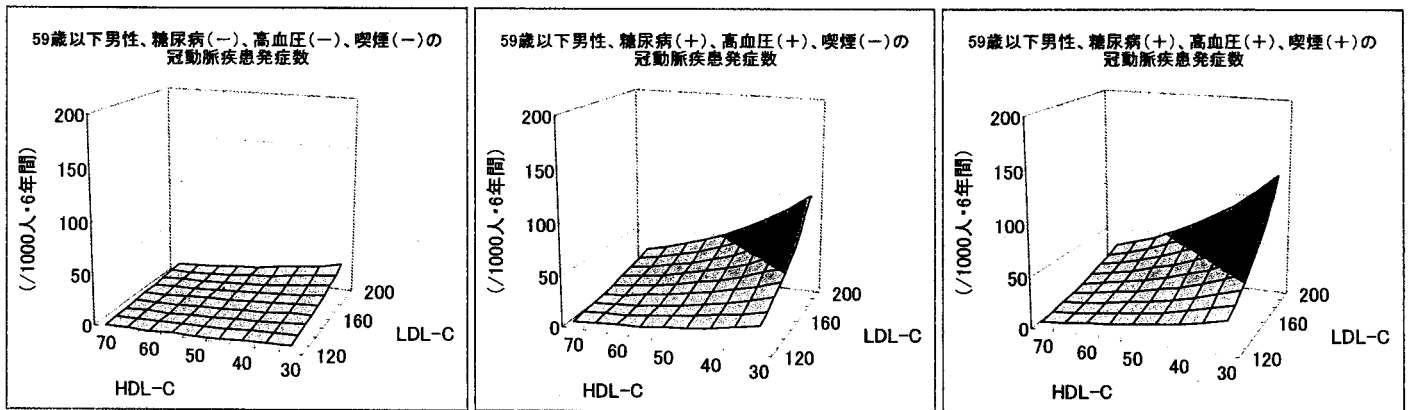
あなたの動脈硬化危険度は2

利用者番号	001273972	刀加ナケン タロ 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-------	-----------	----------------------	----------------	--

メタボリックシンドロームの基準にはありませんが、動脈硬化に関係する指標としてLDL、喫煙があります。下記の3つのグラフは6年間に冠動脈疾患を発症する頻度を性別、年齢別、主要危険因子（糖尿病、高血圧、喫煙）の有無、LDL、HDLの値から示したものです。（J-LITチャートより）

同じコレステロール値でも糖尿病、高血圧、喫煙などの危険因子が重なると、発症率が高くなります。

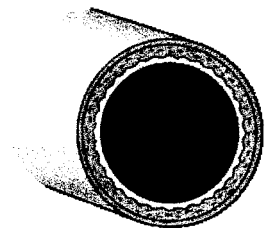
また、危険因子が重なる場合、高脂血症の程度が発症率に影響することを示しています。



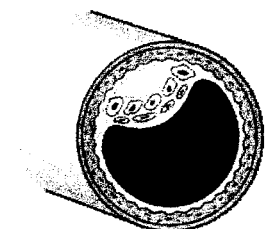
(J-LITチャートより)

あなたはメタボリックシンドロームに該当し、生活習慣病が始まっています。メタボリックシンドロームでは、心血管疾患にかかる危険度が20-30倍に高まります。生活習慣を見直し体重をコントロールするとともに、定期的に検査を受けましょう。血液中のLDL-Cが高くなると動脈硬化の危険が増します。高脂肪食、肥満などが原因となります。

正常な血管



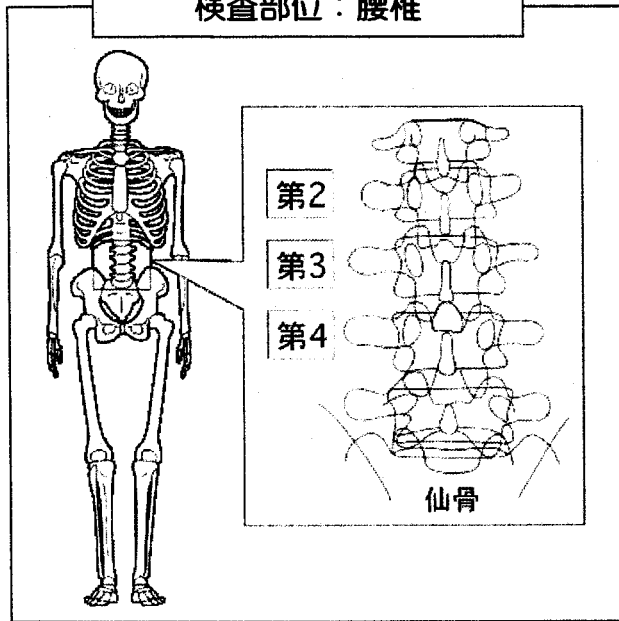
動脈硬化の
進んだ血管



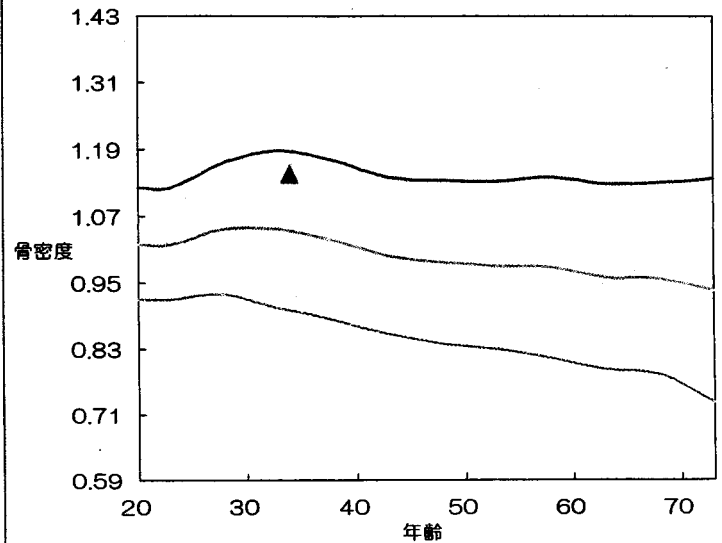
腰椎骨密度検査結果表

利用者 番号	001273972	フガナケンシ 知 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	----------------------	----------------	--

検査部位：腰椎



年齢と平均骨密度のグラフ (男性)



		第2	第3	第4	平均	標準域	判定	
今回	34歳	骨密度 g/cm³	1.116	1.080	1.237	1.146		
		YAM % (注1)	—	—	—	109	80~	異常なし
		同年齢比較 % (注2)	—	—	—	111		
2006年 3月4日	34歳	骨密度 g/cm³	1.116	1.080	1.237	1.146		
		YAM % (注1)	—	—	—	109	80~	異常なし
		同年齢比較 % (注2)	—	—	—	111		
歳		骨密度 g/cm³						
		YAM % (注1)	—	—	—		80~	
		同年齢比較 % (注2)	—	—	—			

原発性骨粗しょう症の診断基準(注3) (日本骨代謝学会)

正常 YAMの80%以上
骨量減少 YAMの70%以上80%未満
骨粗しょう症 YAMの70%未満

- 注1 YAM：若年成人平均値といい、同性の20～44歳の平均値と比較した値です。
- 注2 同年齢比較：同性、同年齢の平均値と比較した値です。
- 注3 原発性骨粗しょう症：閉経後による女性ホルモンの低下や加齢により骨密度が低下して骨粗しょう症になることです。(低骨密度をきたす他の疾患がある場合を除く)

骨粗しょう症の危険因子

除けない危険因子

加齢・性(女性)・人種(白人>黄色人種・黒人)・家族歴・遅い初経・早期閉経・過去の骨折

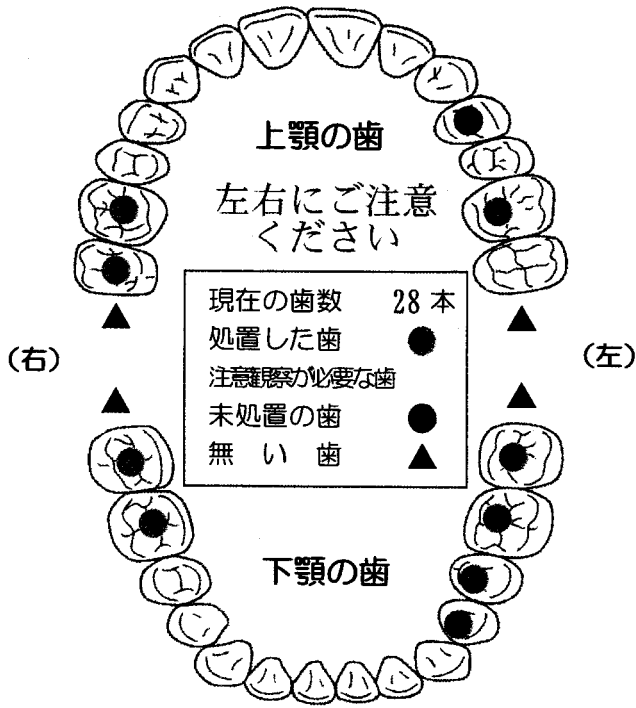
除くことができる危険因子

カルシウム不足・ビタミンD不足・ビタミンK不足・リンの過剰摂取・極端なダイエット・運動不足
日照不足・喫煙

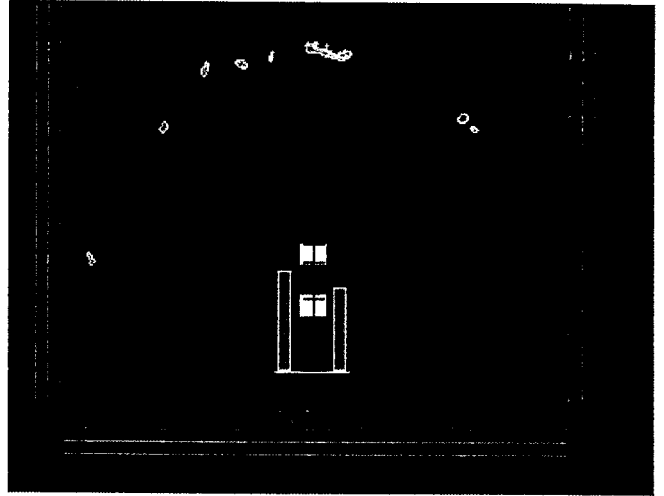
歯科健診結果表

利用者番号	001273972	カガナケン タロ 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-------	-----------	----------------------	----------------	--

歯の診査結果

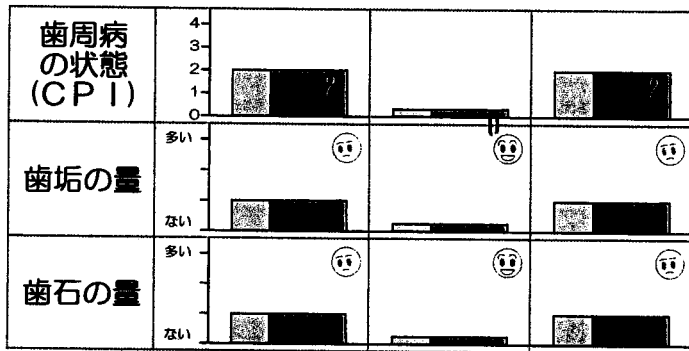


噛み合わせの状態



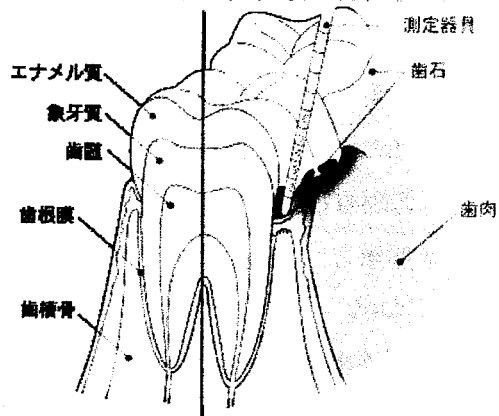
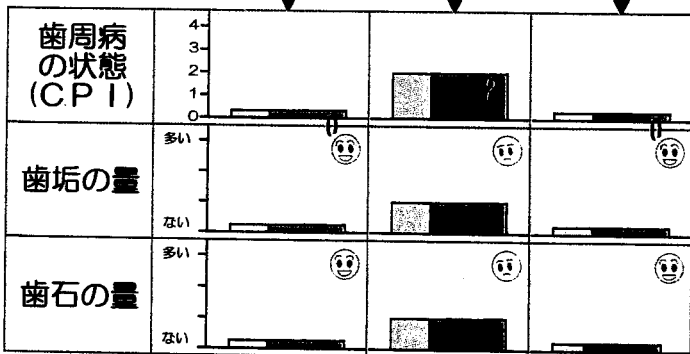
	今回	前回
咬合面積 (mm ²)	21.6	21.6
咬合力 (kg)	8	83
咬合バランス	4	ほぼ安定

歯周病の状態・口腔衛生 (CPI)



■ 今回
■ 前回

- 😊 良好です
- 😐 もう少し
- 😞 大いに改善の余地あり



CPI : 2 歯の根元付近に付いているのが歯石です。色は黒や乳白色です。

アドバイス

<歯周病の状態・口腔衛生>

歯石が沈着している部分があります(左下図参照)。歯石除去・歯面清掃を受けてください。

<虫歯>

治療の必要な歯があります(左上図の赤丸印)。

<咬合>

食事が食べやすい物ばかりに偏っていませんか。

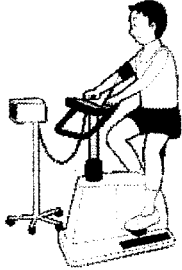
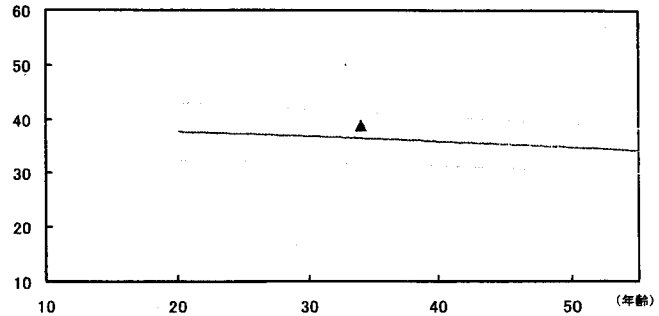
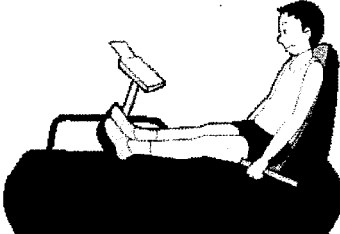
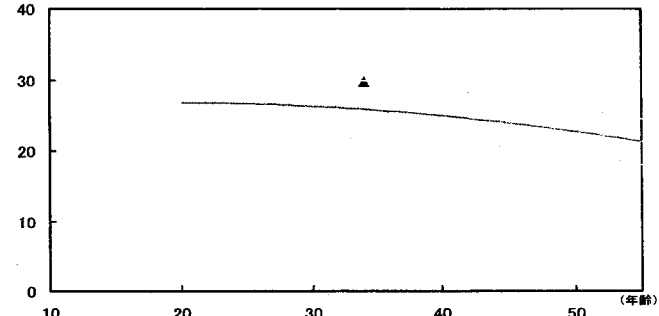
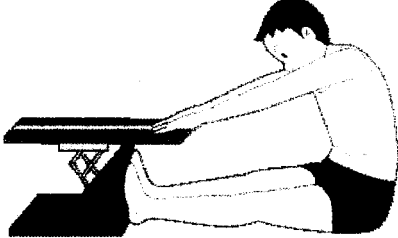
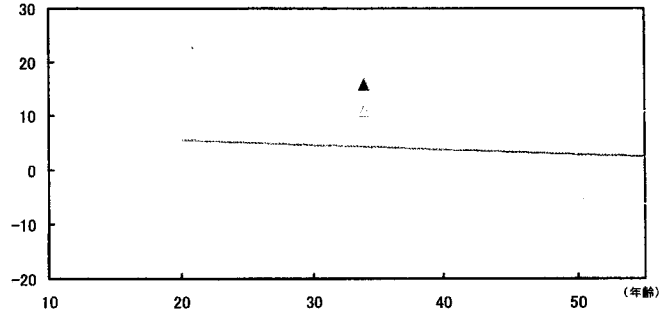
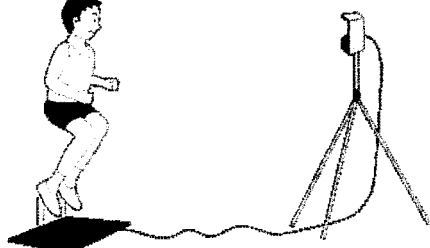
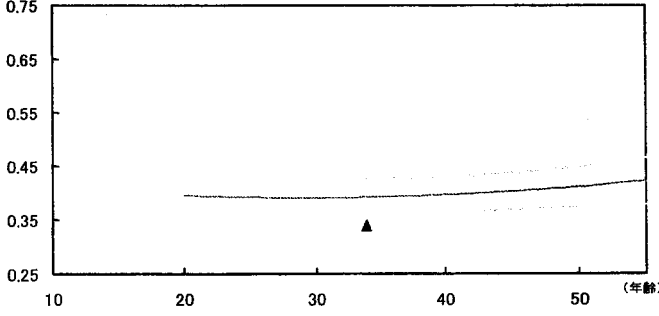
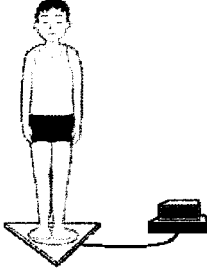
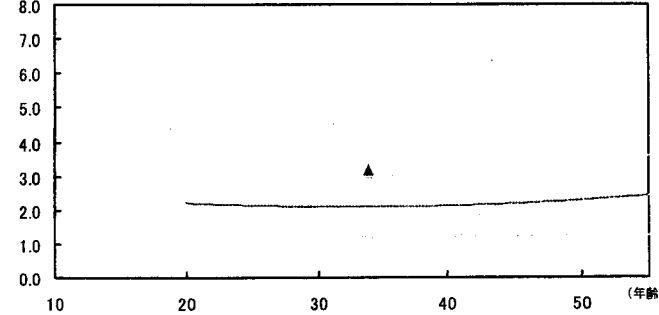
<おすすめ口腔ケア>

毎食後のお口の手入れ(さわやかさと健康を手に入れます)。

おすすめは定期的な歯科健診や歯石除去(受けておくとも快適で安心です)。

体力測定結果

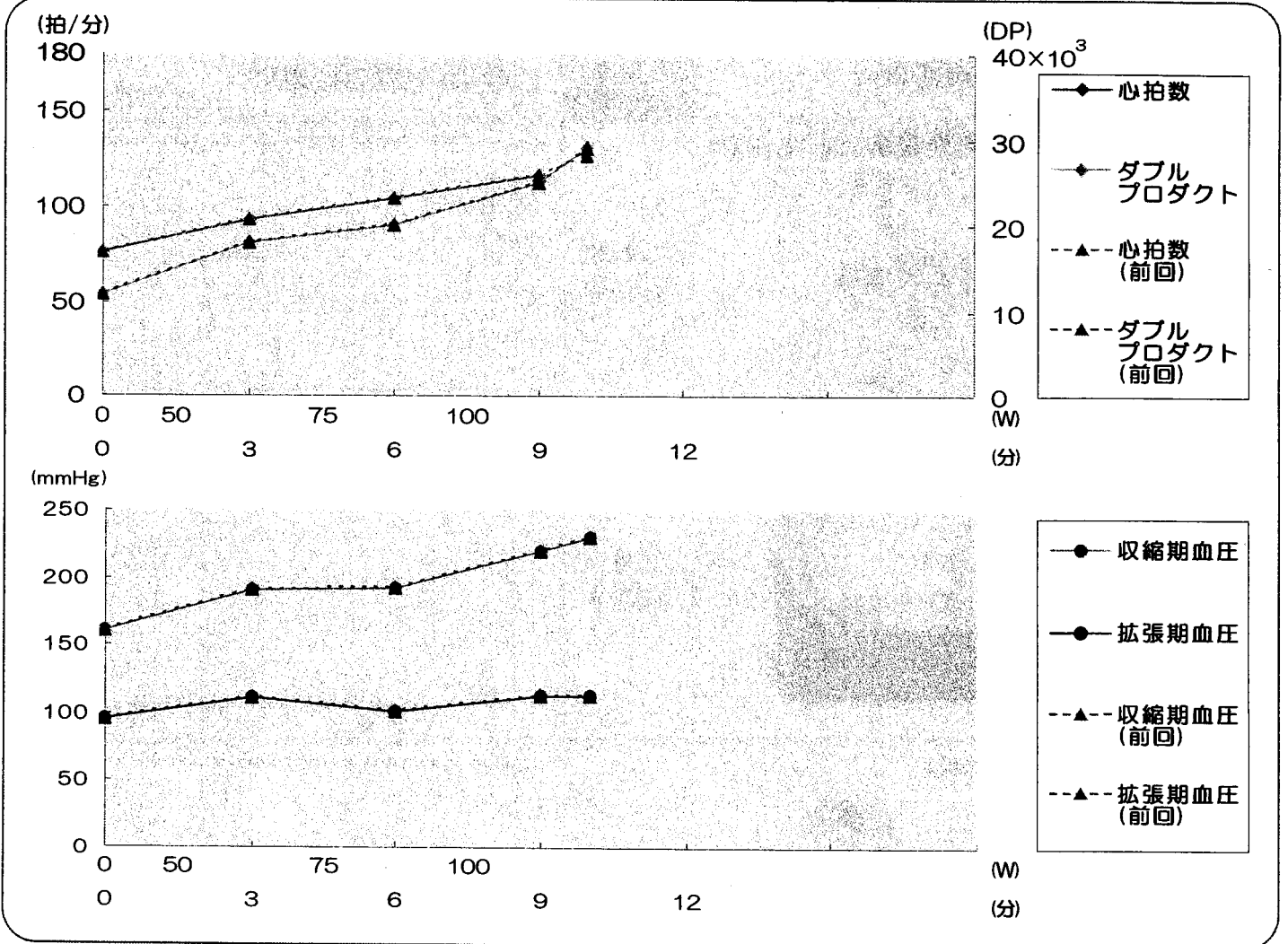
利用者 番号	001273972	フガナケンシ 知 氏名 検診 太郎	性別：男 様 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	----------------------	------------------	--

体力要素	測定項目	今回結果 (前回結果)	あなたの記録(経過)
全身持久力	推定最大酸素摂取量(ml/kg/min) 	38.90 (38.90)	
筋力	脚伸展パワー(ワット/kg) 	29.8 (29.8)	
柔軟性	長座体前屈(cm) 	16 (11)	
敏捷性	全身反応時間(秒) 	0.339 (0.341)	
平衡性	閉眼時外周面積(cm ²) 	3.16 (3.16)	

全身持久力（自転車テスト）結果表



利用者番号	001273972	ワガナケンシ 太郎 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-------	-----------	-----------------------	----------------	--



運動負荷検査結果	安静時		第1負荷		第2負荷		第3負荷		第4負荷		第5負荷	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回
心拍数 (拍/分)	76	76	93	93	104	104	116	116		126		
負荷値 (W)	0	0	50	50	75	75	100	100		125		
血圧 (mmHg)	160/96	160/96	191/111	191/111	192/101	192/101	219/112	219/112	230/112	230/112	/	/
ダブルプロダクト	12	12	18	18	20	20	25	25	29	29		
主観的運動強度 (RPE)	—	—			11	11	13	13		13		13
目標心拍数 (拍/分)	156						156					
推定最大酸素摂取量 (ml/kg/分)	38.90						38.90					
最高負荷量 (W)	今 125						前 125					
血圧最高値 (mmHg)	回 232/120						回 232/120					
運動時間	9分55秒						9分55秒					
終了理由	血圧上昇						血圧上昇					

推定最大酸素摂取量 1分間あたり、からだの中に取り込める酸素の最大量の推定値です。
 (自転車をこいだ時の心拍数と仕事量から、酸素摂取量を推定します。)

主観的運動強度 運動中の自覚的な運動強度を6~20のスケールに分け、言葉で表現したものです。

ダブルプロダクト 心臓への負担度を表す指標です。(収縮期血圧×心拍数)

負荷心電図の結果
 正常洞調律
 J型ST低下 (正常)
 運動負荷陰性

利用者 番号	001273972	カガナケンシ タロウ 氏名 検診 太郎	性別：男 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	------------------------	----------------	--

●運動を始めるにあたって

- ・ウォーミングアップとクーリングダウンは必ず行いましょう。
- ・体調の悪い時には、運動はお休みしましょう。
- ・運動中に筋肉や関節に痛みが出たり、動悸、胸の苦しさ、吐き気などの異常を感じたら、運動を中止しましょう。
- ・運動中は、適宜、水分補給をしましょう。
- ・治療中の方は、主治医の指示に従い運動を行って下さい。

●ウォーミングアップ

「ストレッチング」(10分)

別紙：「柔軟性を高める運動」と「腰痛・肩こりの運動」を参考にいきましょう。

さあ、運動開始です！

運動中のケガを予防するために、まずはストレッチ(準備運動)で十分に筋肉を伸ばすことから始めましょう。

●メインエクササイズ①

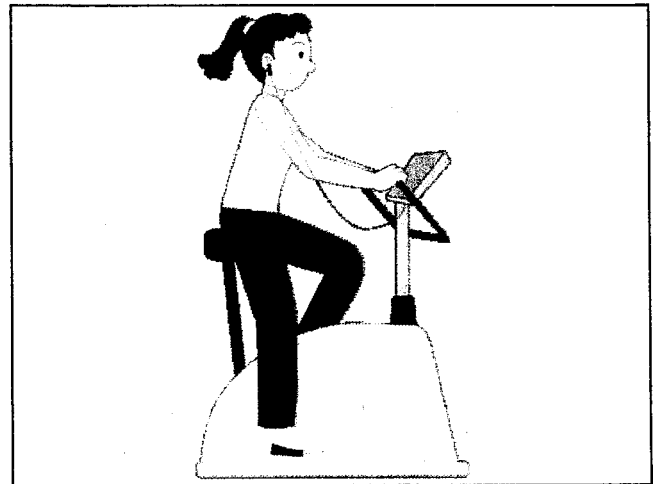
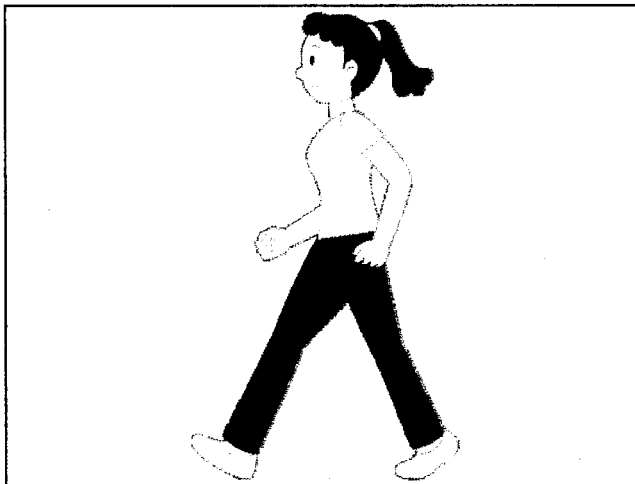
「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

＜運動の強さ＞

目標心拍数	95 拍/分
有効な心拍数の範囲	85 拍 ~ 105 拍
適正な負荷値 (W)	60 ワット

※ 水中運動の目安は -10拍程度です。

＜運動の種目＞ ウォーキング、自転車運動、水中ウォーキング



＜運動時間と頻度＞

日常生活で歩数を増やすことは健康づくりにとって有効な方法です。この点であなたは日頃から体を動かすという心掛けができていますので健康意識をもっていると思われます。しかし、健康づくりには定期的な運動習慣をもつことが理想的です。まずは週1回、じわっと汗ばむ程度の運動を生活の中に取り入れてみましょう。