

春は企業で健康診断が実施される時期。検査結果がそろそろ届く方もいるのでは?

りというのはリスクゼロと解釈してよいものなのか。あるいは、少し基準値を超しただけでも、リスクが急激にアップするものなのか。専門医に話を聞いた。

## 糖尿、血压ヤバい数値

### 【ギリギリ放置は×】

まずは、健診で気になる各項目のおさらい。

「メタボ(メタボリックシンдро́м)」は男性は腹囲85cm以上で、高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態。

「高血糖」は空腹時血糖値が110mg/dl以上。

「高血压」は130/85mmHg以上。

「脂質異常症」は中性脂肪150mg/dl以上もしくはHDLc(善玉コレステロール)

40mg/dl未満。

では、健診で腹囲が84cmで、他の数値もギリギリセーフといふ場合、安心しても良いのか。

糖尿病外来を行っている「しんクリニック」(東京都大田区)の辛浩基院長[顔写真]が説明する。

「ギリギリのラインは『正常高値』といって、決して安心できる値ではありません。しかし多くの人は、ギリギリセー

フと考えて生活習慣病を放置し、その後、症状を進行させて、薬による治療を受けるような状態になりやすいのです。ギリギリは『アウト』と心得えて、きちんと専門医による精密検査を受けていただきたい」

### 【隠れ糖尿病増加中】

ギリギリアウトの典型は、空腹時血糖値100~110mg/dlのグレーゾーンの人たちだという。

「糖分を食べたときにどれほど血糖値が上がるのか、それを調べるアドウ糖負荷試験をしてみると、高血糖の人が多いのです。食後に血糖値が一気に上がり状態をケルコース・スパイクといいます。この状態を放置



毎回、気になるお腹回りは?

# 健診結果の境界外線 ギリギリセーフ実はアウト?



気付けばメタボのオナカまに…

数値なら、わざわざ医療機関を受診する気になれないだろう。しかし、ギリギリを放置すれば、来年の健診では「NG」に転じるかもしれない。

一度は医療機関で精密検査を受けて、アウトかセーフか確かめるのは重要ですが、ギリギリアウトのラインにある人は、食生活を見直すことでセーフになりやすいともいえます。食生活の見直しをまず始めてみてください」(辛院長)

暴飲暴食は×とはわかっていても、なかなか止められない。生野菜は好きではないし、運動も苦手。こんな場合はどうすればいいのか。

「生野菜が苦手ならば、野菜炒めでもOKで、中華料理ならば野菜もたっぷり入ったメニューがあるでしょう。また、食物繊維が糖分や脂肪分の吸収を抑えるため、野菜から食べ始めるのがおススメです。そして、駅や職場でもエレベーターやエスカレーターの使用を避けて、なるべく歩く。これを実行するだけでも、ずいぶん運動量は増えます」と辛院長はアドバイスする。

本当の意味でのギリギリセーフを実現するには、検査数値に翻弄されずに、食生活をまず見直すことが必要不可欠だ。

### 【ギリギリ対策】

「再検査」「要治療」などの

検査結果ならともかく、多忙な

人は健診で「ギリギリOK」の

方や急に寒いところへ行くなど

環境の変化により、「一気に高血

圧になるようなことも珍しくは

ないそうだ。

専門医による検査を受けてい

ないと発見は遅れがち。そんな

ギリギリアウトを見つけるに

は、医療機関で精密検査を受け

るしかないという。

血圧にしても、健診時には正

常値内だったはずの人が、明け

る日凌晨に高血圧になら

るのです」と辛院長はアドバ

イブします。