

# 見た目だけでは判断できません!!

～ 同じ年齢、同じ体格なのに、体の中はこんなに違う! ～

全ての血液データが  
**正常**

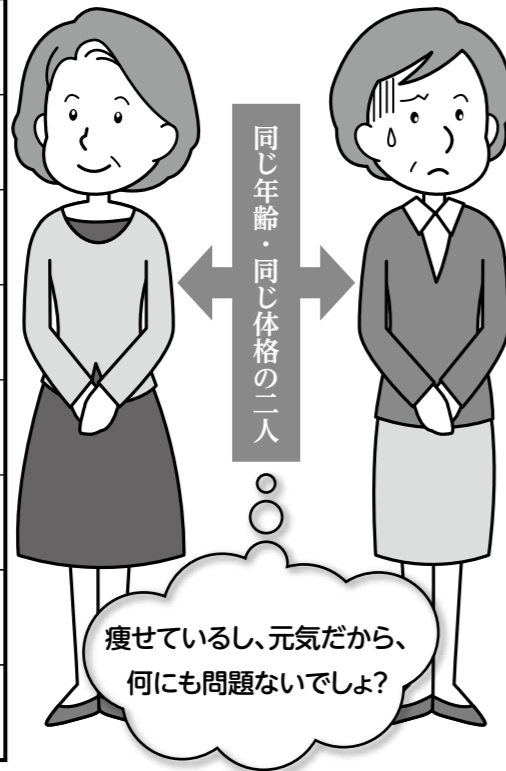
年齢：60歳  
性別：女性  
身長：155 cm  
体重：42 kg  
体格：痩せ

**血圧、悪玉コレステロール、  
糖尿検査で異常値発見**

| 検査項目<br>[正常値]                  | 検査結果          |   |
|--------------------------------|---------------|---|
| 血圧<br>[129/84mmHg以下]           | 108 / 74 mmHg |   |
| 中性脂肪<br>[149mg/dl以下]           | 42 mg/dl      |   |
| HDLコレステロール<br>(善玉)[40mg/dl以上]  | 53 mg/dl      |   |
| LDLコレステロール<br>(悪玉)[119mg/dl以下] | 115 mg/dl     |   |
| 血糖<br>[99mg/dl以下]              | 88 mg/dl      |   |
| HbA1c<br>(糖尿病の検査)[5.5%以下]      | 5.2%          |   |
| 尿                              | 糖<br>[—]      | — |
|                                | 潜血<br>[—]     | — |
|                                | たんぱく<br>[—]   | — |

[A子さん]

[B子さん]



同じ年齢・同じ体格の二人

| 検査項目<br>[正常値]                  | 検査結果          |   |
|--------------------------------|---------------|---|
| 血圧<br>[129/84mmHg以下]           | 138 / 91 mmHg |   |
| 中性脂肪<br>[149mg/dl以下]           | 79 mg/dl      |   |
| HDLコレステロール<br>(善玉)[40mg/dl以上]  | 91 mg/dl      |   |
| LDLコレステロール<br>(悪玉)[119mg/dl以下] | 146 mg/dl     |   |
| 血糖<br>[99mg/dl以下]              | 105 mg/dl     |   |
| HbA1c<br>(糖尿病の検査)[5.5%以下]      | 5.7%          |   |
| 尿                              | 糖<br>[—]      | — |
|                                | 潜血<br>[—]     | — |
|                                | たんぱく<br>[—]   | — |

A子さんとB子さんは同級生で、身長・体重・体格も同じです。二人とも痩せているし、とても元気なので、血液の異常なんて全くないと思っていました。

ところが、一緒に特定健診で血液検査と尿検査を受けてみると、B子さんは血液の異常が発見されました。B子さんはすぐに治療が必要な異常ではありませんが、このままずっと同じ生活を続けると、将来、糖尿病や動脈硬化、高血圧などの病気を引き起こしかねません。二人の検査結果の違いの要因として、B子さんは母親に糖尿病の既往があり、臓器の働きが弱いことが考えられました。

このように同じ体格・同じ年齢であっても、遺伝や持って生まれた内臓の働きの強さによって、血液の状態は違ってくる。

B子さんは、健診を受けてこのままではいけないと気付いたことで、少し食べ方を工夫し、現在の数値は落ち着きました。今では二人で健診を受けて体の状態を確認しています。

Q.悪玉コレステロールの数値が高い時の症状って何?

A.自覚症状はありません。悪玉コレステロールは動脈硬化を進める要因なので、注意が必要です。

Q.おしっこにたんぱくや糖が混ざると色が変わるの?

A.尿の異常は検査でしか分かりません。尿検査は糖尿病や腎臓病を検査する項目です。



Q.血圧が高い時の症状って何?

A.急に血圧が上がると頭痛やめまいなどの症状が出ます。しかし、血圧が高い状態に慣れている人は、自覚症状を感じにくくなります。血圧は日ごろから自分で確認できる数値です。自分の血圧がどのぐらいかご存じですか?



自覚症状だけに頼ると、病気の芽に気付くことができません。病気の芽が大きな木になる前に健診を受けて刈り取りましょう。

脳卒中や心臓病などの原因となる「生活習慣病」には自覚症状がありません。自覚症状だけに頼ると、目に見えない体の変化に気付く事ができず、大きな病気を発覚する場合があります。

自覚しにくい体の変化も、健診を受けて血液や尿を検査する事で、数値として目に見えるようになります。

一人一人の体の中の状態は違います。まずは健診を受ける事から始めませんか?

健診、  
受けないと損?

# 病気の「芽」を見逃していませんか?

A子さん、B子さん、C男さんは、健診を受けて体の中に変化が起きているか起っていないか確認したことが、自分の生活を振り返るきっかけとなりました。まずは健診を受けて、自分の体の変化を知ることが大切です。

数値が示している体の変化についての読み取り方は、保健師や栄養士がお手伝いします。健診会場でお待ちしています。まずはご予約を！  
大きな病気を引き起こす前に、体の声を聞いてみませんか？



## 特定健診・がん検診の日程

### 【特定健診検査項目】

身体計測(身長・体重・BMI(肥満指数)・腹囲)、血圧測定、医師による診察、血液検査、尿検査

| 健診日                | 託児 | 会場     |
|--------------------|----|--------|
| 6月                 |    | ふくとぴあ  |
| 3日(火)              |    |        |
| 4日(水)              |    |        |
| 10日(火)             |    |        |
| 13日(金)<br>※節目健診    |    |        |
| 19日(木)<br>※レディースデー | あり |        |
| 29日(日)             |    |        |
| 7月                 |    | 文化会館   |
| 2日(水)              |    |        |
| 10日(木)             |    |        |
| 8月                 |    | 文化会館   |
| 19日(火)<br>※レディースデー | あり |        |
| 25日(木)<br>※節目健診    |    |        |
| 9月                 |    | ふくとぴあ  |
| 28日(日)             |    |        |
| 10月                |    | ふくとぴあ  |
| 1日(水)              |    |        |
| 7日(火)              |    |        |
| 16日(木)             | あり |        |
| 19日(日)             |    | 神興東小学校 |
| 22日(水)             |    |        |
| 27日(月)<br>※節目健診    | あり |        |

| 健診日               | 託児 | 会場    |
|-------------------|----|-------|
| 11月               |    | ふくとぴあ |
| 5日(水)             |    |       |
| 7日(金)             | あり |       |
| 11日(火)            |    | 文化会館  |
| 13日(木)            |    |       |
| 19日(水)            | あり |       |
| 12月               |    | ふくとぴあ |
| 1日(月)<br>※レディースデー | あり |       |
| 7日(日)             |    |       |
| 9日(火)<br>※節目健診    |    |       |

### 特定健診と併せて他の健診の受診もお勧めします(同じ日に受診できます)

#### 各種がん検診

肺がん 胃がん 大腸がん 前立腺がん  
子宮がん 乳がん 肝炎ウイルス

#### 節目健診

骨粗しょう症健診  
(40・45・50・55・60・65・70歳の女性)  
成人歯科健診  
(40・50・60・70歳)  
(平成27年3月31日時点の年齢)

※特定健診・がん検診は宗像医師会健診センターでも行っています。  
詳しくは「健康カレンダー」をご覧ください。

【注意】市が行っている特定健診を受けられるのは、福津市国民健康保険加入者のみです。  
会社の健康保険組合、共催組合、協会けんぽに加入中の人などは、加入先に問い合わせください。

【申込・問い合わせ】 市いきいき健康課(ふくとぴあ) ☎0940・34・3351

### 福津市で実際にあったケース②

## 自覚症状だけでは判断できません!!

～ 体重や体調に変化がなくても、体の中は変化している ～

性別：男性  
身長：170 cm  
体重：72 kg  
体格：肥満

【C男さん】



ここ5年、体重も変わっていないし  
元氣そのものだよ。  
血圧も変わらないし…

| 年齢                             | 60歳         | 65歳         |
|--------------------------------|-------------|-------------|
| 検査項目<br>[正常値]                  | 検査結果        | 検査結果        |
| 腹囲<br>[85cm以下]                 | 92 cm       | 89 cm       |
| 血圧<br>[129/84mmHg以下]           | 104/74 mmHg | 100/66 mmHg |
| HDLコレステロール<br>(善玉)[40mg/dl以上]  | 51 mg/dl    | 38 mg/dl    |
| LDLコレステロール<br>(悪玉)[119mg/dl以下] | 125 mg/dl   | 121 mg/dl   |
| 血糖<br>[99mg/dl以下]              | 120 mg/dl   | 135 mg/dl   |
| HbA1c<br>(糖尿病の検査)[5.5%以下]      | 6.2%        | 7.0%        |
| 尿                              | 糖<br>[—]    | —           |
|                                | 潜血<br>[—]   | —           |
|                                | たんぱく<br>[—] | —           |

5年間で糖尿病が強く  
疑われる状態に!!  
合併症の危険も!!

C男さんはもともと糖尿病の境界域といわれる検査数値でしたが、自覚症状もなく放置。ここ5年、体重も血圧も変わらないし、元氣。ズボンも少し緩くなってきたこともあって、むしろ糖尿病は良くなっているのではなにかと思っていました。  
しかし、特定健診で血液検査と尿検査を受けてみると、糖尿病検査の数値の悪化が見られ、尿には体の中で処理できなかった糖が溢れ出ている状態。悪玉コレステロールの掃除係である善玉コレステロールも減り、5年前に比べると、体格・血圧・体調は変わらぬのに、体の中は激変していました。このままの生活が続くと糖尿病による合併症の危険も出てくるどころです。  
C男さんはとても驚いて、通院が始まりました。食事の改善と運動も併せて始め、体重が減り、血糖値も落ち着いています。今では、日ごろの努力の成果を毎年の健診結果で確認するのが楽しみになっています。