

働き盛り世代の突然死や病気は他人事ではありません！

健診結果でその「予兆」をキャッチ&対策！

健康診断の数値でわかる あなたの予防医学

著:角田 拓実(つのだ たくみ)

日本医師会認定産業医、労働衛生コンサルタント(保健衛生)
博士(医学)、健康経営エキスパートアドバイザー
愛知つのだ産業医事務所株式会社 代表取締役

2019年、「従業員と職場が焦らず安心して復職できる環境作り」を支援するため、合同会社 つのだ産業医事務所を設立し独立。国内大手製造業の専属産業医として3000人以上の健康管理に携わる。現在は中小企業を中心に産業医として健康管理に携わっている。さらに会社従業員の健康診断に関して毎年5000件の就業判定確認を行い、結果に異常のあった従業員への保健指導にも精力的に取り組む健康診断のエキスパート。

40代からはじめる
あなたの



健康診断で「突然死」は

**9割予測
できます！**

预防医学

**本当に怖い「高血圧」
「糖尿病」「脂質異常」
にいち早く気づいて
対策する方法**

産業医・医学博士 角田拓実

産業医・医学博士
角田 拓実

(仮)書影

(仮)書影

**突然死の予兆は健康診断の
血圧・糖代謝・脂質
3つの数値に現れます！**



**働き盛り世代に向けて
健診結果で見るとべき
数値項目を図解とともに
分かりやすく解説！**

3つの数値に現れよう！

①性別	ポイント	④血清LDL-C	ポイント
男性	0	<120 mg/dL	0
女性	7	120~139 mg/dL	1
		140~159 mg/dL	2
		160 mg/dL ~	3

②収縮期血圧	ポイント	⑤血清HDL-C	ポイント
<120 mmHg	0	60 mg/dL ~	0
120~129 mmHg	1	40~59 mg/dL	1
130~139 mmHg	2	<40 mg/dL	2
140~159 mmHg	3		
160 mmHg ~	4		

③総コレステロール(受取値は含まない)	ポイント	⑥喫煙	ポイント
なし	0	なし	0
あり	1	あり	2

ポイント合計	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳
0	<1.0%	<1.0%	1.7%	3.4%
1	<1.0%	<1.0%	1.9%	3.9%
2	<1.0%	<1.0%	2.2%	4.5%
3	<1.0%	1.1%	2.6%	5.2%
4	<1.0%	1.2%	3.0%	6.0%
5	<1.0%	1.4%	3.4%	6.9%
6	<1.0%	1.7%	3.9%	7.9%
7	<1.0%	1.9%	4.5%	9.1%
8	1.1%	2.2%	5.2%	10.4%
9	1.3%	2.6%	6.0%	11.9%
10	1.4%	3.0%	6.9%	13.4%
11	1.7%	3.4%	7.9%	15.5%
12	1.9%	3.9%	9.1%	17.7%
13	2.2%	4.5%	10.4%	20.2%
14	2.6%	5.2%	11.9%	22.9%
15	3.0%	6.0%	13.4%	25.9%
16	3.4%	6.9%	15.5%	29.2%
17	3.9%	7.9%	17.7%	33.0%
18	4.5%	9.1%	20.2%	37.0%
19	5.2%	10.4%	22.9%	41.1%

注1：過去喫煙者は③総コレステロールはなしとする。

①～⑥のポイント合計

点

上表のポイント合計より年齢性別別の総対リスクを推計する。

血糖値も本書で特に注目して紹介している3つの数値の1つです。かという数字で表されます。

血糖値はその名の通り、血液中にどのくらいの糖質が含まれているか。これがなじみ深いため、HbA1cと聞いてもなんだろうと思いかと思います。

この2つの値はどちらも血液中に含まれる糖分に関わるが値ですが、ります。

血糖値は検査を行ったタイミングのグルコースの値を検出していきます。体調によって変化が起こりやすい値ですので検査を行ったタイミングで特徴があります。

健康診断の基本11項目⑨血糖検査

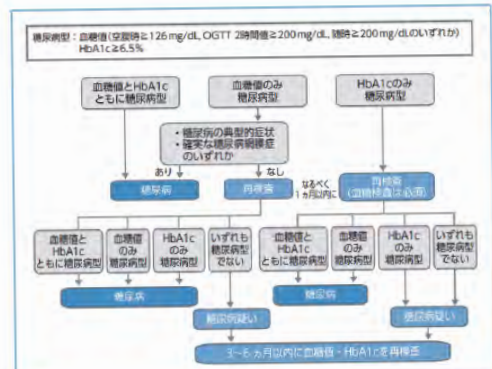


図1 糖尿病の臨床診断のフローチャート
(清野 裕ほか:糖尿病 55: 485-504, 2012¹⁰⁾より引用)

貴店番線印

指定

5/12指定締切・5/28発売予定

健康診断の数値でわかる あなたの予防医学

角田 拓実・著

四六判 256P 本体予価1500円 ISBN : 978-4-426-13091-6

ご担当（ ）様

冊