

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！

**40代からはじめる
あなたの
予防医学**

健康診断で「突然死」は
9割予測
できます！

**突然死が嫌なら
「高血圧」「高血糖」「脂質異常」
で手遅れになる前に
必ず読む本**

チェックシートで
簡単セルフ診断
産業医・医学博士
角田拓実

40代からはじめる 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。

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
健診結果で見るべき
数値項目を図解とともに
分かりやすく解説！

①性別	ポイント	②収縮期血圧	ポイント	③空腹血糖	ポイント	④脂質	ポイント	ポイント合計	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳
女性	0	<120 mmHg	0	<100 mg/dL	0	LDL-C	0	0	<1.0%	<1.0%	1.7%	3.4%
男性	7	120～129 mmHg	1	100～129 mg/dL	1	HDL-C	1	1	<1.0%	<1.0%	1.9%	3.9%
		130～139 mmHg	2	130～139 mg/dL	2	40～59 mg/dL	2	2	<1.0%	1.1%	2.6%	4.5%
		140～159 mmHg	3	140～159 mg/dL	3	<40 mg/dL	3	3	<1.0%	1.2%	3.0%	5.2%
		160 mmHg～	4	160 mmHg～	4		4	4	<1.0%	1.4%	3.4%	6.9%
									<1.0%	1.6%	3.9%	7.9%
									<1.0%	1.7%	4.5%	9.1%
									<1.0%	1.9%	4.5%	10.4%
									<1.0%	2.2%	5.2%	11.9%
									1.1%	2.6%	6.0%	13.6%
									1.3%	3.0%	6.9%	15.5%
									1.4%	3.4%	7.9%	17.2%
									1.7%	3.9%	9.1%	20.2%
									1.9%	4.5%	10.4%	22.9%
									2.2%	5.2%	11.9%	25.9%
									2.6%	6.0%	13.6%	29.3%
									3.0%	6.9%	15.5%	33.0%
									3.4%	7.9%	17.2%	37.0%
									4.5%	9.1%	20.2%	41.1%
									5.2%	10.4%	22.9%	45.1%

健康診断の基本11項目⑨血糖検査

糖尿病にどのくらい近づいているか確認

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の特徴があります。

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。血糖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を表します。こちらがなじみ深いため、HbA1cと聞いてもなんだろうと思うかと思いますが、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数値ですが異なります。

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の特徴があります。

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。血糖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を表します。こちらがなじみ深いため、HbA1cと聞いてもなんだろうと思うかと思いますが、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数値ですが異なります。

図1 糖尿病の臨床診断のフローチャート
(資料 肥満：糖尿病 55: 485-504, 2012より引用)

貴店番線印	指定	5/21指定締切・6/6発売予定
ご担当 () 様	冊	40代からはじめる 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