

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
 チェックシートで
 簡単セルフ診断
 必ず読む本** 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
 健診結果で見るともに
 数値項目を図解とともに
 分かりやすく解説！

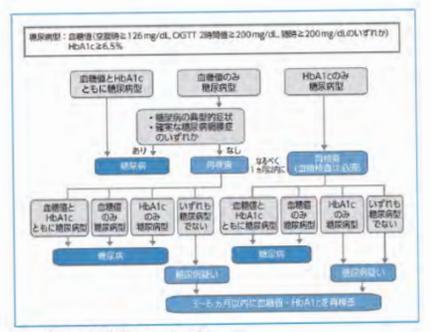
項目	ポイント	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳
①性別	ポイント				
女性	0	<1.0%	<1.0%	1.7%	3.4%
男性	7	<1.0%	<1.0%	2.2%	4.5%
②収縮期血圧	ポイント	<1.0%	1.1%	2.6%	6.0%
<120 mmHg	0	<1.0%	1.2%	3.4%	6.9%
120~129 mmHg	1	<1.0%	1.6%	3.9%	7.9%
130~139 mmHg	2	<1.0%	1.7%	4.5%	9.1%
140~159 mmHg	3	<1.0%	1.9%	5.2%	11.5%
160 mmHg以上	4	<1.0%	2.2%	6.0%	13.8%
③糖代謝異常(健診時血糖値)	ポイント	1.1%	2.6%	6.0%	11.5%
なし	0	1.2%	3.0%	6.9%	13.8%
あり	1	1.4%	3.6%	7.9%	15.5%
④脂質	ポイント	1.7%	3.4%	9.1%	17.7%
なし	0	1.9%	3.9%	9.1%	17.7%
あり	2	2.2%	4.5%	10.4%	20.2%
⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳	ポイント	2.6%	5.2%	11.5%	22.9%
なし	0	3.0%	6.0%	13.8%	25.0%
あり	1	3.4%	6.9%	15.5%	28.2%
①~④のポイント合計	ポイント	3.9%	7.9%	23.2%	37.0%
⑤~⑯のポイント合計	ポイント	4.5%	9.1%	23.2%	41.1%
①~⑱のポイント合計	ポイント	5.2%	13.4%	46.4%	78.1%

右表のポイント合計より年齢層別の絶対リスクを推計する。

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方もいると思います。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調べられます。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測る特徴があります。



貴店番線印	注文	<p>40代からはじめる あなたの予防医学</p> <p>角田 拓実・著</p> <p>四六判 228P 本体1500円 ISBN : 978-4-426-13091-6</p>
	冊	