

すうちみるよ  
須内美留代は許さない



「健診の重要性」と「健診結果の活用術」を学ぶ漫画です。

# 健診は受けた後が大切！

みなさんは健診を受けた後、どうしていますか？  
まさか「受けてそのまま」…？

「健診結果の見方がわからない…」  
「基準範囲より悪かったけど、何をしたらいいのかわからない…」  
と知っているそこのあなた！

この須内美留代が、  
“健診結果の見方”と“健康づくりのためにやるべきこと”を  
教えてあげるわ！

## 登場人物紹介

(株)協会建設 健診担当者  
すうち みるよ  
**須内 美留代**  
いつもみんなの健康を  
気遣っている。  
ちょっと熱くなりすぎて  
しまうど…！？



???????

スウチ ミルヨ  
**Suuchi Miruyo**  
健診結果の見方と  
健康づくりのために  
やるべきことは、  
私が教えるわ！



(株)協会建設 現場責任者  
たつに  
**達仁 さん**  
現場作業の達人。  
明るい人柄と言動で  
皆をなごませてくれる  
癒し系。



(株)協会建設 営業  
えがわ  
**江川 さん**  
トーク力抜群の敏腕  
営業マン。その力は  
あちこちの女性達を  
虜にするほど。



(株)協会建設 事務員  
いりおもてやま  
**西表山 さん**  
お肉が大好き。  
家族仲良く、お肉が  
山盛りの食卓を囲む  
ことが幸せ。



(株)協会建設 事務員  
ほそい  
**細井 さん**  
食べることが生きがい。  
発言はポジティブかつ  
天真爛漫で美留代が  
ひるむことも…。



(株)協会建設 社長  
あきやま  
**秋山 さん**  
熱意あふれる社長。  
そのお腹には夢と希望  
(という名の脂肪)が  
たくさん詰まっている。



# 目次

第1話 隠された秘密

---

第2話 BMI? ~肥満は数字でわかる~

---

第3話 腹囲は内臓脂肪のバロメーター

---

第4話 血圧、まずは減塩よ!

---

第5話 血糖値、食事はバランスよく

---

第6話 尿糖・・・どうして出ちゃいけないの?

---

第7話 中性脂肪・・・八分目ってそういうこと?!

---

第8話 コレステロール、脂肪酸の選び方が大事

---

第9話 肝機能、飲酒は適度に!

---

第10話 尿たんぱく・・・どうして出ちゃいけないの?

---

第11話 血清クレアチニン・eGFRって何者?

---

第12話 特定保健指導、行動あるのみ!

---

※漫画のストーリーはフィクションです。

登場する人物・団体・名称等は架空であり、実在のものとは関係ありません。

# 第1話 隠された秘密

しばうら はるみ  
画：芝浦 晴海



健診結果を手元に用意してね!

# 健診は活用してこそ意味がある！！

## ● 健診は毎年受けましょう！一年で身体は変化します。



仕事が忙しくて  
時間がとれないなあ…

昨年は問題なかったのに、  
毎年受けないといけないの？



健診は毎年必ず受診して、過去の健診結果と比較することが大切です。病気の早期発見・早期治療ができるほか、自身の生活習慣の問題に気付きやすくなります。

【 食事をせず、空腹で受けましょう 】

検査項目の中には、食事の影響を受けるものがあります。正しい結果が得られるように、**最後の食事から10時間以上**空けて受けるようにしましょう。

## ● 健診は受けた後が大切！身体サインを見逃さないで！

健診を受けて安心していませんか？ 健診結果を把握して、どう行動するかが大切です。健診結果が手元に届いた後に“やるべきこと”をお伝えします！



受診のための  
日程調整なら、  
私に任せなさい！

### 1 再検査は必ず受診

生活習慣病などは自覚症状が乏しいものです。症状がなくても、早期発見・早期治療のために必ず受けましょう。まずはかかりつけ医にご相談ください。

### 2 検査数値の経年変化を見る

異常なしの判定であっても、数値が基準値内で徐々に悪化していませんか？ 数値の意味を知ること、身体の変化を理解できます。

### 3 生活習慣を振り返り、改善に役立てる

健診結果は今までの生活習慣の答え合わせ！ 結果が良くなっていた場合は、取組んだことの継続を。悪化していた場合は、生活習慣（食事・運動・飲酒・喫煙 など）に問題がないか振り返り、改善策を考え取組みましょう。

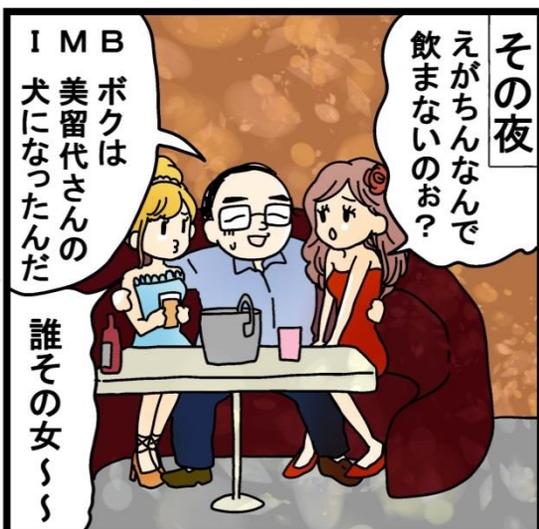


先月の江川さんの  
健康結果では25.4

BMIの基準値(kg/m <sup>2</sup> )		
低体重 (やせ)	普通体重	肥満
18.5 未満	18.5~ 25未満	25 以上

BMI (kg/m<sup>2</sup>)  
= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

つまり貴方は  
肥満っ!!



※糖尿病・脂質異常症・高血圧症など

## ● あなたのBMIはいくつ？今の体重のままで大丈夫？

BMIは今の体重が身長に対して見合っているかどうかの判定に用います。

肥満の人は**生活習慣病になるリスクが2倍以上**になります。 ※BMIは成人にのみ用いられる指標です。

### 江川さんの場合



**低体重**

～45kg



**普通体重**

46～61kg



生活習慣病になる  
リスク2倍以上!!

**肥満**

62kg～

(kg/m <sup>2</sup> )		
低体重(やせ)	普通体重	肥満
18.5未満	18.5～ 25未満	25以上

〈 BMI の計算式 〉

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

## ● 病気になりにくい “標準体重” とは？

標準体重は生活習慣病に最も  
なりにくい体重を表しています。  
日本人の場合は**BMI=22**が  
それにあたります。

(kg/m <sup>2</sup> )	
標準体重	
22	

〈 標準体重 の計算式 〉

$$\text{標準体重}(\text{kg}/\text{m}^2) = 22 \times \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})$$

### 江川さんの場合



**普通体重**

46～61kg



**標準体重**

54.2kg



当然BMI=22よ!  
ナイスバディな私は

ステップに合わせて

**目標体重を決めよう！**

ステップ

**2**

すでに普通体重の人は、**標準体重**

ステップ

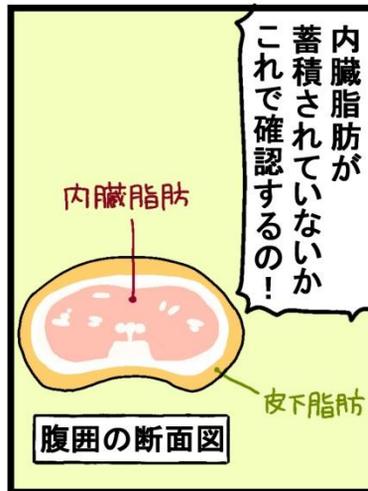
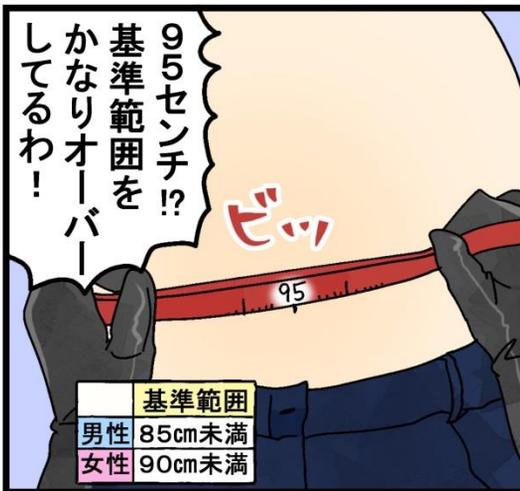
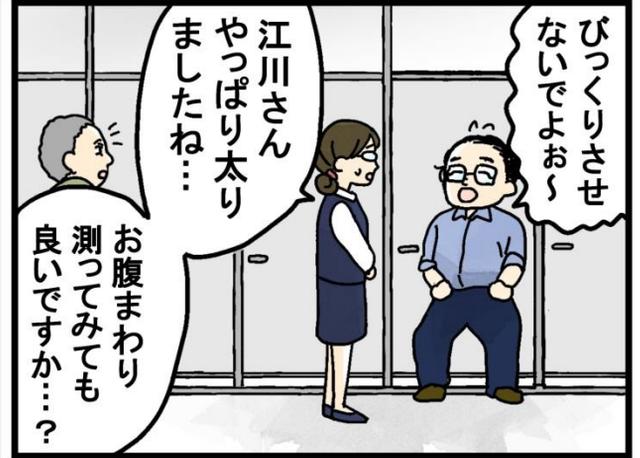
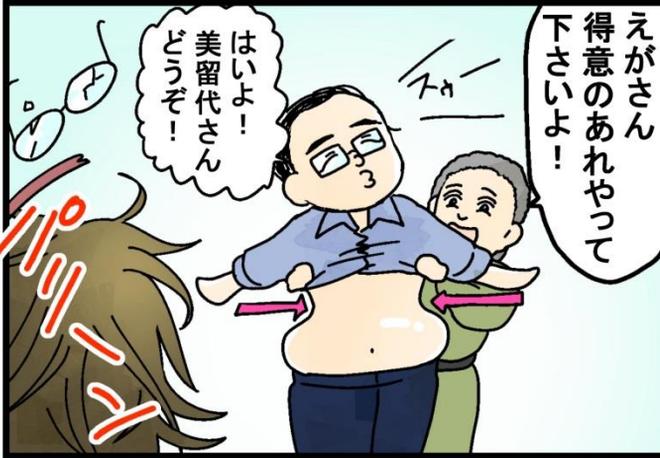
**1**

肥満や低体重の人は、**まずは普通体重**

# 第3話 腹囲は内臓脂肪のバロメーター

しばうら はるみ

画：芝浦 晴海



# 腹囲は ウエスト測定が目的じゃない!!

## ●そのおなか、内臓脂肪がつき過ぎていませんか？

江川さんの場合



腹囲95cm

【腹囲の断面図】



皮下脂肪

内臓脂肪

100cm<sup>2</sup>以上で  
生活習慣病に  
なるリスク増加

腹囲は内臓脂肪がどれくらい蓄積されているかを推測するための検査です。

内臓脂肪の面積が100cm<sup>2</sup>を超えると、**生活習慣病の罹患が増える**ことが分かっています。

※内臓脂肪の蓄積度を反映している腹囲の方が、BMIよりリスク判定に優先されます。

## ●腹囲は“へそ周囲径”を測定することに意味がある

正確に内臓脂肪の面積を測定するには、腹部CTによる検査が必要ですが、費用や放射線の被爆などの課題が…。そこで（腹部CTで測定した）**内臓脂肪の面積**とよく相関している**へそ周囲径**の測定を簡易検査としています。

基準範囲※

男性	85cm未満
女性	90cm未満

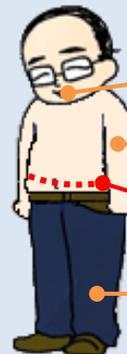
※内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>に相当するおおよそのへそ周囲径です。



腹囲は定期的に測定しなさい!

### 正しい腹囲の測り方

食事の影響を受けない空腹時に…



息を吐く

腕を両側に下げる

へその高さで平行に※

両足を揃えた立位

※腹部が下垂し、へその位置が下がっている場合は、測定位置が異なります。

### 内臓脂肪がつき過ぎているあなたは…

- 食事改善をしてエネルギー摂取量を見直す
- 運動でエネルギー消費量を増やす（ウォーキングなど）

# 第4話 血圧、まずは減塩よ！

しばうら はるみ  
画：芝浦 晴海



身長	kg/m	○○
BMI	kg/m	○○
収縮期	mmHg	129
拡張期	mmHg	84

...おや?



まずは減塩から始めること！

- ① 減塩食品に替える
- ② 汁物の汁を残す
- ③ 漬物を控える ...など

血圧の基準範囲は以下のとおり

つまり貴女の健診結果はギリギリセーフだっただけ！

<特定健診の血圧の基準範囲>

収縮期 (上の血圧)	130mmHg未満
—かつ—	
拡張期 (下の血圧)	85mmHg未満

# 血圧は血管にかかるプレッシャー!!

## ●見えないところで血管にプレッシャーをかけ過ぎていませんか？

### 収縮期血圧

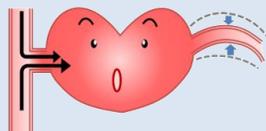
(上の血圧)



心臓が縮み、一気に血液を送り出しているときの値

### 拡張期血圧

(下の血圧)



心臓が広がり、血液を溜めているときの値

血圧は“血管が受ける圧力”のこと。高い圧力を受け続けていると、血管壁の弾力性やしなやかさが失われ、**脳卒中や心臓病のリスクが高まります。**

❗年間約10万人が高血圧により死亡していると言われています。

(mmHg)

	基準範囲	保健指導該当 (生活習慣改善)	医療機関へ	
			生活習慣を見直しても改善しない場合は受診	ただちに受診
収縮期血圧 (上の血圧)	130未満	130以上	140以上	160以上
拡張期血圧 (下の血圧)	85未満	85以上	90以上	100以上

標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)より

### 普段の血圧を知っておこう

お奨めは  
上腕に巻くタイプ



起床後1時間以内(食前・排尿後)

- ①心臓と同じ高さに巻いて
- ②座ったまま1～2分安静に
- ③2回測って平均値を記録



## 【高血圧予防※に効果的な生活習慣】

### ◆減塩

1日の食塩摂取量の目標値は、男性8g未満、女性7g未満

調味料は  
「かける」より「つける」



酸味でおいしく



汁物は野菜で  
具たくさんに



など

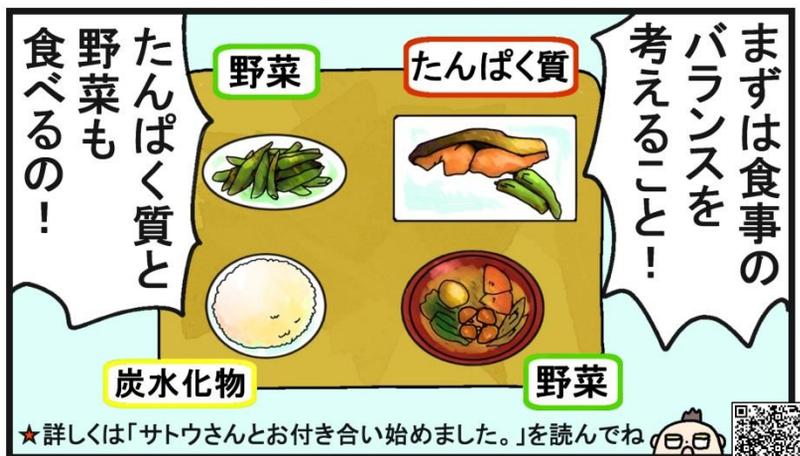
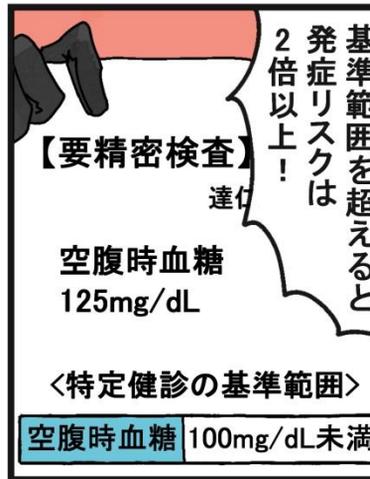
右ページ参照

- ◆野菜を積極的に食べる(野菜に含まれるカリウムは血圧を下げる働きがある)
- ◆体重をBMI25未満にする
- ◆節酒する → 1日の適量(ビールなら500ml程度+週1日以上以上の休肝日)
- ◆禁煙する
- ◆有酸素運動をする → 1回10分以上、合計して1日40分以上がお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。

# 第5話 血糖値、食事はバランスよく

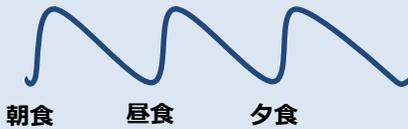
しほうら はるみ  
画：芝浦 晴海



# 血糖は身体の大切なエネルギー源!!

## ●血糖は身体にとって必要なもの！でも高すぎは危険・・・？！

血糖値は食事を摂ると上がる



血糖値は“血液中に含まれる糖の濃度”のこと。

身体のエネルギー源であり、なくてはならないものですが、

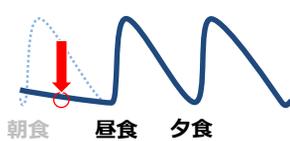
基準範囲を超えると**糖尿病の発症リスクが2倍以上になります。**

	基準範囲	保健指導該当 (生活習慣改善)	ただちに受診
空腹時 または 随時血糖 (mg/dL)	100未満	100以上	126以上
HbA1c (%)	5.6未満	5.6以上	6.5以上

標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)より

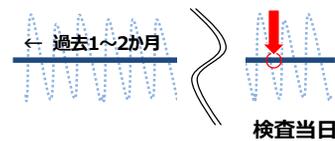
検査の違いって…？

空腹時血糖



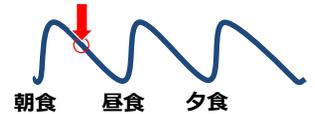
食事の影響を受けない

HbA1c



食事の影響を受けない  
過去1~2か月の血糖値を反映した指標

随時血糖



食事の影響を受ける  
やむを得ない理由で、左記の検査が  
受けられない場合

## 【糖尿病予防※に効果的な生活習慣】

◆毎食、炭水化物+たんぱく質+野菜を揃える



◆食事の量は腹八分目にする

◆1日3食、規則正しい時間に食べる

◆体重をBMI25未満にする

◆節酒する ◆禁煙する

◆運動をする →有酸素運動は毎日、加えて無酸素運動を週3回行うことがお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。



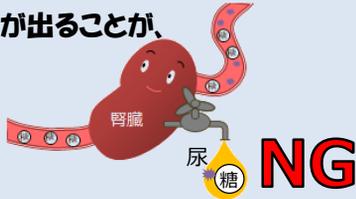
仕出し弁当は  
バランスが整ったものを  
選んであげるわ!



# 尿糖は 出たら大変!! 糖は再吸収されるべし

## ●糖は尿に出ちゃいけない?! それは高血糖のサイン…

尿糖が出るのが、



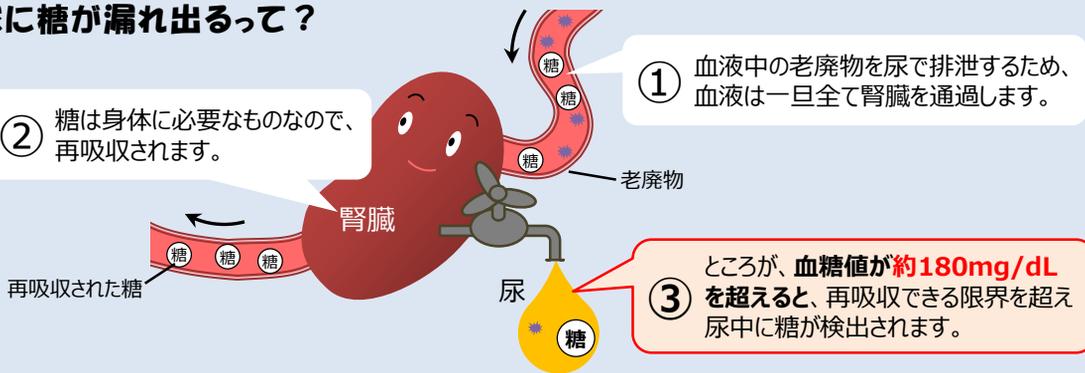
尿糖は“血液中に含まれる糖が尿中に漏れ出てきたもの”です。通常は尿に糖が出ることはありませんが、漏れ出たということは、**どこかの時点で血糖値が非常に高かった**ことを意味します。

	異常なし	軽度異常	要経過観察・生活改善	要治療・要精密検査
尿糖	(-)	(±) 以上		

日本人間ドック学会判定区分(2018年4月1日改定)より

### 尿に糖が漏れ出るって?

② 糖は身体に必要なものなので、再吸収されます。



＼ すべきことは血糖値が高い場合と同じ!! /

### 【尿糖を出さないための効果的な生活習慣※】

- ◆ 毎食、**炭水化物** + **たんぱく質** + **野菜** を揃える
- ◆ 食事の量は腹八分目にする



- ◆ 1日3食、規則正しい時間に食べる
- ◆ 体重をBMI25未満にする
- ◆ 節酒する ◆ 禁煙する
- ◆ 運動をする → 有酸素運動は毎日、加えて無酸素運動を週3回行うことがお奨め

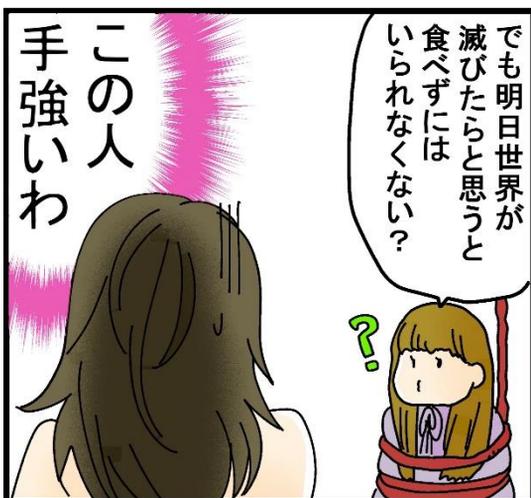
※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。



食事は「バランス」と「量」!  
たまにならうんち褒美があってもいいわよ♡

# 第7話 中性脂肪…八分目ってそういうこと?!

しばうら はるみ  
画：芝浦 晴海

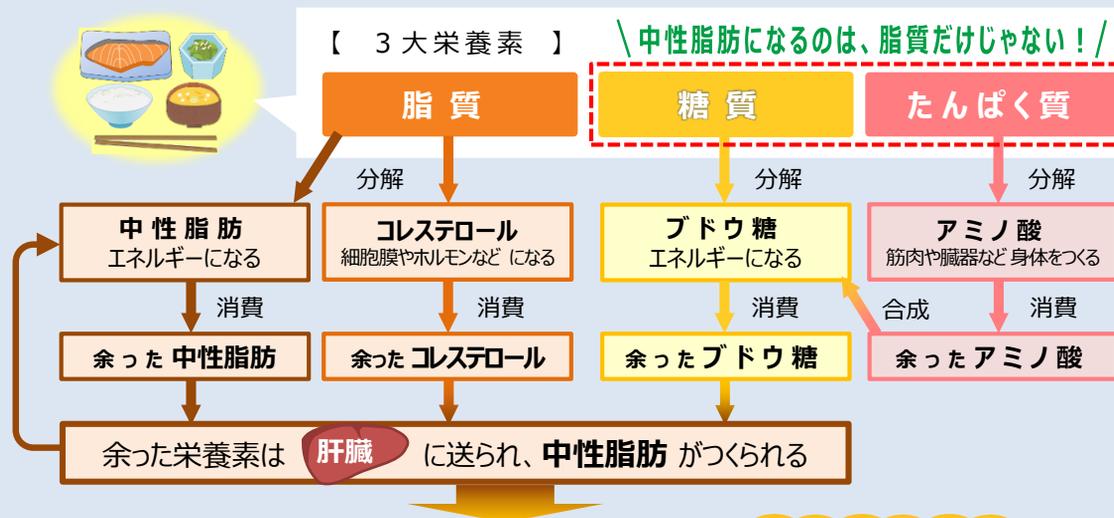


# 中性脂肪は 貯蔵用のエネルギー源！！

## ● 脂質だけ気を付けてもダメ？ 食べ過ぎた“アレ”からもつくられる！

中性脂肪は体脂肪の大部分を占める物質です。食事中的脂質だけでなく、食べ過ぎた糖質やたんぱく質からもつくられます。主に身体を動かすエネルギー源になりますが、使いきれなかった分は内臓脂肪・皮下脂肪として蓄えられ肥満をまねき、血中の脂質バランスを乱し、**動脈硬化を進める**一因になります。

### 脂質以外からもつくられる…？



- ① エネルギーとして使い切れなかった分は、(いざという時のために) **内臓脂肪・皮下脂肪** として蓄える
- ② 中性脂肪が増えすぎると、LDL(悪玉)コレステロールが増え、HDL(善玉)コレステロールが減ることが多く、動脈硬化を進行させる原因になる



中性脂肪の数値は  
効果が出やすいのよ！  
頑張ってみなさい♡

	基準範囲	保健指導該当 (生活習慣改善)	医療機関へ	
			生活習慣を見直しても改善しない場合は受診	ただちに受診
中性脂肪	150未満	150以上	300以上	500以上

(mg/dL)  
標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)より

### 【 高中性脂肪血症 (脂質異常症) 予防※に効果的な生活習慣 】

#### ◆ 食事の量は腹八分目にする

- ◆ 青魚を食べる頻度を増やす
- ◆ 体重をBMI25未満にする
- ◆ 節酒する ◆ 禁煙する



食べ過ぎない

- ◆ 運動をする → 有酸素運動は毎日、加えて無酸素運動を週3回行うことがお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。

補足：中性脂肪、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロールのいずれかが基準範囲外になった状態を**脂質異常症**といいます。

# 第8話 コレステロール、脂肪酸の選び方が大事

しほら はるみ  
画：芝浦 晴海

LDLは肝臓で作られたコレステロールを全身に運び

HDLは余分なコレステロールを回収して肝臓へ戻すのよ

細胞膜  
ホルモン  
消化酵素  
など  
様々な原料に使われる

《特定健診の基準範囲》

LDL(悪玉)コレステロール	120mg/dL未満
HDL(善玉)コレステロール	40mg/dL以上

ちなみに中性脂肪が増えすぎると

LDL(悪玉)コレステロールが増えHDL(善玉)コレステロールが減る悪循環になりやすいのよ

LDL? HDL?  
なにそれ?

えっ!?  
パフェは???

お待ちせ  
しました

パフェ

まだかな

パフェ

そのとおり

そういえば年々LDLが上がってたかも?

明日動脈硬化で死んだらこれが最後の晚餐よ!?

逆<sup>\*</sup>に不飽和脂肪酸を豊富に含む青魚はLDLを下げる働きがあるから食べる頻度を増やさない

パフェの生クリームは飽和脂肪酸だからLDLが上がりやすいのよ!

飽和脂肪酸の例

- 肉の脂身
- バター
- ラード
- 生クリーム

※他にはオリーブ油・紅花油・コーン油・亜麻仁油など

ダメです

腹八分目

明日はブリー匹  
でいいかな?

これからは脂身や生クリームを控えて青魚を食べるようにするね!

- AJI
- SABA
- SANMA
- WASHI

そうね  
長生きした方が  
いっぱい食べられる  
もんね...

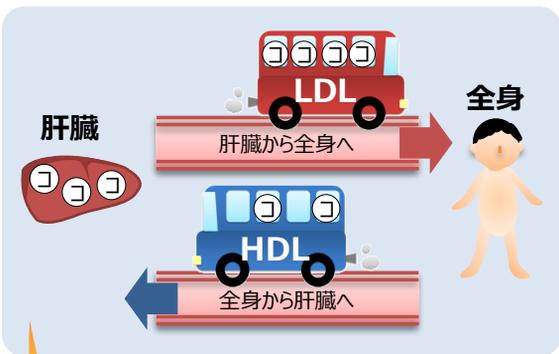
きゃっ

# LDL・HDL コレステロール

は

# コレステロールの運び屋!!

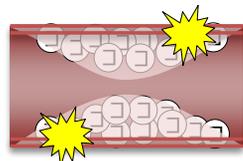
## ● LDLコレステロールとHDLコレステロールの違いは、運ぶ方向 🚗



LDL(悪玉)コレステロールは肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っています。

(全身へ運ばれたコレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸などを作る材料になります。)

HDL(善玉)コレステロールは全身で使い切れなかった余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す役割を担っています。



LDLコレステロールが増えすぎ、HDLコレステロールの回収が追い付かなくなってしまうと、コレステロールが血管壁にたまり、**動脈硬化を進める**一因になります。

(mg/dL)

	基準範囲	保健指導該当 (生活習慣改善)	医療機関へ	
			生活習慣を見直しても改善しない場合は受診	ただちに受診
LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	120未満	120以上	140以上	180以上
HDL コレステロール (善玉コレステロール)	40以上	40未満	34以下	—

標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)より



## 【高LDL・低HDLコレステロール血症 (脂質異常症) 予防※に効果的な生活習慣】

### ◆飽和脂肪酸を控える



- ◆青魚を食べる頻度を増やす
- ◆体重をBMI25未満にする
- ◆節酒する    ◆禁煙する
- ◆運動をする →有酸素運動は毎日、加えて無酸素運動を週3回行うことがお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。

補足：中性脂肪、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロールのいずれかが基準範囲外になった状態を**脂質異常症**といいます。

# 第9話 肝機能、飲酒は適度に！

しほら はるみ  
画：芝浦 晴海



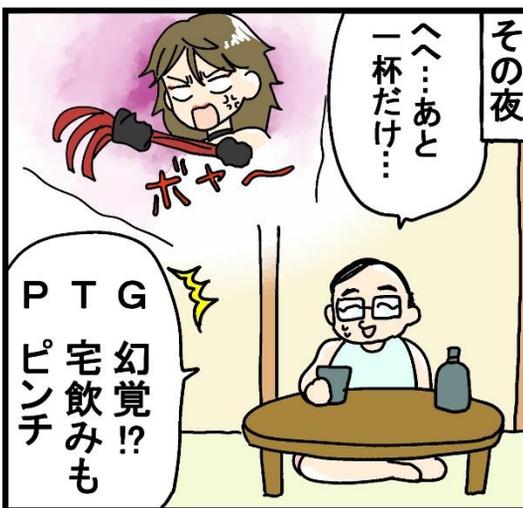
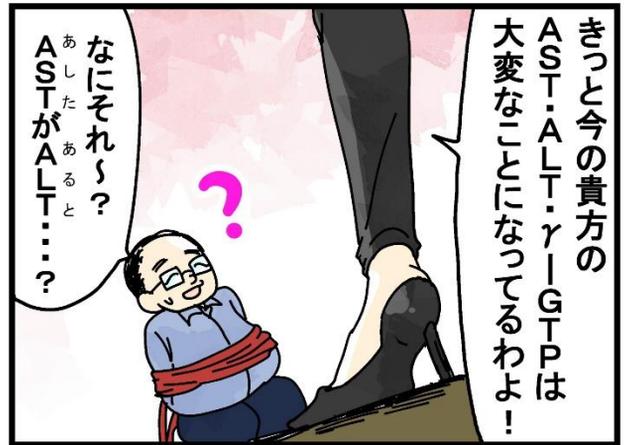
肝臓に何かしら  
障害が起きると  
数値が高くなるのよ

は

脂肪肝や  
肝炎など

《特定健診の基準範囲》

AST	31 U/L	未満
ALT	31 U/L	未満
γ-GTP	51 U/L	未満



エー・エス・ティ エー・エル・ティ ガンマ・ジー・ティ・ピー  
**AST・ALT・ $\gamma$ -GTP** は **肝臓の体調表示!!**

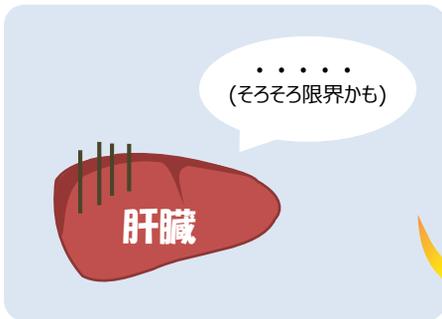
● **沈黙の臓器、肝臓の声なきSOSを見逃さないで！**

AST・ALT・ $\gamma$ -GTPは肝臓に多く含まれる酵素です。飲み過ぎや食べ過ぎ、運動不足といった生活習慣が一因となり、脂肪肝や肝炎など**肝臓に何かしら障害が起きると血液中の数値が高くなります。**

(U/L)

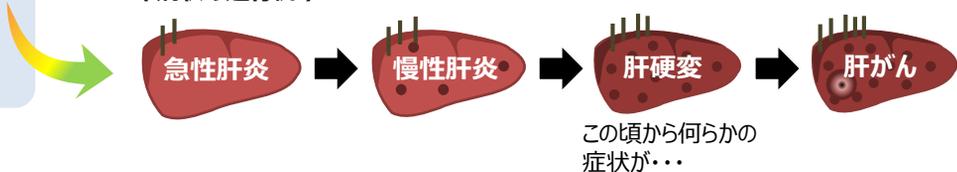
	基準範囲	保健指導該当 (生活習慣改善)	ただちに受診
AST	31未満	31以上	51以上
ALT	31未満	31以上	51以上
$\gamma$ -GTP	51未満	51以上	101以上

標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)より



肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、約7割が障害を受けても自覚症状が現れません。症状がないからといって、**良くない生活習慣を続けていると、いずれ肝硬変に進行してしまう危険があります。**

〈病状の進行例〉



休肝日は月・火など  
 曜日を決めると  
 続けやすいわよ!

【 **肝機能障害予防※に効果的な生活習慣** 】

◆ **飲酒は適量を守る**

(1日の適量にする+週に連続した2日間休肝日を設ける)

ビール	日本酒	ウイスキー・ ブランデー	焼酎	ワイン	発泡酒	缶チューハイ
500ml	180ml	60ml	100ml	200ml	500ml	350ml
(5%)	(15%)	(43%)	(25%)	(12%)	(5%)	(5%)
アルコール度数						

◆ **食事の量は腹八分目にする**

◆ **体重をBMI25未満にする**

◆ **運動をする** →有酸素運動は毎日、加えて無酸素運動を週3回行うことがお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。

# 第10話 尿たんぱく…どうして出ちゃいけないの？

しほら はるみ  
画：芝浦 晴海



赤点がひとつ増えたくらいどうってことないって〜！



一番心配なのは社長ですよ…  
腹囲・血圧・血糖・脂質  
どれも基準範囲を  
越えています…

ほはほ

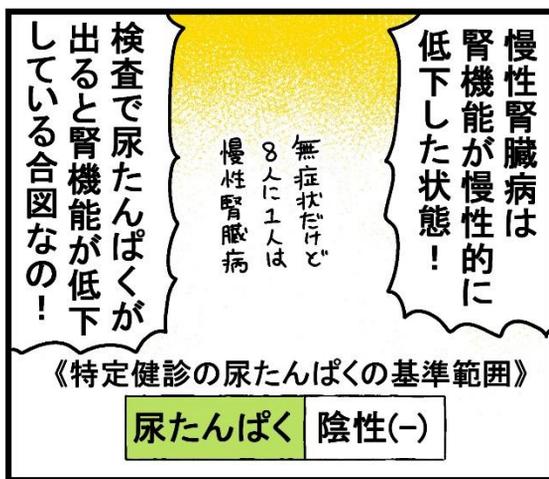
もう年だし  
そんなもんだよ！

メタボ  
メタボ



美留代くん  
いつも皆の  
健康管理  
ありがとな！

社長  
秋山さん



慢性腎臓病は  
腎機能が慢性的に  
低下した状態！

無症状だけど  
8人に1人は  
慢性腎臓病

検査で尿たんぱくが  
出ると腎機能が低下  
している合図なの！

《特定健診の尿たんぱくの基準範囲》

尿たんぱく 陰性(-)

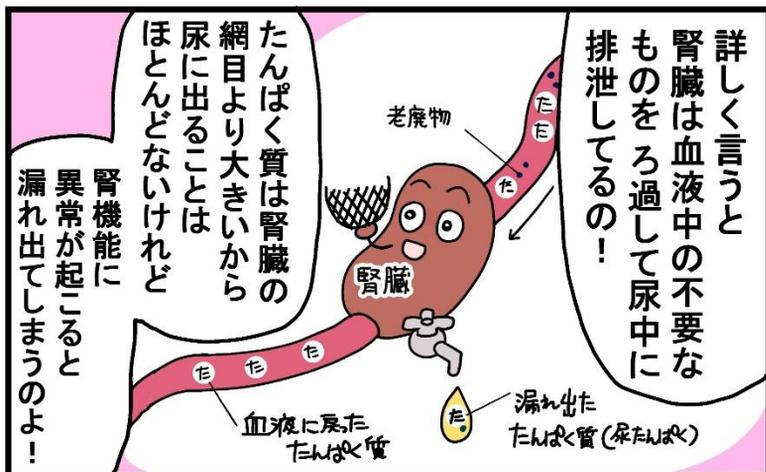


少しずつでも  
複数リスクがある  
メタボ社長は  
慢性腎臓病に  
なりやすいのよ！

慢性腎臓病…？



そうならないために  
気をつけることは  
皆と一緒に！



詳しく言うと  
腎臓は血液中の不要な  
ものをろ過して尿中に  
排泄してるの！

たんぱく質は腎臓の  
網目より大きいから  
尿に出ることは  
ほとんどないけれど  
腎機能に  
異常が起ると  
漏れ出てしまうのよ！

老廃物

腎臓

血液に溶けた  
たんぱく質

漏れ出た  
たんぱく質(尿たんぱく)



BMI25未満  
節酒 運動

腹八分目

減塩

次回へ  
つづく



みんな…？

# 尿たんぱくは 出るべからず、網目に引っかかるべし

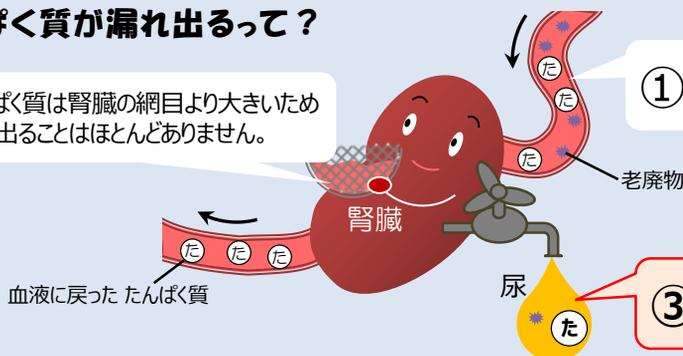
## ●たんぱく質は尿に出ちゃいけない?! それは腎機能低下のサイン…

尿たんぱくは“血液中のたんぱく質が尿中に漏れ出てきたもの”です。通常はたんぱく質は尿中にはほとんど出てきませんが、漏れ出たということは、腎機能が低下している可能性があります。

### 尿にたんぱく質が漏れ出るって?

② たんぱく質は腎臓の網目より大きいため尿に出ることはほとんどありません。

① 血液中の老廃物を尿で排泄するため、血液は一旦全て腎臓を通過します。



③ ところが、**腎機能に異常が起こると**尿中にたんぱく質が検出されます。

### ろ過機能(網目)に…

異常なし



異常あり



尿から出るたんぱく質が増える

	異常なし	軽度異常	要経過観察・生活改善	要治療・要精密検査
尿たんぱく	(-)	(±)	(+)	(++) 以上

日本人間ドック学会判定区分(2018年4月1日改定)より

内臓脂肪が蓄積している腹部肥満では腎機能が低下しやすく、さらに血圧、血糖、脂質の基準範囲を超えていると、そうでない人と比べて**2倍以上慢性腎臓病**になりやすいことがわかっています。慢性腎臓病とは腎機能が慢性的に低下している状態のことです。

## 【慢性腎臓病予防※に効果的な生活習慣】

- ◆ 食事の量は腹八分目にする
- ◆ 体重をBMI25未満にする
- ◆ 減塩 →1日の食塩摂取量の目標値は、男性8g未満、女性7g未満
- ◆ 節酒する
- ◆ 禁煙する
- ◆ 運動をする →有酸素運動は毎日、加えて無酸素運動を週3回行うことがお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。



# 第11話 血清クレアチニン・eGFRって何者？

しばうら はるみ  
画：芝浦 晴海

通常、尿から排泄されるから基準範囲におさまってるの

血清クレアチニンはたんぱく質が分解・代謝されてできた老廃物！

《特定健診の血清クレアチニンの基準範囲》

血清クレアチニン	男性	1.00mg/dL以下
	女性	0.70mg/dL以下

ちなみに尿たんぱく以外に血清クレアチニンとeGFRも腎機能の検査項目よ！

??

腎機能が低下して老廃物が尿から排泄できなくなると透析治療が必要になるの

それは怖いね

おしこくろよー！

腎臓

eGFRは一分間にどれくらい尿を作れるかを血清クレアチニンなどの数値から推算する値

《特定健診のeGFRの基準範囲》

eGFR	60ml/min/1.73m <sup>2</sup> 以上
------	--------------------------------

尿たんぱくの検査結果と併せて評価するものよ

わたしたち…社長がいなくなったら困ります…

スン…

慢性腎臓病の人はそうでない人と比べて透析治療が必要な状態に十倍以上なりやすいのよ

皆のためにも自分のためにもなっ

お給料あげてくれそう

うんうん

梅しいけどボクよりモチやうかも

社長やせたらイケメンかも

おははは

すまんすまん！気をつけることは皆と一緒に、だろ？

減塩

BMI25未満

酒運動

腹八分目

ニヤーン

# 血清クレアチン・eGFRは腎機能の評価指標!!

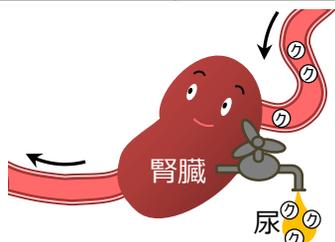
## ●あなたの腎機能は低下していない？腎機能を評価してみよう

血清クレアチンは“たんぱく質が分解・代謝されてできた老廃物”です。通常は尿とともに排泄されますが、腎機能が低下すると排泄できず血液中に増えてきます。

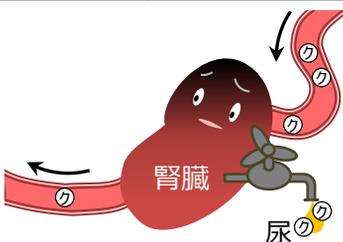
### 血清クレアチンの排泄ができず、血中濃度が上がるって？

(mg/dL)

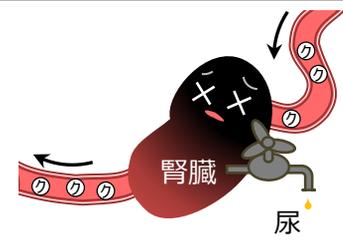
	異常なし	軽度異常	要経過観察・生活改善	要治療・要精密検査
男性	1.00以下	1.01~1.09	1.10~1.29	1.30以上
女性	0.70以下	0.71~0.79	0.80~0.99	1.00以上



〈腎臓の機能は正常〉  
クレアチンは尿とともに排泄される



〈腎臓の機能がやや低下〉  
クレアチンの排泄が低下し、血中濃度が上昇し始める



〈腎臓の機能が大きく低下〉  
クレアチンの排泄ができず、血中濃度上昇

※ 筋肉量に比例するため、基準範囲は男性の方がやや高めになります。 日本人間ドック学会判定区分(2018年4月1日改定)より

### 血清クレアチンと年齢及び性別から、腎臓の機能を評価する“eGFR”が推算されます

eGFRは“1分間にどれくらいの血液をろ過して尿を作れるか”を示す値で、おおよその腎機能評価に使われます。慢性腎臓病の検査に欠かせない尿たんぱくの検査結果と併せて、評価します。

		尿たんぱく		
(eGFRの単位:ml/min/1.73m <sup>2</sup> )		陰性(-)	弱陽性(±)	陽性(+以上)
異常 ↑ 正常	eGFR < 45	すぐに医療機関の受診を		
	45 ≤ eGFR < 60	生活習慣の改善を	生活習慣の改善を	
	60 ≤ eGFR	今後も継続して健診受診を		

厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラムより

補足：健康な腎臓のeGFRは、おおよそ100ml/min/1.73m<sup>2</sup>です。eGFRが60ml/min/1.73m<sup>2</sup>の場合、健康な腎臓と比べて腎臓の機能が60%程度に低下していると考えられます。

### 【慢性腎臓病予防※に効果的な生活習慣】

- ◆ 食事の量は腹八分目にする
- ◆ 体重をBMI25未満にする
- ◆ 減塩 → 1日の食塩摂取量の目標値は、男性8g未満、女性7g未満
- ◆ 節酒する ◆ 禁煙する
- ◆ 運動をする → 有酸素運動は毎日、加えて無酸素運動を週3回行うことがお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。



遅いのがよ!



# 特定保健指導は 受けるべき生活習慣改善サポート

## ●行く末は自分次第…生活習慣病は予防・改善できます。



特定保健指導はメタボリックシンドローム※に着目した生活習慣改善サポート！

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積により高血圧・高血糖・脂質異常症などの生活習慣病のリスクが重複した状態のこと。自覚症状はほとんどないものの、放っておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まります。しかし生活習慣の改善で、それらを予防・改善することができます。

### チェックしてみよう！ あなたは特定保健指導を受けられる？

- ① 40～74歳である
- ② 腹囲 or BMIが該当する  
 【腹囲】 男性：85cm以上、女性：90cm以上      【BMI】 25kg/m<sup>2</sup>以上
- ③ 血糖、脂質、血圧が1つ以上該当する  
 【血糖】 空腹時血糖：100mg/dL以上 または HbA1c：5.6%以上  
 【脂質】 中性脂肪：150mg/dL以上 または HDLコレステロール：40mg/dL未満  
 【血圧】 収縮期血圧：130mmHg以上 または 拡張期血圧：85mmHg以上
- ④ 血糖、脂質、血圧の服薬治療をしていない

### 4つ全てにチェックが入ったあなたは、支援コースを確認してみよう！

特定保健指導には**積極的支援**と**動機付け支援**の2コースあります。

腹 囲	血糖 脂質 血圧	喫煙歴	支援コース	
			40～64歳	65～74歳
腹 囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上	2つ以上該当	/	<b>積極的支援</b>	動機付け支援
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI 25kg/m <sup>2</sup> 以上	3つ該当	/	<b>積極的支援</b>	動機付け支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	/		

特定健診・特定保健指導の手引 第3期対応版参照



指導のための  
日程調整なら、  
私に任せなさい！

### 【保健指導の流れ】

- ① 生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった**行動目標を設定**
- ② 日々**行動目標にチャレンジ**！  
 ☆**積極的支援**の場合は**定期的に電話や手紙**などのサポートがあります。
- ③ 3か月を目安に、目標の達成状況や体重・腹囲の変化を確認

