



富山赤十字病院 健診部



かがやき

第7号

厚生労働省は「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンにスマート・ライフ・プロジェクトとして、運動「毎日プラス10分の運動」、食生活「毎日プラス一皿の野菜」、禁煙「たばこの煙をなくす」の3分野プラスワン「健診・検診の受診」を推進しています。

自分を知るために、定期的な健康診断で変化をみることはとても重要になります。当健診センターでは健康診断、人間ドックのほかにも健康に役立つ情報をみなさまに発信していきます。



人間ドック・健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

Non-HDL コレステロールってなんですか？

健診部医師 仙田 聡子

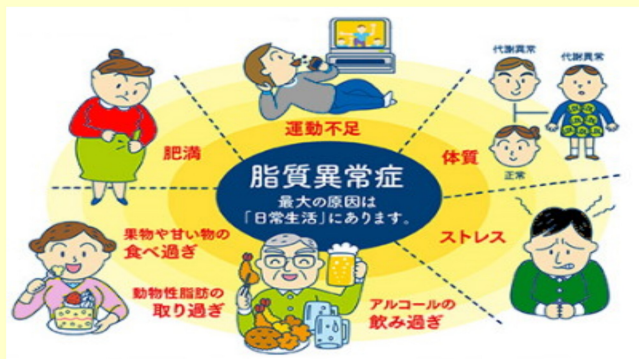
平成30年度より脂質検査に「**Non-HDL**コレステロール」検査が追加となりました。血液中のコレステロールには、コレステロールを全身に運び、動脈硬化を進めてしまう「**悪玉コレステロール**」と全身からコレステロールを回収して動脈硬化をおさえる「**善玉コレステロール**」があります。善玉コレステロールは**HDL**コレステロールであり、悪玉コレステロールの代表は**LDL**コレステロールですが、実はそれ以外にも悪玉コレステロールは存在します。

Non-HDLコレステロールは、善玉であるHDLコレステロール以外のコレステロール、すなわち悪玉コレステロールを全て含んだ動脈硬化のリスクを総合的に管理できる指標です。Non-HDLコレステロールが高いと**動脈硬化**（特に**心筋梗塞**）の発症率が高くなります。



動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017では、LDLコレステロールの次にNon-HDLコレステロールを管理すべきであるとしています。

健診結果でLDLコレステロールが高なくても、Non-HDLコレステロールが高い場合には、動脈硬化予防のため、生活習慣における対策が必要です。



人間ドックの検査結果について 看護師 佐藤 真由美

健診は受けて終わりではありません。結果を踏まえ、その後の生活習慣や運動習慣を見直して頂くことが重要です。特に**D・G判定**がついた方は、医療機関での精密検査や治療が必要な方です。早めに受診することを心がけてください。また**C判定**の方は今後生活習慣や運動習慣の見直しが必要な方です。放置することで悪化を招き、重症化することがありますので、是非生活を振り返る機会にさせていただきたいと思っております。

☆検査結果の判定

A	異常なし
B	軽度の異常を認められるが、日常生活に支障はない
C	日常生活に注意を要する
D	治療を要する
G	精密検査を要する
E	治療中につき治療継続を要する

健診後の健康管理におすすめ!

当健診センターでは、**フォローアップ**検診も行っています。生活習慣の改善をはかりその効果を確認することが出来ます。また、**Fitスマイルセット**（身体モニタリング）の有料貸し出しも行っています。血圧、体重、運動量などをモニタリングすることで、目標を持って生活改善に取り組むためのものです。興味のある方は健診センターまでご連絡ください。



上記3点セットを貸し出します

Fitスマイルセット

1週間に必要な運動量を速歩で!

理学療法士 赤尾 健志

運動を始める時は、自分の体力に応じた運動を行うのが効果的です。自分の体力以上の運動を行うと、筋肉痛、倦怠感等が起き、運動が長続きしません。

そこで今回は、比較的簡単にでき、長続きし易い速歩について紹介します。速歩とは、文字どおりいつも歩いているより少し早く歩くことです。速歩によって体力の元となる持久力の向上が期待できます。持久力を向上させるには、「きつい」と感じるような強い運動を行う必要はありません。自分が「ややきつい」と感じる強さで十分です。具体的には次のような程度です。



- ① ちょっと息がはずむが、隣の人と多少の会話ができる。または鼻歌を歌ってられる。
- ② 5分程度続けると汗ばんでくる。

速歩は、先ず「かなり楽である」と感じる歩行スピードから始め、「ややきつい」と感じる歩行スピードに徐々に上げていくのがお勧めです。

速歩の場合1週間に必要な運動量は、60分程度です。週1回60分でも、週6回10分ずつでも構いません。自分のライフスタイルに合わせて行ってみましょう。速歩は、持久力向上とともに生活習慣病の予防にも効果があるとされています。健康の維持・増進のためにも生活の中に速歩を取り入れてみてはいかがでしょうか。

☆掲載予告☆ 次号は貧血について特集します。