

## ◆健康へのワンポイントアドバイス◆

### 「健康診断結果をよく見よう」

労働者健康安全機構 福島労災病院 循環器科

健康診断の目的は検査結果から生活習慣（食事、運動、睡眠、喫煙、飲酒など）を見直して病気の予防をすることと自覚症状の乏しい病気を早期発見し早期治療することです。そのために健康診断結果をよく見て頂いて指摘された項目（肝機能など）があればその判定（要精査など）を確認して下さい。そして判定に従って対応してください。特に要経過観察、要再検査、要精密検査、要治療の指示は重要です。BMIについても注意して下さい。

要経過観察とは放置すべきではなく将来的に病気になる可能性があるため生活習慣（食事、運動、睡眠、喫煙、飲酒など）の改善が必要です。

要再検査とは指示された時期（3ヶ月後、6ヶ月後など）に健診の結果を持参して医師と相談し再検査を受ける必要があります。

要精密検査とは疾患の疑いが高い状態ですので速やかに健診結果の指示に従って専門の診療科(内科、消化器内科、循環器内科など)に受診が必要です。

要治療とは放置は危険な状態ですので迅速に健診結果の指示に従って専門の診療科(内科、消化器内科、循環器内科など)に受診が必要です。

身体計測でのBMIとはBody Mass Indexの略語で体重(kg)を身長(m)で2回割った指標です。BMIが25以上は肥満と判定され糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクとなります。BMIが18.5未満では低体重（やせすぎ）と判定され栄養不足の可能性あります。

腹囲は内臓肥満の有無の指標となり男性85cm未満、女性90cm未満が基準です。