

# 定期健康診断における

## 有所見率の改善に向けた取組について！

～働く方に対する保健指導、健康教育等の取組を促進し、  
定期健康診断の有所見率を改善して過労死等を予防しましょう～  
山梨労働局・各労働基準監督署

労働安全衛生規則第44条及び第45条の規定による定期健康診断の有所見率（健康診断を受診した労働者のうち異常の所見（以下「有所見」という。）のある者（以下「有所見者」という。）の占める割合をいう。以下同じ。）は、年々増加する傾向にあり、全国平均では平成20年以降50%を上回っています。山梨県においては、平成17年に全国より早く50%を超え、平成21年には56.5%に達し、全国平均の52.3%を上回り、半数を超える労働者が有所見者という状況になっております。

また、脳血管疾患及び虚血性心疾患等（以下「脳・心臓疾患」という。）による労災請求は毎年あり、脳・心臓疾患の発生防止の徹底を図ることが必要な状況にあります。

さらに、第11次労働災害防止計画においては、「労働者の健康確保対策を推進し、定期健康診断における有所見率の増加傾向に歯止めをかけ、減少に転じさせること」を目標の1つとしているところです。

山梨労働局においては、別紙「定期健康診断における有所見率の改善に向けた取組事項」（以下、「取組事項」という。）を策定し、労働者の健康保持増進対策を適切に推進して、定期健康診断における有所見率の改善に向けた取組を促進することといたしました。

各事業場におかれましては、「取組事項」に基づく有所見率の改善に向けた各事項を実施されますよう、お願い申し上げます。

### （１）定期健康診断実施後の措置

定期健康診断の有所見者について、医師の意見を勘案し、作業の転換、労働時間の短縮等の就業上の措置を確実に実施すること。

### （２）定期健康診断の結果の労働者への通知

定期健康診断結果を労働者へ確実に通知すること。

### （３）定期健康診断の結果に基づく保健指導

定期健康診断の有所見者に対して、医師等による食生活等の保健指導を行い、労働者自身も保健指導等を利用して、その健康の保持に努めること。

### （４）健康教育等

定期健康診断での有所見者を含む労働者に対して、栄養改善、運動等に取り組むよう健康教育、健康相談を行い、労働者自身も健康教育等を利用して、その健康の保持に努めること。

## 定期健康診断における有所見率の改善に向けた取組事項

山梨労働局

## 1 事業者及び労働者による有所見率改善の取組

## (1) 事業者は、次の事項について確実に取り組んでください。

## ア 定期健康診断実施後の措置

法第66条の4の規定に基づく有所見についての医師からの意見聴取及び法第66条の5の規定に基づく作業の転換、労働時間の短縮等の措置は、労働者の健康保持及び有所見に関係した疾病発生リスクの低減のみならず、有所見の改善にも資することを踏まえ、事業者はこれらを適切に実施しなければならないものであること。

## イ 定期健康診断の結果の労働者への通知

労働者が、その健康の保持増進のための取組に積極的に努めるようにするためには、自らの健康状況を把握することが重要であることも踏まえ、事業者は法第66条の6の規定に基づき、定期健康診断の結果を労働者に通知しなければならないものであること。

## (2) 事業者及び労働者は、次の事項について取り組むよう努めてください。

## ア 定期健康診断の結果に基づく保健指導

(ア) 法第66条の7第1項の規定に基づく医師又は保健師による保健指導（以下単に「保健指導」という。）は、これにより有所見者が、食生活の改善等に取り組むこと、医療機関で治療を受けることなどにより、有所見の改善に資するものであることから、事業者の努力義務であることも踏まえ、事業者は適切に実施するよう努めること。

したがって、保健指導は、再検査若しくは精密検査又は治療の勧奨にとどまらず、有所見の改善に向けて、食生活等の指導、健康管理に関する情報提供を十分に行うこと。

(イ) 保健指導は、事業者が実施するだけでなく、これに基づき労働者が自ら健康の保持に取り組まなければ予期した効果を期待できないことから、労働者は、法第66条の7第2項の規定に基づき、定期健康診断の結果及び保健指導を利用して、その健康の保持に努めること。

## イ 健康教育等

(ア) 法第69条第1項の規定に基づく健康教育及び健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置（以下「健康教育等」という。）は、これにより労働者が栄養改善、運動等に取り組むことにより、有所見の改善に資するものであることから、事業者の努力義務であること等も踏まえ、事業者は適切に実施するよう努めること。

なお、健康教育等は、有所見者のみならず、毎年検査値が悪化するなど有所見者となることが懸念される者についても重点的に行うこと。

おって、健康教育等の実施においては、脳・心臓疾患関係の主な検査項目の有所見率が概ね増加傾向にあることから、当該有所見の改善に係る健康教育等を重点的に行うこと。

(イ) 健康教育等は、事業者が実施するだけでなく、これに基づき労働者自ら健康の保持増進に取り組まなければ予期した効果を期待できないことから、労働者は、法第69条第2項の規定に基づき、事業者が講ずる措置を利用して、その健康の保持増進に努めること。

## ウ 留意事項

事業者は、保健指導及び健康教育等においては、個々の労働者の状況に応じて、労働者が取り組むべき具体的な内容を示すとともに、その後の労働者の取組状況を把握し、必要に応じて指導を行うこと。

また、(1)イの際、事業者は、保健指導及び健康教育等において示された労働者自身が取り組むべき事項を実施するよう労働者を指導すること。

労働者のメンタルヘルス対策を含めた「働く人の心とからだの健康づくり」（リーフレット）についても、参照して下さい。（「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」掲載）

## 2 計画的かつ効果的な実施のための取組事項

事業者は、(1)及び(2)の事項を計画的かつ効果的に実施するため、次の事項について取り組むよう努めてください。

### ア 計画的な取組

- (ア) 事業者は、1(1)及び(2)の事項のうち事業者が取り組む事項(以下「事業者の取組事項」という。)への取組について計画を作成するなど、計画的に取り組むこと。(別添 事業場における取組計画の例を参照して下さい。)
- (イ) 事業者は、毎月、産業医が作業場等の巡視を行う日などにおいて、計画的に、健康教育等を行うとともに、1(2)の事項のうち労働者が取組む事項の実施状況を確認すること。
- (ウ) 事業者は、全国労働衛生週間及びその準備期間において、有所見率改善の取組を効果的に推進するため、重点的に、社内誌、講演会、電子メール、掲示等による労働者への啓発等を行うとともに、自主点検表等を活用した1(1)及び(2)の事項の実施状況の点検を行うこと。(リーフレット を参照に実施して下さい。)

### イ 取組状況の評価

事業者は、労働者ごと及び事業場全体について、実施した保健指導及び健康教育等の内容、労働者自身の取組状況、定期健康診断の結果等を基に、事業者の取組事項の実施状況及びその結果を評価し、その後充実強化すべき事項等をその後のア(ア)の計画に反映させること。その際、衛生委員会等を活用すること。

なお、定期健康診断の結果の評価においては、必要に応じて、検査値が改善傾向であるかについても評価すること。(リーフレット を参照下さい。)

### ウ 高齢者の医療の確保に関する法律に基づく施策との連携

保健指導及び健康教育等については、高齢者の医療の確保に関する法律(昭和57年法律第80号)に基づき、医療保険者は、40歳以上の加入者に対し、生活習慣病に着目した特定健康診査及び特定保健指導を実施することが義務付けられており、平成20年1月17日付け基発第0117001号・保発第0117003号「特定健康診査等の実施に関する協力依頼について(依頼)」を踏まえ、事業者はこれらの施策との連携にも留意すること。

## 定期健康診断・健康づくり関係リーフレット

### リーフレット

労働安全衛生法に基づく  
定期健康診断における有所見率<sup>※</sup>  
の改善に向けた取組の推進について

有所見者に対する保健指導、健康教育等の取組を推進することで、過労死や職業性疾病を予防しましょう

- 働く方々の健康について、労働安全衛生法に基づく定期健康診断における有所見率の過去10年の推移を見ると、平成11年の4.3%から年々増加し、平成20年には5.1%へと初めて5割を超えました。
- また、過重労働による脳・心臓疾患(「過労死」等事案)による労災支給決定件数も年300件台後半と高水準で推移しています。
- 過労死や職業性疾病を予防するためには、有所見となった状態の改善を図ることが重要です。事業者は以下の事項に取り組みましょう。

**事業者の具体的な取組事項** (※有所見率：健康診断の項目に異常の所見がある方の割合)

- (1) 定期健康診断実施後の措置  
健康診断に異常の所見がある方について、医師の意見を軸とし、作業の転換、労働時間の短縮等の就業上の措置を確実に実施しましょう。
- (2) 定期健康診断の結果を働く方への通知  
定期健康診断結果を働く方へ確実に通知しましょう。
- (3) 定期健康診断の結果に基づく保健指導  
健康診断の項目に、異常の所見がある方など健康の保持に努める必要がある方について、医師や保健師による栄養改善、運動等の保健指導を行い、働く方自身も保健指導を利用して、その健康の保持に努めましょう。
- (4) 健康教育・健康相談等  
健康診断の項目に、異常の所見がある方はほかに、働く方に対し、栄養改善、運動等に取り組むよう健康教育、健康相談を行い、働く方自身も健康教育・健康相談等を利用して、健康の保持に努めましょう。

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/1003-1a.pdf>

### リーフレット

労働安全衛生法に基づく  
健康診断実施後の措置について

健康診断実施日	
健康診断実施日	00:00
健康診断実施日	00:00
健康診断実施日	00:00
健康診断実施日	00:00

● 健康診断実施後の措置

働く方が職業生活の全期間を通して健康で働くことができるようにするためには、事業者が働く方の健康状態を的確に把握し、その結果に基づき、医学的知見を踏まえて、働く方の健康管理を適切に講ずることが不可欠です。

そのため、事業者は、健康診断の結果、異常の所見があると診断された労働者について、当該労働者の健康を保持するために必要な措置について医師等の意見を聴取し、必要があると認めるときは当該労働者の実情を考慮して、

- ① 就業場所の変更
- ② 作業の転換
- ③ 労働時間の短縮
- ④ 深夜業の回数の減少等の措置を講ずる等、適切な措置を講じなければなりません。

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/100331-1a.pdf>

### リーフレット

厚生労働省 THP

Total Health Promotion Plan

働く人の心とからだの健康づくり

厚生労働省 中央労働災害防止協会

[http://www.jisha.or.jp/health/pdf/thp\\_leaflet.pdf](http://www.jisha.or.jp/health/pdf/thp_leaflet.pdf)

## 1 定期健康診断

### (1) 定期健康診断全体の有所見率の推移(目標を設定している場合はその内容)

例：平成19年 %、平成20年 %、平成21年 %：平成22年度に下記の対策に取り組み、平成23年度の定期健康診断においては有所見者全員に検査値の改善又は有所見であった検査項目の減少が見られること。

### (2) 脳・心臓疾患関係の主な検査項目の有所見率の推移(目標を設定している場合はその内容)

例：血中脂質検査の有所見率：平成19年 %、平成20年 %、平成21年 %  
血圧の有所見率：平成19年 %、平成20年 %、平成21年 %  
血糖検査の有所見率：平成19年 %、平成20年 %、平成21年 %  
尿検査(糖)の有所見率：平成19年 %、平成20年 %、平成21年 %  
心電図検査の有所見率：平成19年 %、平成20年 %、平成21年 %

平成22年度に下記の対策に取り組み、平成23年度の定期健康診断においては各項目の有所見者全員に検査値の改善又は有所見であった検査項目の減少が見られること。

## 2 実施事項の対象者、実施方法、実施時期、重点とする内容等

### (1) 定期健康診断実施後の措置

例：定期健康診断の結果が明らかになる平成22年 月に、産業医に対して、有所見者全員を対象に、就業上の措置に関する意見を聴取し、聴取後、具体的な措置の内容を工場長と相談の上、実施する。

### (2) 定期健康診断の結果の労働者への通知等

例：定期健康診断の結果が明らかになる平成22年 月に、全労働者を対象に、健康診断の結果を通知するとともに、併せて、電子メールにて、健康教育、保健指導等において示された労働者自身が取り組むべき事項を着実に実施するよう指導する。

### (3) 定期健康診断の結果に基づく保健指導

例：平成22年 月に、全労働者を対象に、産業医が、定期健康診断を実施するとともに、有所見者全員を対象に、有所見の改善に向けた食生活等の指導、健康管理に関する情報の提供を重点とした保健指導を行う。



#### (4) 健康教育等

例：平成22年 月及び 月に、所見のない者も含めて、全労働者を対象に、脳・心臓疾患関係の主な検査項目が有所見とならないための措置を重点とした健康教育を行う。また、全労働者が順次年1回以上相談を受けるよう、毎月、健康相談の日を設定し、労働者自身の取組状況の把握、指導等を行う。

#### (5) 保健指導等の実施後の労働者の取組状況の把握、指導

例：保健指導等の実施後、 月経過後及び 月経過後、電子メールにて、取組状況のアンケートを行うとともに、取組状況が不十分な者については、(4)の健康相談により指導する。

#### (6) 毎月の取組

例：毎月、産業医の職場巡視を行う日に、定期健康診断における有所見率の改善に向けた取組の実施状況の確認、健康相談、健康教育を行う。

#### (7) 全国労働衛生週間等における取組

例：全国労働衛生週間及びその準備期間において、社内誌、講演会、電子メール等による労働者への啓発等、自主点検表等を活用した取組状況の点検、健康相談、健康教育等の開催等を行う。

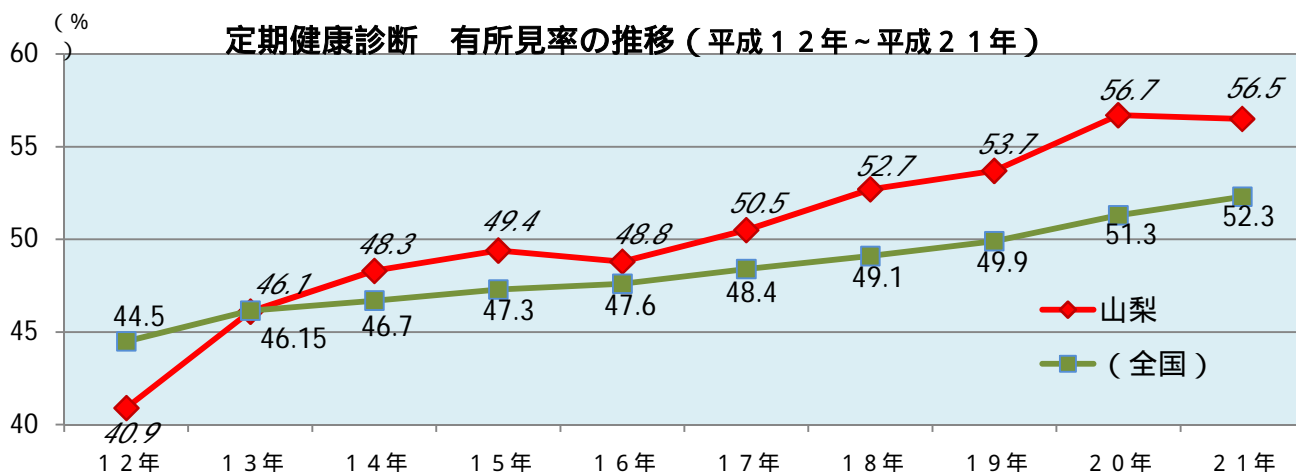
### 3 取組の評価方法、時期

例：平成23年度の定期健康診断の結果が明らかになった時期に、個々の労働者を対象に、保健指導等の内容、労働者自身の取組状況、平成23年度の定期健康診断の結果等を基に、今後の課題を含む評価を行う。また、これらを集計し、事業場全体の評価、今後充実強化すべき事項等を取りまとめ、衛生委員会等にて調査審議し、平成23年度の計画に反映させる。

# 健康づくりを進めましょう！

## ～定期健康診断における 有所見率改善に向けた取組のポイント～

山梨労働局・各労働基準監督署

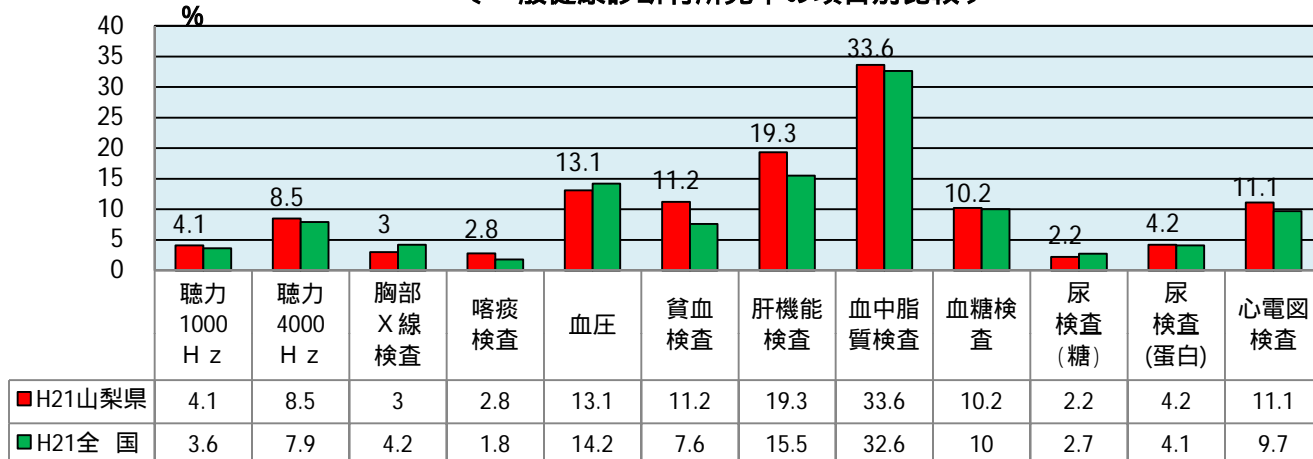


山梨県における**定期健康診断の有所見率**は、高齢化社会の進展等により、血中脂質、肝機能、血圧、血糖検査等が高くなっており、高血圧、肝疾患、糖尿病などのいわゆる生活習慣病を有する労働者が増加しています。定期健康診断の結果、何らかの所見を有するものの割合は上記グラフのとおり、平成17年以降50%を超え、全国平均より高い結果となっています。また、過重労働による脳血管疾患及び虚血性心疾患等による労災請求は毎年あり、脳・心臓疾患の発生防止の徹底を図ることが必要な状況です。

労働者の健康を確保するためには、生活習慣病と関連が深い健康診断項目の有所見者に対して、労働時間の短縮、作業転換等の就業上の措置を行うとともに、保健指導及び保健教育を通じて有所見項目の改善を図る必要があります。

**定期健康診断の有所見率の改善に向け、  
積極的に産業保健活動に取り組みましょう！**

〔一般健康診断有所見率の項目別比較〕



## ポイント1

### 労働衛生管理体制の確立

労働者の健康づくりを進めるためには、事業場における労働衛生管理体制の整備を図り、活発な産業保健活動を展開することが重要です。産業医及び衛生管理者等の選任を行い、衛生委員会等における調査審議等を確実に実施しましょう。

## ポイント2

### 定期健康診断の実施

定期健康診断を実施し、労働者の有所見状況を把握しましょう。

脳・心臓疾患関係の主な検査項目（血中脂質検査、血圧の測定、血糖検査、尿中の糖の検査、心電図検査）については、異常所見のある労働者（以下「有所見者」という。）の有所見の分析を行い、改善に向けた取り組みに生かしましょう。

定期健康診断における胸部エックス線検査及び喀痰検査については、40歳未満の者（20歳、25歳、30歳、35歳の者を除く。）で、学校（専修学校及び各種学校を含み幼稚園を除く。）病院、診療所、助産所、介護老人保健施設又は特定の社会福祉施設において業務に従事する者及びじん肺法で3年に1回のじん肺健康診断の対象とされている労働者のいずれにも該当しない者については、医師が必要でないと認めるときに限って、省略できることとなっています。

**年齢等により機械的に胸部エックス線及び喀痰検査を省略しないで下さい。**

## ポイント3

### 定期健康診断実施後の措置

定期健康診断結果の有所見についての医師からの意見聴取及びこれに基づく作業の転換、労働時間の短縮等の適切な措置を実施しましょう。

労働者数50人以上の産業医の選任義務がある事業場では、産業医の意見を聞くようにしましょう。

労働者数50人未満の産業医の選任義務のない小規模事業場においては、有所見者について医師等による意見聴取を行っていない場合には、「地域産業保健センター」を利用しましょう。

## ポイント4

### 定期健康診断結果の労働者への通知

定期健康診断の結果を労働者に通知しましょう。

労働者が健康保持増進の取組に積極的に努めるようにするためには、自らの健康状況を把握することが重要です。労使が健康情報等を共有して健康管理を進めましょう。

## ポイント5

### 定期健康診断結果に基づく保健指導

定期健康診断の結果に基づく医師又は保健師による保健指導は、再検査若しくは精密検査又は治療の勧奨にとどまらず、有所見の改善に向け、労働者に対する食生活等の指導、健康管理に関する十分な情報提供をしましょう。

保健指導は、事業者が実施するだけでなく、これに基づき労働者が自ら健康の保持に取り組まなければ効果を期待できないことから、労使一体となって健康づくりに努めましょう。

## ポイント6

### 労働者への健康教育等の実施

労働者が栄養の改善や運動等に取り組むことにより、有所見の改善が図られるようにするため、個々の労働者の状況に応じた健康教育及び健康相談等の必要な措置を適切に実施しましょう。

健康教育等は、有所見者のみならず、毎年検査値が悪化するなど有所見者となることが懸念される者、脳・心臓疾患関係の主な検査項目に所見のある者を重点に実施しましょう。

## ポイント7

## 健康づくり計画の策定と効果的な実施

定期健康診断の結果等を分析し、毎年検査値が悪化するなど有所見者となることが懸念される者、脳・心臓疾患関係の主な検査項目に所見のある者等にグループ化するなどして、労働者の健康状態に応じた保健指導、健康教育、情報提供等の産業保健指導に係る計画を策定しましょう。

計画について、たとえば労働衛生週間準備期間の9月を「定期健康診断有所見率改善強化月間」として定める。また、毎月、産業医が職場巡視を行う日を「有所見率改善取り組みの日」と定めるなどにより、社内における健康づくり意識の高揚を図りましょう。

有所見率改善への取組を効果的に推進するため、社内誌、電子メール、掲示板等による労働者への啓発を実施しましょう。

労働者ごと及び事業場全体について、実施された保健指導及び健康教育等の内容、労働者自身の取組状況、定期健康診断の結果等を基に、有所見率改善に向けた取組状況及びその結果を評価し、今後の充実強化すべき事項等を新たな計画に反映させましょう。



## ポイント8

## 委託事業の活用

### 産業医共同選任助成金（小規模事業場産業保健活動支援促進助成金）

労働者数50人未満の小規模事業場の事業者が産業医の要件を備えた医師を共同して選任した場合に要した費用の一部を助成する制度です。

なお、単独の事業場でも申請が可能です。産業保健推進センターが産業医の共同選任をお手伝いします。

詳細につきましては <http://www.rofuku.go.jp/sanpo/jyoseikin/jyosei00.html> をご覧いただき、山梨産業保健推進センターへお問い合わせください。(055-220-7020)

### 深夜業従事者健康診断助成金(自発的健康診断受診支援助成金)

労働安全衛生法により、深夜業に従事する労働者に対し6ヶ月以内ごとに1回定期的に健康診断を行うこととされていますが、深夜業に従事する方が自ら健康診断を受診し、その結果を事業者に提出することができるようにしたものです。本助成による自発的健康診断の結果をもって、深夜業従事者に対する6ヶ月以内に1回の定期健康診断に代えることはできません。

・助成金支給対象者：次の要件を全て満たす、自発的健康診断を受診した方です。

常時使用される労働者(1週間の労働時間が通常の労働者の所定労働時間数の4分の3以上の方も含まれます)

自発的健康診断を受診する日前6ヶ月の間に1ヶ月当たり4回以上深夜業に従事。

今年度にこの助成金の支給を受けたことがない方

\* 深夜業とは、午後10時から翌日の午前5時までの間における業務をいいます。勤務時間の一部でも午後10時から午前5時までの時間帯にかかる場合は「深夜の業務」があるとし、交替制等の勤務の形態は問いません。

\* 国の直営事業、官公署の事業等の労働保険非加入事業場に係る労働者は対象となりません。

詳細につきましては

<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/jyoseikin/jyosei01.html> をご覧ください。



### 二次健康診断等給付制度

労働安全衛生法に基づく定期健康診断等のうち、直近の健診において、「過労死」等（業務上の事由による脳血管疾患及び心臓疾患の発生）に関連する血圧の測定等の項目について異常の所見が認められる場合、労働者の請求に基づき、二次健康診断等給付として二次健康診断及び特定保健指導を給付します。

・二次健康診断等を受けるための要件：健康診断の結果、次の4つのすべての検査について異常があると診断された場合に受けることができます。

(1)血圧の測定 (2)血中脂質検査(3)血糖検査(4)BMI(肥満度)の測定

なお、上記4つの検査項目において異常なしの所見と診断された場合であっても、産業医等が就業環境等を総合的に勘案し、異常の所見が認められると診断した場合には、産業医等の意見を優先して、異常の所見があるとみなします。

労災保険制度に特別加入されている方、既に脳血管疾患又は心臓疾患の症状を有している方は除きます。

詳細につきましては

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/040325-1.html> をご覧ください。





# 生活習慣病と関連が深い健康診断項目に対する改善対策

## 血中脂質検査

血中脂質検査の主な項目は、総コレステロールと中性脂肪です。コレステロールでは、HDL（善玉）コレステロールとLDL（悪玉）コレステロールの2種類が問題です。LDLコレステロールは血管の内壁に沈着し、動脈硬化を促進させ、逆にHDLコレステロールは動脈にたまったコレステロールを取り除く働きがあります。総コレステロールと中性脂肪のどちらか、あるいは両方の値が高い状態を高脂血症といい、狭心症や心筋梗塞等の原因となる動脈硬化を促進してしまいます。

### 予防対策

#### 1 肥満に注意

高脂血症の多くの人に肥満がみられます。現在、高脂血症ではなくても、肥満は高脂血症の大きな要因です。できるだけ早めに解消してください。

#### 2 油類のとり方をコントロール

コレステロールは生命の維持に大切な物質です。むやみに制限せず、コレステロールを上昇させる飽和脂肪酸を多く含む食品（動物性脂肪）と、低下させる不飽和脂肪酸を多く含む食品（植物油、魚油など）の比率を1対2にします。

#### 3 糖質に注意

糖質には、甘くないデンプン質と甘い砂糖・果糖・ブドウ糖という単糖類や二糖類があります。甘い糖とは、インスリン刺激性の糖質です。インスリンは体脂肪の合成を進めます。甘い糖は控え、できるだけデンプン質の糖質にしましょう。

#### 4 禁煙・節酒

アルコールは適量にとどめてください。飲み過ぎは高脂血症ばかりでなく、さまざまな弊害をもたらします。タバコは百害あって一利なし。高脂血症にとっても、悪化させる要因です。

#### 5 適度な運動

ウォーキングやスイミングなどの運動を、日常生活に無理のない範囲でとり入れましょう。ストレスは動脈硬化の進行を早めるので、運動や趣味などでできるだけ解消しましょう。

## 血圧検査

血圧とは、血管の中を血液が流れる時の血管の壁にかかる圧力です。心臓が収縮して血液を動脈に送り出した時の最も強い圧力を「最大血圧」、心臓が拡張して血管にかかる圧力が最低の時に「最小血圧」といいます。

全身にくまなく血液を送るためには、一定の血圧は不可欠です。この血圧が必要以上に高いのが高血圧です。常に必要以上に高い血圧が心臓や血管に負担を与えると、脳血管障害や心疾患、腎障害となる危険性が高くなります。

### 予防対策

#### 1 減塩に取り組もう

食塩中のナトリウムが血圧を上昇させる元凶になる物質です。ナトリウムが血圧を上げる昇圧物質に敏感に反応します。さらにナトリウムは血管平滑筋を収縮させるので、余計に血圧は高くなります。減塩に取り組みましょう。

#### 2 脂肪や糖分を控えてカロリー制限を

成人以後に太りだした場合、その4分の3に高血圧がみられるという報告があります。また、高血圧の発生頻度は、やせている人の約2倍。高血圧とともに肥満がある人は、肥満を解消するだけで血圧は下がります。脂肪や糖分を控えてカロリー制限をしましょう。

#### 3 高血圧改善に積極的に働く食品の摂取を

粗食は血管を弱め、少しの血圧の上昇でも脳出血をおこしやすくします。血管を丈夫にし、血圧降下に働く食品を積極的に摂取し、良質のたんぱくをとるなど、栄養のバランスに心がけましょう。

#### 4 ストレス対策

長期間にわたりストレスがかかると、自律神経のバランスが乱れたり、ホルモンやその他の昇圧物質の分泌が盛んになり、血圧の上昇につながります。高血圧症の人の60%近くは、これらの分泌量が多くなっています。これらの物質は、動脈硬化の要因にもなるので、上手にストレスを発散する対策を講じましょう。

## 血糖・尿糖検査

糖尿病は、膵臓で分泌されるインスリンの量が足りなかったり作用が不足して、食べた物の糖分がよく利用されず、血液中にあふれ出る病気です。血液中の糖分（ブドウ糖）＝血糖が基準値より高くなるのが第一の特徴です。血糖検査でわかるのは、検査をした時点での血糖値です。血糖値は食事や運動、ストレスなどによって大きく変動します。理想的な血糖コントロールとは、健康な人と同じ血糖変動に近づけることです。尿糖検査は、血液中のブドウ糖が多過ぎると尿に排泄されますから、尿を検査することで血糖の状態を間接的に知ることができます。

### 予防対策

#### 1 どんな人が注意すべき

食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、ストレスや過労など、生活習慣のひずみが、糖尿病を引き起こす一因です。これらに該当する人はもちろん、遺伝的な要因も考えられ、血縁者に糖尿病のある人も注意が必要といえます。

#### 2 心がけたい食事の注意

まとめ食いをやめ1日3食を規則正しく食べること。ゆっくり噛んで食べすぎを抑えること。腹八分目でストップ（主食＋主菜＋副菜）という献立でバランスのとれた低カロリー食に心がけましょう。

糖尿病は自覚症状がないことが多く、体の中でじわりと進行し、失明や下肢の切断にもいたりかねない多くの合併症を招くのが糖尿病です。このため、病気がどの程度進んでいるのかを定期的に検査していく必要があります。チェックを続け、血糖をコントロールし、合併症の症状を早めに見付けられるようにしておけば、糖尿病はなんら怖い病気ではありません。