

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ： 「健康診断受けて終わり！にいませんか？」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



法律で決まっているから受けている**だけ**って方多いかもしれません。せっかく受診したのに結果を活かさないなんて勿体ない！！
なぜ法律で健康診断が義務付けられているのでしょうか？それは会社は労働者を、健康な状態で働かせるという「**安全配慮義務**」があるからです。
健康診断の実施は従業員の人数や企業の規模で決まるものではありません。
たとえ従業員が1人でも1年以内ごとに定期的に健康診断を実施することが法令で義務づけられており、その**費用は、会社が負担**する必要があります。
健診結果を放置して従業員の健康状態が悪化した場合、病休等による労働力減少も痛手ですし、**安全配慮義務違反**が問われることもあります。

① 判定コメントに従う

「要再検査」「要精密検査」のコメントがあった場合、身体になんらかの異常が起きている可能性があるため、医師の診察を受けて下さい。
便潜血陽性を切れ痔と自己判断し放置していたら、1年後に大量下血し末期の大腸がんと診断された方がいました。その方はまだ40代で若いだけに進行が早く、治療の甲斐なく亡くなられたそうです。
ドライバー職の場合、仕事の穴を空けづらいと受診しない方が多いです。再検査は立派な権利です。
また会社としても会社のためにも受けさせなければなりません。
一方、会社側が再検査受診を促してもなかなか受診してくれないとのお相談も多いです。医師に記入していただく欄を設けた再検査受診依頼書を作成するなどのお手伝いできます。
ドライバー様、管理職の方、お困りの際にはご相談ください。

② 健診結果は点ではなく線でみる

健診結果は変化を見比べることが大切です。
例えばBMI25で肥満を指摘された場合、
前年BMI21だった人が太ってBMI25になった場合と、
BMI30だった人が減量してBMI25になった場合
とでは意味が全く違います。数値と生活習慣との関連にも注目です。
肝機能が悪くなったとしたら、お酒の飲み過ぎかな？
食べ過ぎて脂肪肝になっているのかな？等と日頃の生活を振り返りましょう。



特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し生活習慣病リスクの早期発見するための健診です。
このままでは重篤な病気になってしまいますよ、
しかし対策をすればまだギリギリ間に合いますという人の洗い出しです。
該当された方は人生が変わってしまう起点です。

③ 検査項目からわかること

身体の状態たくさんの方がわかります。例えば私は管理栄養士なので去年と比べてここ数ヶ月の食生活がどうだったかなど嘘ついたとしてもだいたい分かってしまいます。
全ての項目について理解することは難しいと思うので今回は主要な4項目について説明します。

1、身体計測

項目	正常値	ポイント
身長(cm)		2cm以上の低下は頸椎骨折＝骨粗しょう症の可能性あり
体重(kg)		増加だけでなく、減少している場合にも注意
BMI(kg/m ²)	18.5～24.9	BMI22の時の体重は、統計上最も病気になりにくいとされている
腹囲(cm)	男性85cm未満	内臓脂肪が反映され、メタボリックシンドロームの診断基準となるもの
	女性90cm未満	



$$\text{BMI値} = \text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$$

例：160cm・65kgの場合 65÷(1.6×1.6)=25.39

■ BMIの判定基準

18.5未満	やせ
18.5～25未満	普通
25以上	肥満

2、血圧

項目	基準範囲	要注意	異常	ポイント
収縮期血圧 (mmHg)	129以下	130～159	160以上	健診時や病院でのみ数値が高くなる白衣高血圧の方もいます。しかし、一度でも高血圧を示した場合には将来高血圧になりやすいとの報告もあるため要注意！
拡張期血圧 (mmHg)	84以下	85～99	100以上	



3、脂質代謝

項目	正常値	ポイント
中性脂肪(mg/dl)	≥150	・食事で摂った脂肪や糖の余り
HDLコレステロール (mg/dl)	<40	・いわゆる善玉コレステロール ・血液中のコレステロールを回収し肝臓へと運ぶ掃除役のため、こちらが少なすぎると動脈硬化が進行する。
LDLコレステロール (mg/dl)	≥140	・いわゆる悪玉コレステロール ・血管の壁に溜まると瘤のようになって血液の流れを悪くする。脳心血管病の原因にも。



4、糖代謝

項目	正常値	ポイント
血糖検査 (mg/dl)	80～100	・食事等の影響を大きく受ける ・数値が高い場合は、糖尿病、膵臓癌、ホルモン異常が疑われる
HbA1c(%)	4.3～5.8	・直前の食事の影響は受けず、過去1～2ヵ月間の平均的な血糖値を反映 ※空腹時血糖126mg/dL以上かつHbA1c6.5%以上＝糖尿病と判断



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> U3-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
神奈川県川崎市中原区新丸子町760-2-502
行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

