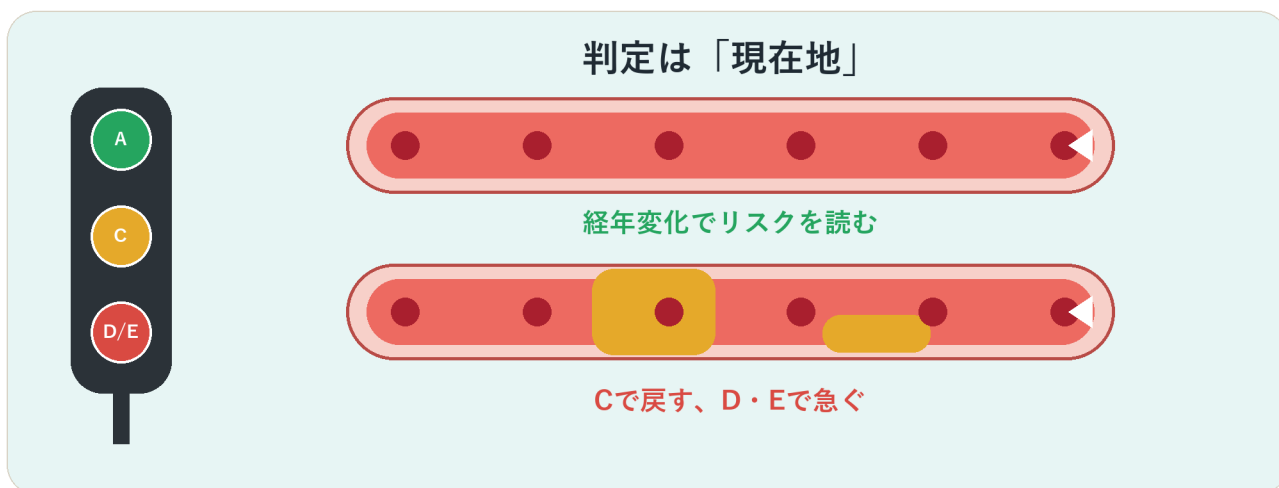


あなたの10年後を守る。

健診結果を 「資産」に変える 読み解き方

数値の裏に隠された「体の悲鳴」を聞き逃さず、
食事・運動・睡眠の小さな選択を、未来の安心に変える実践ガイド。



10ページでわかること

01 健診判定

A/C/D・Eの本当の意味

02 数値の読み方

血圧・血糖・脂質を整理

03 血管ケア

排出・運動・睡眠で整える

04 食事実践

買う食材と外食の選び方



納



第1章：その判定、本当に「安心」ですか？

健診のアルファベットは、成績表ではなく「医学的な介入の緊急度」を示すサインです。



A判定：異常なし

状態は良好。ただし「前年より悪化していないか」を見るのが大切です。基準内でも、血糖・中性脂肪・血圧が毎年少しずつ上がるなら、生活習慣の歪みが始まっています。



記録して守る

C判定：経過観察・要生活改善

最大の分かれ道。病名がつく前の「境界域」で、生活を変えればAへ戻せる可能性があります。自覚症状がないため放置されやすいのが落とし穴です。



今なら戻せる

D・E判定：要精検・要治療

再検査や専門医受診が必要な段階です。血管・腎臓・肝臓などに負担が蓄積している可能性があり、先延ばしはリスクを大きくします。



正体を突き止める

使い方のコツ

判定だけで一喜一憂せず、前年との差・複数項目の組み合わせ・生活習慣の変化を一緒に見ます。結果票を「未来を変える地図」として保存しましょう。

経年変化を見るだけで、リスクの芽が見える

基準値内でも、毎年じわじわ悪化している数値は「血管の疲れ」を知らせる早期サインです。

見るべき3つの方向

1

去年より上がった？

血圧・HbA1c・中性脂肪・LDLの上昇傾向

2

複数が同時に悪化？

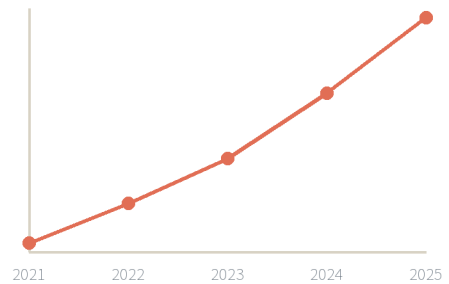
軽い異常でも重なると血管負担は増えます

3

生活の変化と一致？

体重増加・睡眠不足・外食増加・飲酒量

例：中性脂肪の推移



「まだ正常」でも上昇傾向なら対策開始

健康資産ノート：毎年メモする項目

血管系

血圧、LDL、HDL、中性脂肪

糖代謝

空腹時血糖、HbA1c、体重、腹囲

肝腎機能

AST/ALT/γ-GTP、eGFR、尿蛋白

生活背景

睡眠、歩数、外食、飲酒、ストレス

小さな悪化を見つけたら

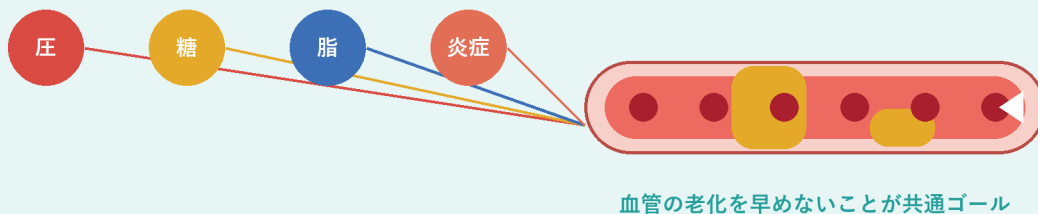
1か月だけ「朝の血圧」「体重」「歩数」「夕食後の間食」を記録します。数値は、意思の強さではなく環境の影響を映します。記録は自分を責める道具ではなく、変えやすい場所を見つける道具です。

検査項目別：何が体で起きている？

血圧・血糖・脂質は別々の数字に見えて、最後は「血管」へ集まっていきます。

項目	注意の目安	体で起きること	まずやる行動
血圧	130/85以上で意識 140/90以上は受診目安	血管の内側に強い圧がかかり、硬く傷つきやすくなります。	家庭血圧を7日測る 減塩と歩行を開始
HbA1c	5.6以上で生活改善 6.5以上は糖尿病型の目安	余った糖が血管内皮を傷つけ、動脈硬化や腎臓への負担を進めます。	主食量と間食を見直す 食後10分歩く
LDL	120以上で注意 140以上は脂質異常症目安	余ったLDLが血管壁に入り、プラークの材料になります。	青魚・大豆・食物繊維 揚げ物頻度を下げる
中性脂肪	150以上で注意 300以上は受診勧奨目安	糖質・アルコール過多で増えやすく、脂肪肝や動脈硬化と関係します。	酒・甘い飲料・夜食を減らす 体重を3%落とす

4つの数字は血管でつながる

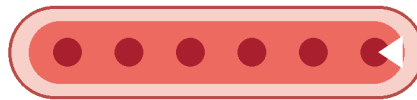


動脈硬化は「静かに進む」から怖い

痛みや息切れが出る前に、血管の内側では小さな傷と修復が繰り返されています。

1. 健康な血管

血管内皮がしなやかで、血液がスムーズに流れます。運動・睡眠・食物繊維が保護に働きます。



2. 汚れがつき始める

血圧・糖・LDL・喫煙・睡眠不足などが重なると、血管壁に脂質が入り込みやすくなります。



3. 血流が滞る

狭く硬い血管では、心筋梗塞・脳卒中・腎機能低下のリスクが高まります。ここで先延ばしは禁物です。



血管を守る4つの合言葉

下げる

塩分・糖質・酒量

出す

カリウム・水分・食物繊維

動かす

ふくらはぎ・歩行

眠る

修復ホルモンを活かす

鉄則1：塩分は「減らす」＋「出す」

日本人は食塩をとりすぎやすい食環境にあります。控えるだけでなく、カリウムを含む食品で排出力を支えます。

隠れ塩分に注意

- **ラーメン**
スープまで飲むと6~8gになりやすい
- **丼・定食**
タレ・漬物・味噌汁で積み上がる
- **加工肉・練り物**
少量でも塩分が多いことがあります
- **ドレッシング**
かけるより「つける」で量を減らす

カリウムを足す食材

- **野菜**
ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、トマト
- **豆・大豆**
納豆、豆腐、枝豆、蒸し大豆
- **海藻・芋**
わかめ、ひじき、里芋、さつまいも
- **果物**
バナナ、キウイ、アボカド、柑橘

体内でのイメージ



1日の実践ルール

食塩相当量は成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満が目標量の目安です。カリウムは野菜・果物・大豆製品から増やします。ただし腎臓病やカリウム制限の指示がある人は、主治医に確認してください。

汁物は1日1回まで

野菜小鉢を毎食1つ

麺のスープは残す

鉄則2：第2の心臓を動かす「5分習慣」

ふくらはぎを動かすと、下半身にたまった血液を心臓へ戻すポンプが働きます。座り仕事の人のほど効果を感じやすい習慣です。

座ったまま3分メニュー

- 1 かかと上げ下げ**
20回×2セット。ふくらはぎを意識。
- 2 足首回し**
左右10回ずつ。むくみ対策にも。
- 3 膝伸ばし**
片足10秒×左右3回。太ももも刺激。
- 4 立ち上がり**
30分に1回、椅子から立つ。

歩くなら「食後10分」



食後の軽い歩行は、血糖値の急上昇を抑える助けになります。
忙しい日は、駅の階段・一駅分歩く・昼食後に建物の周りを1周で十分です。

血管を柔らかくする週間設計

月	火	水	木	金	土	日
昼食後10分	かかと上げ	階段を使う	夕食後10分	足首回し	長めに散歩	休養+ストレッチ

安全のために

胸痛・息切れ・めまい・足の強い痛みがある場合は無理をしないでください。D・E判定、治療中、持病がある場合は、運動量を医師に確認してから始めます。

鉄則3：睡眠・ストレス・酒を整える

血管の修復は、食事と運動だけでは完結しません。自律神経を休ませる夜の習慣が、翌朝の血圧と食欲を変えます。

睡眠の3つの鉄則



寝る1時間前

スマホを置き、照明を少し落とす



起床時刻固定

休日も起床時刻を大きくずらさない



寝酒に頼らない

入眠しても睡眠の質は下がりやすい

血圧を上げる夜の罠

× 深夜の塩辛い夜食

翌朝のむくみ・血圧上昇につながりやすい

× 寝る直前の仕事

交感神経が高ぶり、眠りが浅くなる

× 飲酒量の増加

中性脂肪・血圧・肝機能に響きやすい

飲酒・喫煙・ストレスの見直し

お酒

休肝日を週2日。量より「頻度」をまず下げる。

喫煙

血管内皮を傷つけ、動脈硬化の強い促進因子。禁煙外来も選択肢。

ストレス

深呼吸、短い散歩、湯船。交感神経を下げる逃げ道を作る。

夜の最小セット

スマホは充電場所へ

水を一杯

明日の朝食を決める

食べ方の技術：血糖値・中性脂肪をハックする

同じ食事でも、食べる順番・主食の質・外食での選び方を変えるだけで、数値は動き始めます。

黄金の順番：野菜 → たんぱく質 → 主食

1 野菜・海藻・きのこ

2 魚・肉・大豆・卵

3 ご飯・麺・パン

最初の5分は食物繊維を多く含むものから。糖の吸収がゆるやかになり、食後の眠気や空腹の反動も起こりにくくなります。

主食の質を変える

- 白米 → もち麦ごはん
食物繊維を増やし、満足感を上げる
- 菓子パン → 全粒粉パン
脂質と糖質の重なりを避ける
- 大盛り → 普通盛り
まずは量を2割減らす
- 夜食の麺 → 豆腐・味噌汁
寝る前の糖質を軽くする

外食・コンビニの選び方

- 定食 ご飯少なめ+味噌汁は具だけ多め
- 麺類 スープ半分残す+野菜トッピング
- 弁当 揚げ物より焼き魚・鶏・豆腐系
- 間食 無塩ナッツ、ヨーグルト、ゆで卵

やめるより「置き換える」

甘い缶コーヒー → 無糖コーヒー+牛乳

ポテチ → 無塩ナッツ小袋

ラーメン大盛り → 普通盛り+卵・野菜

締めのご飯 → 温かいお茶・味噌汁具だけ

スーパーで買うべき「血管の味方」リスト

買い物カゴを変えると、冷蔵庫が変わり、平日の食事が変わります。まずは常備しやすいものから始めます。



青魚

サバ缶、イワシ、鮭、サンマ

期待できる働き

EPA・DHAで中性脂肪対策。缶詰は汁ごと活用。

納

大豆製品

納豆、豆腐、蒸し大豆、枝豆

期待できる働き

たんぱく質と食物繊維。納豆は夕食にも向きます。



緑黄色野菜

小松菜、ブロッコリー、トマト、人参

期待できる働き

抗酸化ビタミンとカリウム。冷凍野菜も便利。



海藻・きのこ

わかめ、めかぶ、ひじき、しめじ

期待できる働き

低エネルギーで食物繊維を足しやすい。



ナッツ

くるみ、アーモンド、ミックスナッツ

期待できる働き

無塩を小袋で。食べ過ぎ防止に一握り。

納

主食改善

もち麦、玄米、オートミール、全粒粉パン

期待できる働き

白い主食を少し置き換え、血糖スパイクを抑える。

買い物ルール：迷ったらこの比率

野菜・海藻・きのこ
45%

魚・大豆・卵・肉
30%

主食・果物・乳製品
25%

今日からの10年投資プラン

血管は何歳からでも整え直せます。完璧を狙わず、1週間だけ「小さく確実に」始めましょう。

7日間チェックシート

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝の血圧を測る | <input type="checkbox"/> 野菜から食べる |
| <input type="checkbox"/> 麺のスープを残す | <input type="checkbox"/> 食後10分歩く |
| <input type="checkbox"/> 間食をナッツ等にする | <input type="checkbox"/> 寝る1時間前スマホOFF |
| <input type="checkbox"/> 結果票を保存・比較 | |

受診を先延ばしにしない目安

- D・E判定がある
- 血圧が家庭でも高い
- HbA1c 6.5%以上、または急上昇
- 胸痛・息切れ・しびれ・強い頭痛
- 尿蛋白、eGFR低下、肝機能異常が続く

最初に変えるならこの3つ

- 1 夕食の主食を2割減らす
- 2 毎食、野菜か海藻を先に食べる
- 3 寝る前スマホを充電場所へ置く

参考にした主な公的・専門情報

厚生労働省 e-ヘルスネット（高血圧、脂質異常症、脂質異常症の食事）／日本人の食事摂取基準 2025年版／日本糖尿病学会 糖尿病診断基準／日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版。数値は健診施設・既往歴・年齢で判断が変わるため、結果票の指示と主治医の判断を優先してください。

小さな一歩を、10年後の自分への最大の投資に。