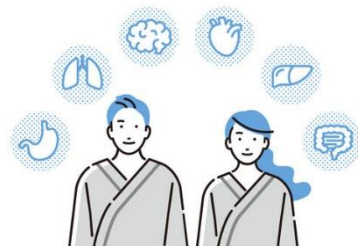


# ケア便り 5月号

今回のケア便りでは**健診結果が戻ってきたら**  
についてお話しします。

## 血中脂肪

血中脂肪の値は食事や運動などの生活習慣の改善で変化します。過食やアルコールの過剰摂取、運動不足に注意しましょう。



## 糖代謝

人工甘味料はブドウ糖の数倍以上の甘味があります。血糖値が気になる時に使用してみる方法もありますが、腸内環境への悪影響や甘味への慣れによる甘味鈍化の指摘もある為注意しましょう。

## 肝機能

初期の段階では自覚症状がほとんどない為、検査結果によっては生活習慣を見直し医師に相談しましょう。近年「非アルコール性脂肪肝炎(NASH ナッシュ)」が増えており、慢性的な炎症が進行すると肝組織が線維化し、1～2割は肝硬変に移行する可能性があります。

## 腎機能

腎機能は一度低下すると回復が難しい為、早目に異常に気づき、進行を防ぐ事が大切です。

## 基準値から外れていたら

検査結果の基準値は健康状態を知る為の目安であり、自治体や企業が結果を判断する線引きとして設けたものなので、基準値から外れたからと言って異常とは言えません。**注意すべきは前年と比べて数値がどう変化したかです。**基準値から外れていたら生活習慣を見直し、気になるようであれば主治医への相談や医療機関を受診する事をお勧めします。