

あなたの今の健康状態は？

～当てはまるものにチェック、直近の健康診断の数値を記入してください～

痛風

①当てはまるものにチェックを入れてください

- お酒や砂糖入りの清涼飲料水をよく飲む
- プリン体の多い食品をよく食べる（例：動物の内臓、魚の干物、酒類など）
- 激しい運動をすることがある
- 30代以上の男性
- 肥満
- ストレスを抱えている
- 血縁者に痛風の人がいる
- 水分をあまり取らない

チェックの数（ ）個

②尿酸値（ ）+/dl

※直近の数値が分かる方は記入をしてください。分からない方は空欄で構いません

糖尿病

①当てはまるものにチェックを入れてください

- 血縁者に糖尿病の人がいる
- お菓子やジュースなどの甘いものが好き
- 脂っこいものが好き
- 野菜はあまり食べない
- 肥満
- 過去に太っていたことがある
- 運動不足
- 睡眠不足
- 過度の飲酒
- タバコがやめられない
- ストレスを抱えている

チェックの数（ ）個

②空腹時血糖値（ ）mg/dl

2時間後血糖値（ ）mg/dl

※直近の数値が分かる方は記入をしてください。分からない方は空欄で構いません

高血圧

①当てはまるものにチェックを入れてください

- 濃い味付けのものが好き
- 野菜や果物をあまり食べない
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、油っぽい食べ物が好き
- 運動をあまりしない
- お酒をたくさん飲む
- タバコを吸う
- ストレスを抱えている
- 血縁者に高血圧の人がいる
- 血糖値が高いと言われたことがある

チェックの数（ ）個

②収縮期血圧（上の血圧） () mmHg

 拡張期血圧（下の血圧） () mmHg

※直近の数値が分かる方は記入をしてください。分からない方は空欄で構いません

～診断結果～

痛風

チェックの数が **4 個以上**だと…

すでに痛風の可能性があります。すぐに検査を受けることを勧めます。

※チェック項目以外にも気を付けてほしい。詳しくは下の解説をチェック！

～痛風と診断される数値～

尿酸値	7.0 ⁺ /dl 以上 (9.0 ⁺ /dl を超えると発症リスクが上昇)
-----	---

★過去に痛風を発症している人は、6.0⁺/dl 以下に抑えましょう

【チェックが 0～3 個の人も痛風予備軍？】

プリン体は動物の内臓、魚の干物、酒類などに特に多いですが、**ほとんどの食品**に含まれています。

お酒の中にはプリン体が少ないあるいはほとんど含まないものとあります。しかし、アルコール自体に尿酸を増やす働きがあるため、**お酒は控えるようにしましょう**。

「痛風＝プリン体」と考える人は多いと思いますが、甘いお菓子や食べ物の取り過ぎも痛風の痛風のリスクを上げます。特に注意するのは「**果糖**」です。お菓子はもちろんですが、果物を多く食べている人は尿酸値を上昇させてしまいます。

痛風の初期症状で最も多いのは「**関節部の非常に強い痛み**」であり、足の親指に現れやすく、赤くなったり発熱も初期症状の一つです。

「尿酸値が高い＝痛風になる」と思っている人が多いと思いますが、痛風以外にも心血管疾患や慢性腎臓病、動脈硬化などのリスクもあります。また、痛風発作時の尿酸値は低くなっていることが多いと言われており、発作時の尿酸値よりも過去の高尿酸値の状態がどれだけ継続していたかが重要です。

治療をしなくても、1～2 週間で自然緩解すると言われていますが、**再発**があります。再発を防ぐためにも、尿酸値を下げておく必要があります。

糖尿病

チェックの数が**5個以上**だと…

すでに糖尿病の可能性がります。すぐに検査を受けることを勧めます。

※5個以下の人もこんな症状に当てはまる人は糖尿病かも！？詳しくは下の解説をチェック！

～糖尿病と診断される数値～

空腹時血糖	126mg/dl 以上
2 時間後血糖値	200mg/dl 以上

★空腹時血糖 110～126mg/dl 未満、2 時間後血糖値 140～200mg/dl 未満の場合は、糖尿病予備軍と言われ、そのままにしておくと糖尿病に移行する可能性が高い

★日本人の糖尿病患者の 95%は 2 型（食事や生活習慣の影響）と言われている。2 型糖尿病の人は毎日の食事や習慣を改善することで予防できる

【私生活でこんな症状が出ていたら糖尿病かも？】

糖尿病を引き起こす一番の要因は「肥満」と言われていますが、**日本人は糖尿病になりやすい体質**のため、痩せている人でも糖尿病になることがあります。

糖尿病はゆっくりと進行するため、症状の自覚するのが難しいです。チェックリストの内容以外にも、**①頻尿、多尿、②のどの渇き、③普段通りの食生活でも痩せる、④体がだるい、疲れやすい**、などを感じた場合も糖尿病の可能性が高いです。

血糖値が高い状態が続くと、合併症が進行します。**目がかすむ、視力が落ちる、手足のしびれ、立ちくらみ、足のむくみ、傷が治りにくい**などの症状に当てはまる人がいたら、糖尿病を疑うことをおすすめします。

高血圧

チェックの数が**5個以上**だと…

すでに高血圧の可能性ががあります。すぐに検査を受けることを勧めます。

※頭痛やめまい、肩こりに悩んでいる人、それ高血圧かも！？詳しくは下の解説をチェック！

～高血圧と診断される数値～

	収縮期血圧（上の血圧）		拡張期血圧（下の血圧）
病院や検診施設での測定の場合	140mmHg 以上	または	90mmHg 以上
自宅での測定の場合	135mmHg 以上		85mmHg 以上

★病院では通常よりも高い値が出る可能性があるため、病院や検診施設と自宅での数値が異なります

【減塩を心がけて早めの対策を！】

高血圧は初期症状がなく「気付いたら高血圧だった…」ということも少なくありません。血圧が高くなると**頭痛**や**めまい**、**肩こり**などの症状が出る場合があります。必ずしも高血圧とは言えませんが、早めの対処をおすすめします。

血圧が高いと、脳梗塞やくも膜下出血、狭心症、心筋梗塞など、命にかかわる病気を招くことがあります。高血圧になると**糖尿病**を発症する可能性も高くなり、両方を発症すると心筋梗塞が起こりやすくなるなど、様々な疾患のリスクを上昇させます。

塩分を摂り過ぎると、血液中にナトリウムが過剰に取り込まれます。体はナトリウム濃度を一定に保とうとして、血液を水で薄める働きをします。これにより、血液量が多くなり、心臓に負担がかかったり、血管にも強い圧力がかかって高血圧を招くことになります。

何事も早い対策が大事です。薬に頼る生活を避けることもできます。ポイントは「**減塩**」。血圧を下げる働きがあるカリウムを含んでいる**野菜**や**果物**も積極的に摂りながら、食生活の改善をしていきましょう。

チェックシートいかがだったでしょうか。

痛風、糖尿病、高血圧のそれぞれのチェックに当てはまったものはありましたか？

半分以上当てはまった人は、早めの受診をおすすめします。

チェックがあまりつかなかった人、全くつかなかった人は大丈夫！ではありません。自覚症状がないものもありますので、早いうちからの生活習慣を見直すことが大切です。

「ちょっと詳しく聞いてみたいな…」と思った方は、ぜひ相談会に参加してください。

個別での診断をしますので、気軽にお話ができると思います。

