



社会医療法人

同愛会

DOAIKAI

博愛病院 ドック健診センター

**2021 年度(令和 3 年度)**

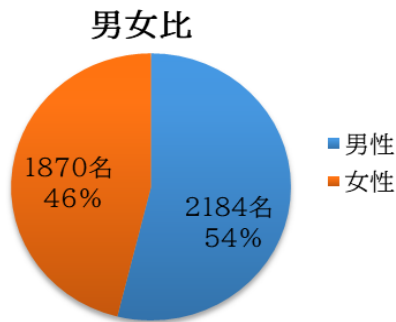
**人間ドック受診者統計**

(2021 年 4 月 15 日～2022 年 3 月 31 日)

## I 生活習慣病について

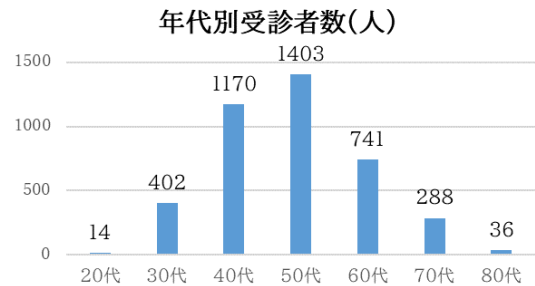
本統計の対象となる受診者は、2021年4月15日～2022年3月31日に当センターの人間ドック(外来ドックもしくは入院ドック)を受診した4054名である。

### 1. 男女比



### 2. 年齢

平均年齢 53.1±10.7 歳



### 3. 男女別 検査結果平均値(平均値±標準偏差)

#### 男性 2184名

・平均年齢 53.6±10.5 歳

#### ①身体計測

- ・身長 170.5±6.0 cm
- ・体重 69.9±10.6 kg
- ・体脂肪率 23.4±4.7 %
- ・BMI 24.0±3.3
- ・腹囲 83.5±8.8 cm

#### ②血圧(治療中 485 名を除く 1699 名の平均)

- ・収縮期(最高)血圧 124±16 mmHg
- ・拡張期(最低)血圧 78 ±12 mmHg

#### ③糖代謝(治療中 141 名を除く 2043 名の平均)

- ・空腹時血糖 102±13 mg/dL
- ・HbA1c 5.7±0.4 %

#### ④脂質(治療中 340 名を除く 1844 名の平均)

- 中性脂肪 127±119 mg/dL
- HDL コレステロール 63±17 mg/dL
- LDL コレステロール 133±31 mg/dL

#### ⑤肝機能(治療中 20 名を除く 2164 名の平均)

- ・AST 24±10 U/L
- ・ALT 27±20 U/L
- ・γ-GTP 48±60 U/L

#### ⑥腎機能(治療中 172 名を除く 2012 名の平均)

- ・尿酸 6.1±1.3 mg/dL
- ・Cr 0.89±0.13 mg/dL
- ・e-GFR 72.6±12.0 mL/min

#### ⑧血液一般(治療中 9 名を除く 2175 名の平均)

- ・白血球数 5.44±1.49 10<sup>3</sup>/μL
- ・赤血球数 4.88±0.38 10<sup>6</sup>/μL
- ・血色素量 15.1±1.0 g/dL
- ・血小板数 23.4±5.2 10<sup>3</sup>/μL

## 女性 1870 名

・平均年齢 52.6±10.9 歳

### ① 身体計測

・身長 157.7±5.8 cm  
・体重 54.9±9.2 kg  
・体脂肪率 31.9±6.2 %  
・BMI 22.1±3.4  
・腹囲 76.6±9.0 cm

### ② 血圧(治療中 225 名を除く 1645 名の平均)

・収縮期(最高)血圧 120±17mmHg  
・拡張期(最低)血圧 71 ±12 mmHg

### ③ 糖代謝(治療中 43 名を除く 1827 名の平均)

・空腹時血糖 96±12 mg/dL  
・HbA1c 5.7±0.4 %

### ④ 脂質(治療中 238 名を除く 1632 名の平均)

中性脂肪 82±48 mg/dL  
HDL コレステロール 77±17 mg/dL  
LDL コレステロール 130±34 mg/dL

### ⑤ 肝機能(治療中 9 名を除く 1861 名の平均)

・AST 20±7 U/L  
・ALT 18±12 U/L  
・γ-GTP 25±25 U/L

### ⑥ 腎機能(治療中 10 名を除く 1860 名の平均)

・尿酸 4.5±1.0 mg/dL  
・Cr 0.66±0.10 mg/dL  
・e-GFR 74.9±13.2 mL/min

### ⑦ 血液一般(治療中 19 名を除く 1851 名の平均)

・白血球数 4.85±1.35  $10^3/\mu\text{L}$   
・赤血球数 4.45±0.32  $10^6/\mu\text{L}$   
・血色素量 13.2±1.1 g/dL  
・血小板数 24.8±5.6  $10^3/\mu\text{L}$

## 男女別 検査結果平均値(平均値±標準偏差)のまとめ

- 2021 年度の間ドックの受診者のうち、男性は 54%、女性は 46%である。
- 全受診者の平均年齢は、53.1±10.7 歳であり、男女の平均年齢に大きな差はない。
- 検査結果の平均値の中で、男女で差が最も大きかった項目は「中性脂肪」、次いで「γ-GTP(肝機能)」である。どちらも、男性の方が平均値が高い。

中性脂肪が高い状態が続くと、脂肪肝の発症リスクが高くなると言われているが、腹部超音波で脂肪肝と指摘された人は、女性は 19.4%に対し、男性は 45.6%であり、男性の約 2 人に 1 人は脂肪肝である。

脂肪肝には、肥満と飲酒量が関係していると言われており、肥満と飲酒量に関しても男女で差が大きい。

①内臓脂肪型肥満の人(腹囲男性 85.0cm 以上、女性 90.0cm 以上の人)は、女性は 7.8%であることに、男性は 40.0%である。

②飲酒量が適量以上の人(毎日1~2 合未満、毎日 2~3 合未満、毎日 3 合以上のいずれかを答えた人)は、女性は 7.1%であることに、男性は 34.6%である。

③男性の中で内臓脂肪型肥満かつ飲酒量が適量以上の人は、14.3%である。

男性は、約 2.5 人に 1 人が内臓脂肪型肥満、約 3 人に 1 人が飲酒量が適量以上であり、約 7 人に 1 人が内臓脂肪型肥満かつ飲酒量が適量以上と言える。



脂肪肝は、脂肪肝→肝炎→肝硬変→肝がんの順に進行していくと言われています。脂肪肝を放置せずに、食事や飲酒、運動などの生活習慣の改善が大切です。

#### 4. 検査結果判定割合(%)

##### 1)全受診者

	血圧	糖代謝	脂質	肝機能	腎機能	血液一般
A 異常なし	57.9	25.8	25.5	48.2	61.1	67.2
B 支障なし	11.2	47.0	22.7	29.2	19.9	16.9
C 要経過観察	12.6	18.7	26.5	14.4	13.6	12.7
C3 3ヶ月後再検	—	2.7	3.7	—	—	—
D 要治療	0.7	1.2	7.1	0.0	0.6	1.5
E 要精密検査	0.0	0.0	0.3	6.5	0.3	0.9
F 治療中	17.5	4.5	14.2	0.7	4.5	0.7

##### 2)男性

	血圧	糖代謝	脂質	肝機能	腎機能	血液一般
A 異常なし	50.0	21.2	21.0	40.2	57.4	69.9
B 支障なし	12.0	47.1	24.2	31.3	18.1	18.3
C 要経過観察	14.8	20.1	28.1	17.9	15.1	10.6
C3 3ヶ月後再検	—	3.3	3.9	—	—	—
D 要治療	1.0	1.8	7.1	0.0	1.1	0.1
E 要精密検査	0.0	0.0	0.1	9.8	0.4	0.7
F 治療中	22.2	6.5	15.6	0.9	7.9	0.4

##### 3)女性

	血圧	糖代謝	脂質	肝機能	腎機能	血液一般
A 異常なし	67.2	31.2	30.7	59.7	65.5	64.2
B 支障なし	10.3	47.0	21.0	26.8	22.0	15.3
C 要経過観察	10.1	17.1	24.7	10.3	11.8	15.2
C3 3ヶ月後再検	—	1.9	3.4	—	—	—
D 要治療	0.5	0.5	7.0	0.0	0.0	3.2
E 要精密検査	0.0	0.0	0.6	2.7	0.2	1.1
F 治療中	22.5	2.3	12.7	0.5	0.5	1.0

#### 5. 有所見率※1 (%)

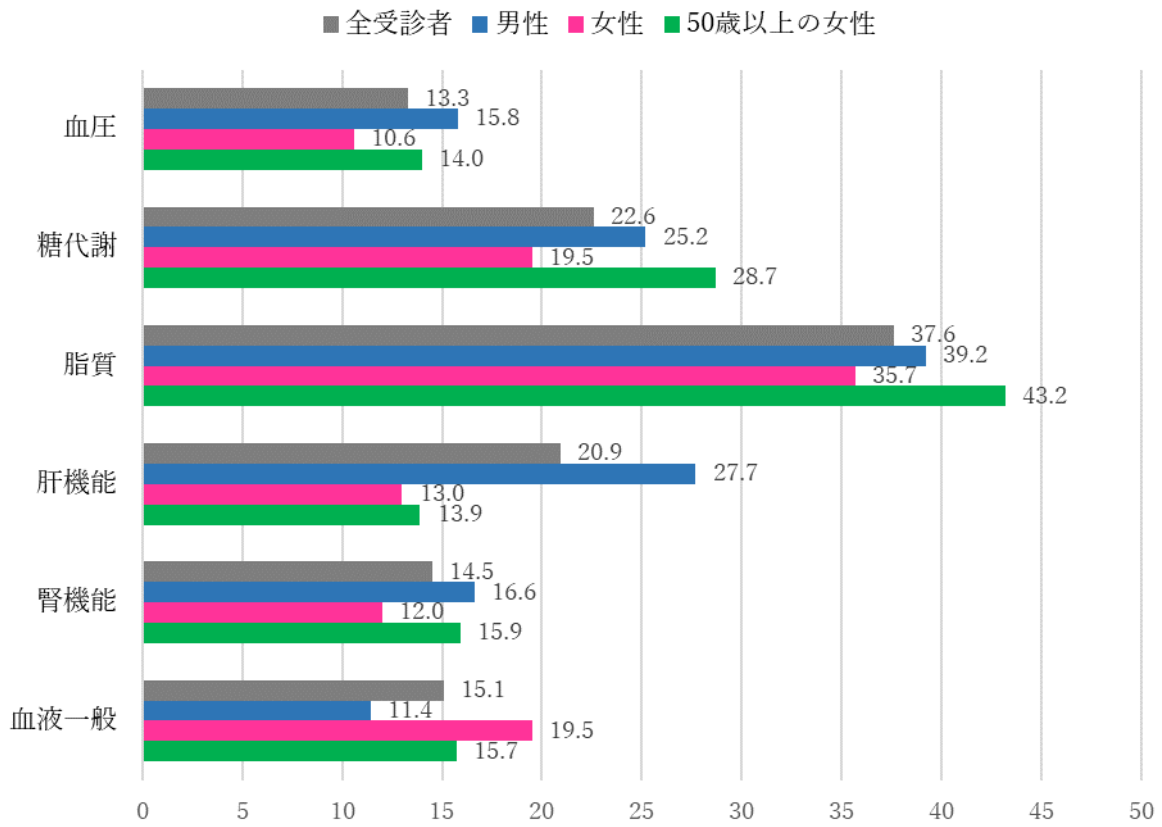
	血圧	糖代謝	脂質	肝機能	腎機能	血液一般
全受診者	13.3	22.6	37.6	20.9	14.5	15.1
男性	15.8	25.2	39.2	27.7	16.6	11.4
女性	10.6	19.5	35.7	13.0	12.0	19.5

※1.有所見者は、結果判定が「C 要経過観察」、「C3 3ヶ月後再検」、「D 要治療」、「E 要精密検査」である者の合計と定義する。有所見率は受診者のうち、有所見者の占める割合である。

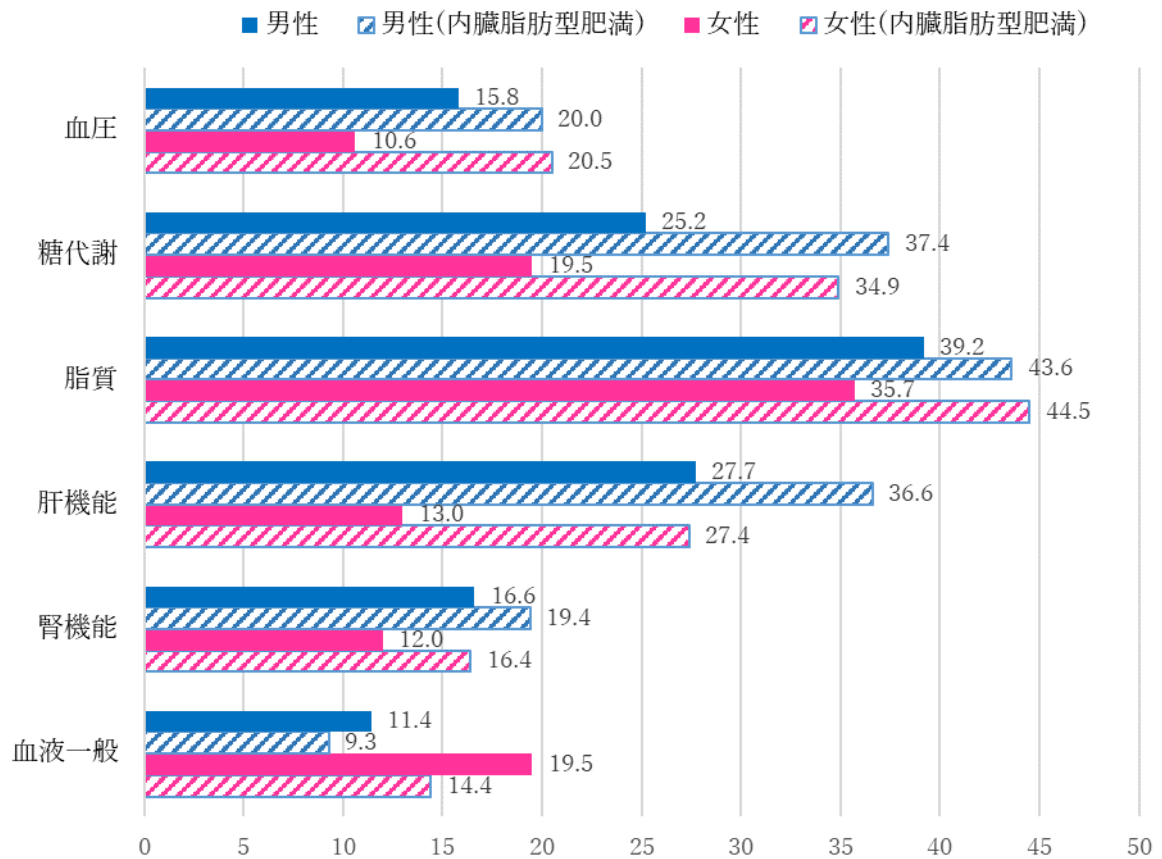
■ 「A 異常なし」、「B 支障なし」 ■ 有所見「C 要経過観察」、「C3 3ヶ月後再検」、「D 要治療」、「E 要精密検査」 ■ 「F 治療中」

	全受診者	男性	女性
<b>血压</b> 	<b>血压(全受診者)</b> 	<b>血压(男性)</b> 	<b>血压(女性)</b> 
<b>糖代謝</b> 	<b>糖代謝(全受診者)</b> 	<b>糖代謝(男性)</b> 	<b>糖代謝(女性)</b> 
<b>脂質</b> 	<b>脂質(全受診者)</b> 	<b>脂質(男性)</b> 	<b>脂質(女性)</b> 
<b>肝機能</b> 	<b>肝機能(全受診者)</b> 	<b>肝機能(男性)</b> 	<b>肝機能(女性)</b> 
<b>腎機能</b> 	<b>腎機能(全受診者)</b> 	<b>腎機能(男性)</b> 	<b>腎機能(女性)</b> 
<b>血液一般</b> 	<b>血液一般(全受診者)</b> 	<b>血液一般(男性)</b> 	<b>血液一般(女性)</b> 

### 有所見率(%)



### 有所見率(%)





## 検査結果判定割合、有所見率のまとめ

### 1. 男女とも有所見率が最も高い項目は、「脂質」であり、要治療率が最も高い項目も「脂質」である。

脂質異常症は、血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質代謝に異常をきたしている状態であり、生活習慣病のひとつです。

過食や偏食、過剰飲酒、運動不足、喫煙、肥満などが関係していると言われていています。脂質異常症は、動脈硬化を進行させ、動脈硬化によって重篤な病気を引き起こすのが特徴です。

脂質異常症は、生活習慣病の中でも特に自覚症状がないため、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などが起きて、ようやく脂質異常症の危険さに気付くのが実際です。

「自覚症状がないから大丈夫！」と放置をせずに、食事や運動、禁煙など生活習慣の改善を行うことが大切です。3ヶ月後の再検査や治療が必要と診断された場合は、3ヶ月程度生活習慣の改善を行い、医療機関を受診しましょう。



2. 男性で有所見率が高い項目は、1位「脂質 39.2%」、2位「肝機能 27.7%」、3位「糖代謝 25.2%」である。

3. 女性で有所見率が高い項目は、1位「脂質 35.7%」、2位「糖代謝 19.5%」、同率 2位「血液一般 19.5%」である。

4. 女性は、50歳以上になると、血圧、糖代謝、脂質、肝機能、腎機能の有所見率が高くなり、特に顕著に高くなった項目は「脂質」である。反対に血液一般は、50歳以上になると、有所見率が低くなった。

女性の加齢に伴う有所見率の変化は、閉経が関係していると考えられます。

女性ホルモンのエストロゲンは、妊娠・出産に備えるという働きのほかに、血管をしなやかに保ち動脈硬化を予防したり、内臓脂肪の分解をしやすくするという働きなどがあります。

閉経後は、女性ホルモンのエストロゲンの恩恵がなくなり、内臓脂肪がつきやすくなったり、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の発症リスクが高まります。

更年期は、閉経の前後 5 年間、45～55 歳頃をさし、エストロゲンの分泌が急激に減少します。この年代の女性から「急にお腹周りにお肉がつきだした」、「食事など特に何も変えていないのに健診結果が悪くなりだした」と相談されることも多いです。

間食の量が多い方や野菜不足の方は、今までエストロゲンの恩恵で基準値の中におさまっていたかもしれません。まずは、生活習慣の見直しから始めてみましょう。

その一方、過多月経などで貧血となっていた女性は、閉経により改善されることも多いです。



5. 内臓脂肪型肥満の人(腹囲男性 85.0cm 以上、女性 90.0cm 以上の人)は、血圧、糖代謝、脂質、肝機能、腎機能の有所見率が高くなり、反対に血液一般は、有所見率が低くなった。

特に内臓脂肪の影響が大きい項目は、男性は 1 位「糖代謝」、2 位「血圧」、同率 2 位「肝機能」であり、女性は 1 位「肝機能」、2 位「血圧」、3 位「糖代謝」である。

内臓脂肪が蓄積すると、インスリンの働きを低下させ高血糖を起こしたり、血圧を上げたり、血栓をつくりやすくするホルモンが活性化し、反対に動脈硬化を抑制したり、食欲を調整するホルモンは減ってしまいます。その結果、メタボリックシンドロームを引き起こしてしまいます。内臓脂肪を減らす最も簡単な方法は減量です。まずは体重の 3～4%の減量を目標に、食事や運動など生活習慣の改善を始めましょう。

