

## 健康相談サービス ご相談事例

Q. 健診結果でコレステロール値が高く、再検査の指示がありました。

・事例： ながえ ももさま（仮名）からご相談

健診結果についての相談です。40歳を過ぎ、更年期の年齢ですので健康や健診結果については一喜一憂です。

何年か前に婦人科系の手術をしており、婦人科の先生からホルモンバランスが悪くなり、コレステロール値が高くなることがあると説明を受けました。最初の2～3年は特に変化は無かったのですが、ここ2～3年の検査結果をみるとコレステロール値が少しずつ高くなり、気になっていました。今年も検査値が高く、遂に再検査の指示がありました。脂質は平均値内ですが、HDL コレステロールと LDL コレステロールは良い結果とは言えないようです。

やはり、再検査は必要でしょうか。再検査にかかわらず、日頃の生活で気をつけることがあれば教えてください。また、糖尿病も心配です。今回の結果から、今後糖尿病になる可能性は有るのでしょうか。専門の先生に相談した方が良いのでしょうか。

回答：（看護師がお聞きいたしました。）

年齢的にも再検査は受けた方がよいでしょう。ただ、直ぐに再検査というよりは、3ヵ月後くらいでよいかと思えます。血液検査は概ね2～3ヶ月内の食生活の結果が出てくるといわれており、食生活を含め、生活習慣を変えた後で再検査を受けても良いのではないのでしょうか。また、今回の数値がどの程度かが不明ですが、指摘があったコレステロール値については、血糖値や他の検査結果も合わせて判断する必要がありますので、まずは食生活を魚や野菜を中心の和食メニューに変えて、肉類を控えては如何でしょうか。肉類を控えても、大豆製品や海藻類、味付けに酢等で工夫をすることでたんぱく質もとれ、しっかりした味付けができ、満腹感の有る食事にできます。動物性のたんぱく質を控え、適度な運動をすることで、ある程度の改善ができると思えますので、まずは3ヶ月トライしてから再検査を受けては如何ですか。

これからの季節、歓送迎会やお花見等でアルコールを取る機会も増えますので味付けの濃い食事や動物性たんぱく質の取りすぎには要注意です。食事には工夫が必要な季節ですが、暖かくなりますので、習慣的な運動を始めるには良い季節といえます。この機会に歩く事から運動を始めては如何でしょうか。例えば、15分から20分程度早足で歩くといった手軽に毎日出来る事から初め、継続することが肝心です。

食生活と運動、新しい季節に新しい習慣を取り入れて健康になりましょう。

再検査は、内科の先生に相談されても問題はありません。

糖尿病をご心配されていらっしゃるかもしれませんが、結果により必要な場合は内科の先生から専門の先生にご紹介頂くのが良いと思います。

