

○○○○様専用

健康診断結果・分析鑑定書

【無料版】簡易分析鑑定書

① なぜ痩せないのか

まず大前提として、このデータを拝見する限り、現在の状態は「痩せる必要がない」可能性が高いです。率直にお伝えします。

現在の数値の評価

BMI 19.8は「標準体重のやや低め」に位置しており、WHO基準でも日本肥満学会の基準でも肥満には該当しません。腹囲67.6cmはメタボリックシンドロームの基準(男性85cm以上)を大きく下回っており、内臓脂肪の蓄積も見られません。血糖値・HbA1c・中性脂肪・血圧はいずれも理想的な範囲内です。HDL(善玉コレステロール)が127mg/dLと非常に高く、これは動脈硬化に対する強力な保護因子です。LDL149mg/dLはやや高めですが、HDLがこれだけ高い状態では心血管リスクへの影響は限定的です。

「痩せない理由」を探すとすれば、すでに体が健康的な適正体重に達しているから、というのが最も科学的な答えです。体には「セットポイント」と呼ばれる、遺伝・代謝・ホルモンによって決まる「自然な体重の落ち着き点」があります。58歳・男性でこの体格・体組成であれば、身体はこれ以上の減量を「必要なし」と判断している可能性が高く、厳格な食事管理をしても体重が下がりにくいのはその生理的な抵抗によるものです。

一点、注目すべき数値があります。クレアチニン1.13mg/dL・eGFR 53.2mL/分という数値です。eGFR 53.2はCKD(慢性腎臓病)ステージG3aに相当します。腎機能がやや低下しており、これが今後の健康管理において最も重要な課題です。

② 痩せなければどうなるのか

現在の体重・体型に関しては、「痩せない」こと自体が直接的な健康リスクになるデータはこの数値からは読み取れません。むしろ、これ以上体重を落とすと低栄養・筋肉量減少(サルコペニア)のリスクが高まります。58歳でBMI19.8は、将来的な転倒・骨折リスクや免疫低下の観点からむしろ注意が必要な水準です。

本当に注目すべき将来リスクは腎機能の推移です。

1年後： eGFRが現状維持または緩やかな低下。特に問題なければステージG3aにとどまりますが、脱水・過度な運動・NSAIDs系鎮痛剤の使用などで急性増悪のリスクがあります。

3年後： 適切な管理がなければeGFRがステージG3b(45未満)に進行する可能性があります。この段階になると食事のたんぱく質・塩分・カリウムの制限が本格的に必要になります。

5年後： 血圧管理・食事管理が不十分な場合、ステージG4(eGFR 15～29)への進行リスクが出てきます。透析を視野に入れた管理が必要になる可能性があります。

まず一歩踏み出すためのアドバイス

「痩せる」より「腎臓を守る」ことを最優先にしてください。現在の体重はむしろ維持すべき数値です。腎機能低下(eGFR 53.2)については、早めに腎臓内科または主治医に相談し、定期的なeGFRの追跡・塩分制限・適切な水分摂取・過度なたんぱく質摂取の見直しを始めることが、今後10年の健康を左右する最重要ポイントです。

ご注意： このレポートは健康診断データを元にした情報提供であり、医療診断ではありません。特に腎機能の数値については、必ず医療機関にご相談ください。