

人間ドック・健康診断 検査値の見方

◎判定の見方

- A：今回の検査では異常は認めません。
- B：わずかな異常を認めますが、日常生活にさしつかえありません。
- C：経過の観察（再検査を含む）が必要です。日常生活に注意が必要と
思われますので、医師に相談されるようお勧めします。
- D：精密検査が必要です。医療機関を受診してください。
- E：治療または精密検査が必要です。早めに医療機関を受診してください。



メタボリックシンドロームにご注意を!!



メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積によって起こります。これにより肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病といった動脈硬化の危険因子が増加します。動脈硬化が進むと狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など生命を脅かす引き金となってしまいます。しかし、メタボリックシンドロームの状態でも、血圧や血糖等をコントロールすれば病気の重症化を防ぐことができ、心臓病や脳卒中へ進む危険性も低くなります。

今日から始めましょう!!



毎日のエネルギーは
バランスの良い食事から



禁煙は健康への近道

生活改善への心がけが、
あなたの健康を守ります。
健康診断結果を受け止め、
自分にあった改善を心がけ
ましょう。



お酒はほどほどに



積極的に運動を

健診項目		参考基準値※	検査で分かること
計測等	身長・体重	—	体重が去年と比べてどう変化したか注目しましょう。急激な変化は要注意!!
	BMI	18.5～25未満	肥満かどうかわかります。【BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】
	腹囲	男：85cm未満 女：90cm未満	内臓脂肪の蓄積の程度が分かります。男性：85cm未満、女性：90cm未満
	最高血圧(収縮期)	130mmHg未満	血圧は、心臓が収縮または拡張した時に血管壁に当たる血流の強さを表しています。循環器(心臓・血管)の異常のほか腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりになります。
	最低血圧(拡張期)	85mmHg未満	
脂質	総コレステロール	140～199mg/dℓ	体を構成する細胞膜やホルモン、また脂肪を分解する胆汁酸の材料になりますが、多すぎると動脈硬化を引き起こす原因となるため、注意が必要です。
	中性脂肪	150mg/dℓ未満	糖分の取りすぎや運動不足で増加します。悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を進めることにもつながります。
	HDLコレステロール	40mg/dℓ以上	血管壁に付着した余分なコレステロールを回収して肝臓へ運び、処理する働きをします。
	LDLコレステロール	120mg/dℓ未満	全身の血管壁に付着します。動脈硬化の原因になるため、悪玉コレステロールと呼ばれます。
肝機能	GOT(AST)	30U/ℓ以下	肝細胞に多く含まれる酵素で、肝臓に障害が出ると血液中に流れ出し数値が高くなります。急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変などを調べるのに役立ちます。
	GPT(ALT)	30U/ℓ以下	
	γ-GTP	50U/ℓ以下	アルコールや薬物による肝障害で高値を示します。特にアルコール性肝障害で高くなります。
	ALP(IFCC法)	38～113U/l	胆汁の排泄に障害が疑われるときなどに高値になります。
代謝系	空腹時血糖	100mg/dℓ未満	高値は糖尿病の疑いがあります。食事の影響が強いため、空腹時に検査をします。
	ヘモグロビンA1C	5.6%未満	飲食で変動する血糖値とは異なり、過去1～2ヶ月の血糖の状態を反映します。
	尿糖	(—)	尿中の糖の有無を調べます。血糖値が高いときに増えることがあります。
	尿酸	7.0mg/dℓ以下	尿酸はプリン体の代謝最終産物です。高くなると痛風、尿路結石の原因となります。
血液一般	Ht(ヘマトクリット)	男：38.0～48.9% 女：34.0～43.9%	血液全体に占める赤血球の割合を表します。低値は貧血の疑いがあります。
	Hb(ヘモグロビン)	男：13.0～16.6g/dℓ 女：11.4～14.6g/dℓ	赤血球の中の物質で、酸素を運ぶ役割をします。低値は鉄欠乏性貧血の疑いがあります。
	赤血球数	男：400～539万/μℓ 女：360～489万/μℓ	肺で取り入れた酸素を全身に運び、不要となった二酸化炭素を回収して肺に送る働きをします。高値は多血症、低値は貧血の疑いがあります。
	白血球数	3300～8900/μℓ	体に侵入してきた細菌やウイルスなどを捕らえ、排除したり殺してしまう働きがあります。高値は感染症の疑い、非常に高い値・低い値は血液の病気の疑いがあります。
尿・腎機能	尿蛋白	(—)	尿中の蛋白の有無を調べます。腎炎・起立性蛋白尿などで陽性の場合があります。
	尿潜血	(—)	尿中に混ざる微量の血液の有無を調べます。腎炎・尿道炎・尿路結石などで陽性になります。
	血清クレアチニン	男：1.1mg/dℓ以下 女：0.8mg/dℓ以下	腎機能の状態を調べます。高値は腎機能障害の疑いがあります。
炎症	CRP	0.3mg/dℓ以下	急性の炎症や組織の破壊があると、数時間後に血液中に出現します。
	ヘリコバクターピロリ抗体	(—)	ヘリコバクターピロリとは人の胃の中に住む細菌で、胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃がんの発症に関係しています。一般的に、感染している方には除菌治療がすすめられています。
	胸部レントゲン	—	肺の病気の有無・心臓の大きさ・大血管の大きさなどを調べます。
	心電図	—	心臓の状態をチェックし、不整脈・心肥大・狭心症・心筋梗塞などがいないかを調べます。
	胃部X線・内視鏡	—	食道・胃・十二指腸の異常がないかを調べます。
	便潜血反応検査	(—)	便中の血液の有無を調べ、消化管出血がないかを調べます。
	腹部超音波	—	肝臓・胆のう・腎臓などの異常がないかを調べます。
	眼底検査	—	眼の病気のほか、高血圧、動脈硬化、糖尿病による病変がないかを調べます。
	肺機能検査	—	肺の換気障害の有無とその程度を把握するための検査です。
	血圧脈波検査	—	四肢の血圧と脈波を測定し、血管のしなやかさや足の動脈狭窄のリスクをある程度評価します。
	骨密度検査	—	自分の骨密度を知ることができます。基準となるのは、同年齢の骨密度の平均値と、骨量が最大となる20～44歳の若年成人の平均値(YAM)です。結果の数値が、それぞれの平均値の何パーセントに当たるかを調べます。

※検査結果等を判定する際の参考値となります。受診された健診機関によっては数値が異なる場合があります。
※参考値は目安となります。基準値外が即病気ではなく、総合的な判断は問診・診察等と共に判断することとなります。