



みなさん、健康診断の結果はもうでましたか？結構ドキドキしながら結果を確認する割に、聞きなれない単語が多いせいで、「異常なし」や「要検査」などの結果だけ見てしまうのではないですか。今月は、健康診断結果の見方について、調べてみましたので、是非参考にしてください☆



## 健康診断で何がわかるの？



健康診断は、病気の早期発見のために行われます。しかし、診断結果の数値を見ても、イマイチ理解できずに放置してしまったり、結果がよくなくても、どうしたらいいのかわからないという人もいるのではないのでしょうか。健康診断は、自分のからだのチェックができる絶好のチャンスです。数値の見方を一覧表にしましたので、是非、自分の結果と照らし合わせてみてください。検査結果を理解して、健康維持や病気の予防・早期発見に役立ててくださいね。

検査の種類	何の検査か	名称	基準値 ※単位は健康診断結果にあわせています	解説	基準値外の数値結果の時に、疑いがある病気 (高)=基準値より数値が高い場合 (低)=基準値より数値が低い場合	
血圧	心臓のポンプ	収縮期(最高)	130未満	心臓が収縮した時の血圧	腎臓や副腎や甲状腺、血管や脳、神経系の病気	
		拡張期(最低)	85未満	心臓が拡張した時の血圧	心疾患、ホルモン異常	
尿検査	腎機能	尿蛋白	陰性(-)	尿中の蛋白質	腎炎、糖尿病腎症	
		ウロビリノーゲン	弱陽性(±)	腸に送られたビリルビンが、腸内細菌によって分解されてできる物質	(高)疲労、肝炎、肝硬変、肝臓がん (低)胆道系の病気による胆道の閉塞	
		潜血	陰性(-)	尿に含まれる血液	尿路結石、膀胱炎、腎炎、膀胱がん、腎臓がん	
	糖代謝	尿糖	陰性(-)	尿に含まれる糖	糖尿病	
血液検査	血液の状態	白血球	32~85	血液中の白血球の数	(高)細菌感染症、炎症、心筋梗塞、白血病等 (低)ウイルス感染症の初期、薬物アレルギー等	
	貧血かどうか	赤血球数	男性:400~539	血液中の赤血球の数	(高)多血症	
			女性:360~489		(低)貧血	
		色素量(ヘモグロビン)	男性:13.1~16.6	赤血球に含まれるヘムたんぱく質(酸素の運搬役)	(低)鉄欠乏性貧血	
			女性:12.1~14.6		10g/dl以下(男女共)⇒中等症から重症の貧血	
	貧血の種類	ヘマトクリット	男性:38.5~48.9	血液全体に占める赤血球の割合	(高)多血症、脱水	
			女性:35.5~43.9		(低)鉄欠乏性貧血	
			MCV		84~99	赤血球1個の大きさ
	糖代謝	空腹時血糖	MCH	26~32	1個の赤血球に含まれる色素量	
			MCHC	32~36	1個の赤血球に含まれる色素量の体積	
			99以下	血液の中にあるブドウ糖の量	(高)糖尿病、膵炎、パセドウ病 (低)副腎機能低下症、肝硬変	
	尿酸代謝	尿酸	2.1~7.0	プリン体が代謝されたあとの老廃物	(高)高尿酸血症、通風、尿路結石	
	腎機能	クレアチニン	男性:1.00以下 女性:0.70以下	クレアチンが代謝されたあとの老廃物	(高)慢性腎炎や腎不全	
	脂質代謝	総コレステロール	140~199	血液中の脂質	(高)動脈硬化、脂質代謝異常、甲状腺機能低下症、家族性高脂血症。 (低)栄養吸収障害、低リポたんぱく血症、肝硬変	
			中性脂肪		30~149	皮下脂肪や内臓脂肪
HDL-CH			40~119		善玉コレステロール	(低)脂質代謝異常、動脈硬化
LDL-CH			60~119		悪玉コレステロール	(高)動脈硬化、心筋梗塞や脳梗塞
肝機能	AST(GOT)	30以下	心臓・筋肉・肝臓に多く存在する酵素	(高)心筋梗塞、筋肉疾患		
		ALT(GPT)		30以下	肝臓に多く存在する酵素	(高)急性肝炎、慢性肝炎、肝臓がん、アルコール肝炎
		γ-GTP		50以下	肝臓の解毒作用に関係する酵素	(高)アルコール性肝障害、慢性肝炎、胆汁うっ滞、薬剤性肝障害
		ALP		58~200以下	様々な臓器に含まれている酵素	(高)急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、肝臓がん、骨の病気

※日本人間ドッグ協会の判定区分数値を参考にしています。基準値(正常値)は、万国共通の厳密な区分ではありませんのでご了承ください。

## からだのサインを受け取りましょう

もし、健康診断結果が「問題なし」だったとしても、基準値ギリギリの数値が並んでいたとしたら、暗転するリスクがあります。逆によくない結果が出ていても、運動・栄養・休息のバランスを重視した生活に変えることで、健康により近づくこともできます。健康診断を受けて終わり、ではなく、前年度の健康診断結果と比較し、自分のからだの傾向を知ることも大切です。健やかな毎を送り続けるために、体に変化があればその変化に合わせて、生活を改善していきましょう。