

# 健診結果の見方 全体編

※ プリントアウトすると見やすくなります

まずは結果票のコメントに注目 結果の総評を確認しましょう

**受診時期を示した再検査を指示するコメント**

例えば 「軽度の所見を認めます。半年後に再検査をお勧めします」  
「3か月ごとに定期検査をお受けください」

⇒これ以上の悪化は危険なため、1年後の定期健診まで様子を見ると心配なレベル。指示の時期に同じ検査を受けて経過観察する必要があります

**受診時期を示さずに再検査を指示するコメント**

例えば 「再検査が必要です。医療機関で受診しましょう」

⇒一回の検査では診断が難しいため、できるだけ早く受診し、同じ検査を受ける必要があります

**精密検査の必要性を示しているコメント**

例えば 「精密検査が必要です。速やかに医療機関にご相談ください」

⇒定期健診に含まれる検査だけでは診断ができないため、できるだけ早く受診し、より詳しい検査を受ける必要があります

**治療指示のあるコメント**

例えば 「治療が必要です。医療機関で受診してください」

⇒すぐに内服等の治療を開始しないと危険な状態です。自覚症状がなくても、医療機関を受診してください

## 異常値がなかった人

よく見ると、少しずつ異常値に近づいている人がいます。生活習慣改善で早めに対処しましょう！

	2012年	2011年
体重	64.2	60.3
LDL コレステロール	138	134

↑ 上昇

結果票

異常値がなくても経年変化を必ずチェックしましょう

「缶コーヒーを毎日飲む」という そのあなた

172cm  
65kg

1缶80kcalのコーヒーを5年間毎日飲みつづけると・・・

86kg

毎日余分に80kcalとることで、5年間で21kg増！

## 異常値があった人

別にもどこも痛くないし

いつもこれは高いんだよね・・・

前にひっかかったときに検査したけど、問題なかったから

脳梗塞に至る経緯 【A氏 54歳 脳梗塞】

年齢	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54
検査結果	BMI 25以上 (肥満)										
	高中性脂肪										
	高血圧										
	高尿酸										
	低HDL (善玉) コレステロール										
治療	高LDL (悪玉) コレステロール										
	一過性脳虚血 左脳梗塞										

肥満を放置していると、所見がどんどん増えていきます

(引用：生活習慣病健診・保健指導の有り方に関する検討会 尼崎市野口緑氏提供資料より)

麻痺などの重大な後遺症が残る脳梗塞でも、予兆で自覚症状がある人はほとんどいません！

健診は症状に出ない病気を見つけ、深刻になる前に対処するためのもの！

以前に受診し、問題ないと言われた人も、ステージが進んでいることがあります

指示があるときは必ず受診しましょう



## 高血圧、脂質異常症、高血糖は血管を知らず知らず傷つけていきます！

### 高血圧

血管に強い圧力がかかり、血管の壁を傷つけます

イエローカード

130/85 mmHg以上

レッドカード

140/90 mmHg以上

### 脂質異常症

余分な脂質が血管の壁の中に入り込み、血管を分厚くして血液の通り道を狭めたり、血の塊を作りやすくします

イエローカード

中性脂肪 150mg/dl以上  
HDLコレステロール 40mg/dl未満  
LDLコレステロール 120mg/dl以上

レッドカード

中性脂肪 300mg/dl以上  
HDLコレステロール 35mg/dl未満  
LDLコレステロール 140mg/dl以上

### 高血糖

血糖が高い状態が続くと、余分な血糖が血液中のたんぱく質とくっついて、血管を傷つけます

イエローカード

空腹時血糖 →100mg/dl以上  
HbA1c 5.2%以上

レッドカード

空腹時血糖 →126mg/dl以上  
HbA1c 6.1%以上

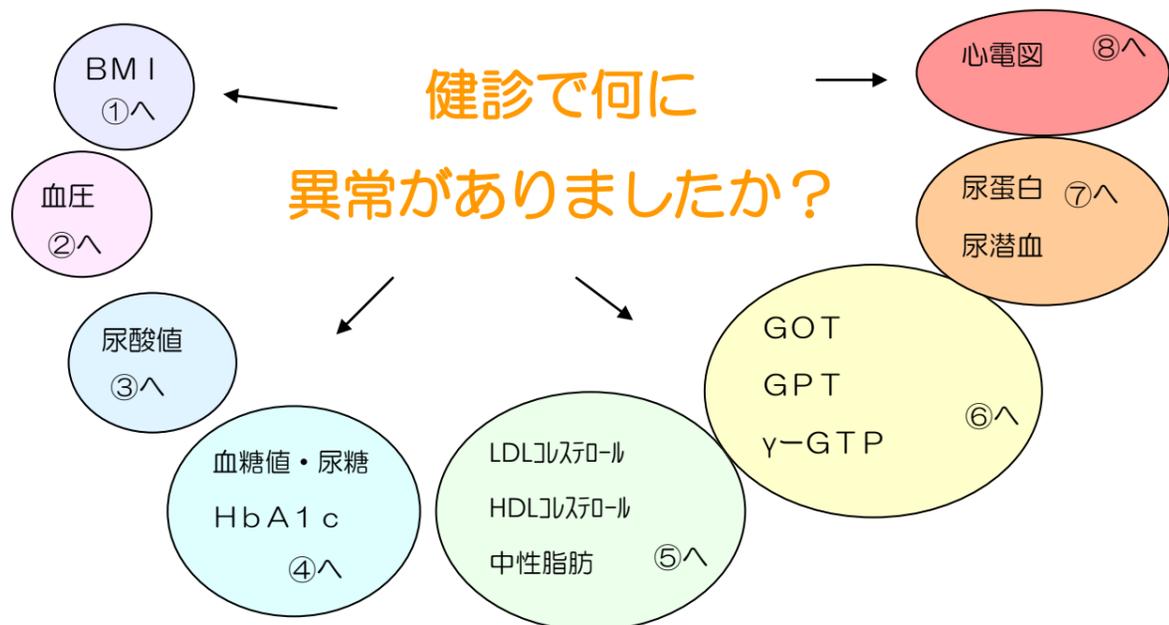
## すでに治療中の人



薬を飲んでいても、数値のコントロールが十分でない場合には、上記と同じく、血管の傷は悪化します

10年後健康でいるためには、医師任せではなく、自分でも数値に関心を持ちましょう

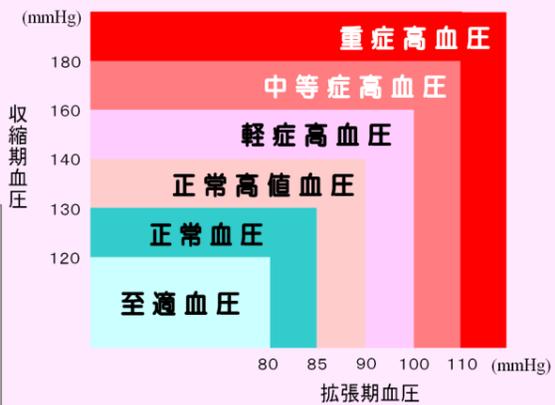
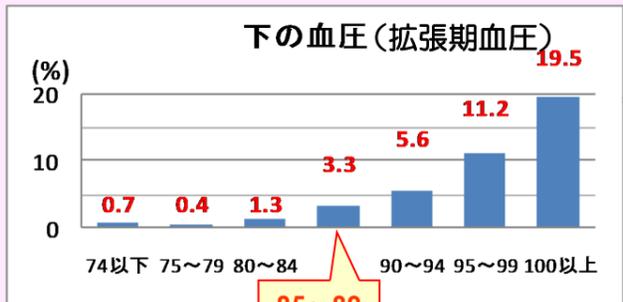
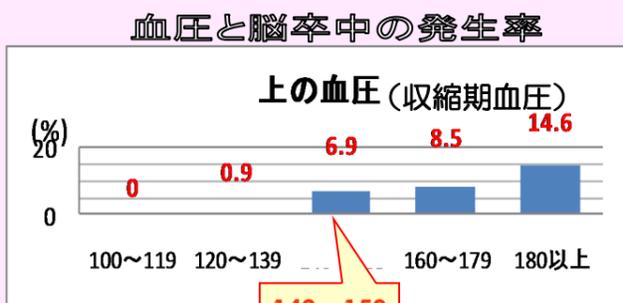
# 健診結果の見方 詳細編



①BMI…身長と体重のバランスを表します

	やせ	普通	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度
BMI	~18.4	18.5~24.9	25~29.9	30~34.9	35~39.9	40~

②血圧…血液が流れるときに、血管にかかる圧力を調べています。心臓が縮んだとき（血液の勢が一番高いとき）の圧力が収縮期血圧。心臓が広がったとき（血液の勢が一番低いとき）の圧力が拡張期血圧です。



血圧が上がれば上がるほど、脳卒中の発生率は上がっていきます

血圧が160/100以上ならば、内服の有無を医師に相談してください

その後、生活改善をして薬を減らしていきます！

⇒ほけんし☆なう。「血圧が高くて何が悪い!？」もご覧ください

③尿酸値…尿酸は、細胞が新陳代謝をした後に残る『燃えかす』です。通常は尿に排出されます。プリン体の多い食事（レバーなどの内臓など）や、アルコール・運動不足・肥満などが原因で高くなります。

尿酸値	7.1~7.9	8.0~8.9	9.0~
正常	血液の中で尿酸の結晶化が始まる。食事・運動療法を。	痛風発作や痛風結節が起こる。合併症があれば薬物治療が必要。	薬物治療が必要。医療機関受診を。



尿酸が多いと、血の中で針のような形で結晶化します。とがった先で血管を傷つけ（動脈硬化）、関節で炎症をおこします（痛風）

④血糖値…採血時点で、血液中にどのくらい糖があるかを調べます。

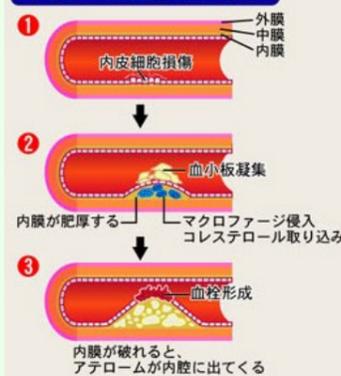
HbA1c…過去1~2か月の血糖の平均値を調べます。

尿糖…糖は、通常尿中には出てきません。血液中の糖が限界を超えると尿中にあふれ出します。陽性の場合には糖尿病が考えられます。

⇒ほけんし☆なう。「糖尿病 放っておいたらどうなる」もご覧ください

⑤コレステロール…細胞やホルモンなどの合成に必要な、きわめて重要な働きをもつ物質です。LDL（悪玉）は、肉や卵類に多く含まれ、増え過ぎると動脈硬化を促進します。HDL（善玉）は、魚や大豆製品に多く含まれ、血管についた不要なコレステロールを回収してくれます。

アテローム硬化の起こり方



中性脂肪…食品から摂取したエネルギーは、使われない分は中性脂肪となり、いざというときにために蓄えられます。高いと動脈硬化の原因となります。

⑥GOT・GPT…肝臓や筋肉・心臓の細胞に含まれる酵素です。肝細胞が壊れたときに高くなり、肝炎などの肝機能障害の他、心臓や、筋肉などの疾患でも高くなります。



γ-GPT…肝臓・腎臓・すい臓に含まれている酵素です。アルコールや薬による肝障害で高くなりやすいです。

⑦尿蛋白…尿中のたんぱく質が増加していると、生理的もしくは何らかの疾患により腎臓の機能が低下している疑いがあります。

尿潜血…腎臓や尿の通り道のどこかに、炎症などの組織破壊が起きている疑いがあります。

⑧心電図…心臓の収縮・拡張を繰り返すときに、微量の電気を発生させます。その電気を波形としてとらえたものが心電図です。この波形によって、心臓の鼓動リズムの異常や、心筋梗塞などの心臓の異常がわかります。

