

健康診断結果ガイド

◆基準値について

健康診断結果を見ても、数値の見方が分かりにくいと感じることが多くあります。検査項目には、それぞれその検査値が高いのか低いのかなどを判断するために、基準範囲という客観的に判断するための物差しがあり、この数値の見方が分かれば、日々の健康づくりにも活かしやすくなるでしょう。基準値や健康診断結果表の見方について説明します。

◆判定区分

A 異常なし	今回の検査では異常はありません。
B 軽度異常	今回の検査で軽度の異常がありましたが、特に問題はありません。
C 要再検査・生活改善	所見が認められますので再検査が必要です。または、病気へと進行する可能性があるため、生活習慣を改善して次の健康診断で経過をみましょう。
D 要精密検査・治療	精密検査や治療を必要とする所見がありました。早めに医療機関を受診してください。
E 治療中	現在治療中、指導・改善中、または経過観察中の所見があります。引き続き受診を継続してください。

◆身体計測

(1) BMI 値

BMI 値は身長に見合った体重かどうかを判定する数値です。体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出します。日本人はこの値が 22 の時に最も病気になりにくいといわれています。

	A 異常なし	C 要再検査・生活改善
体格指数 (BMI)	18.5 - 24.9	18.4 以下 25.0 以上

(2) 腹囲

腹囲は内臓脂肪の量を知る目安であり、メタボリックシンドロームのスクリーニング材料として扱われています。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪症候群とも呼ばれています。内臓脂肪の高い状態に高血圧・高血糖・脂肪の代謝異常が加わった状態のことで、この状態が続くと心臓病・脳卒中などの動脈硬化性疾患が起きやすくなります。

(単位 cm)

		A 異常なし	C 要再検査・生活改善
腹囲	男性	84.9 以下	85.0 以上
	女性	89.9 以下	90.0 以上

◆血圧測定

心臓が最大に収縮して血液が動脈に押し出されたときに血管壁にかかる圧力を収縮期血圧といいます。一方、心臓が拡張して、血管壁に戻ってきた血液をためこんでいるときに血管壁にかかる圧力を拡張期血圧といいます。

(単位 mm Hg)

		A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
血圧	収縮期血圧	129 以下	130 - 139	140 - 159	160 以上
	拡張期血圧	84 以下	85 - 89	90 - 99	100 以上

◆心電図検査

心臓の筋肉に流れる電流を体表面から記録する検査です。電流の流れ具合に異常がないかが分かります。また、1分間に電気が発生する回数である心拍数も測定されます。

◆視力検査

()内は矯正視力を表しています。裸眼、矯正視力両方の場合は、矯正視力(悪い方)で判定します。眼の病気がないのに裸眼視力が 0.7 未満の場合は近視・乱視が疑われます。

	A 異常なし	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療

視力	1.0 以上	0.7-0.9	0.6 以下
----	--------	---------	--------

◆聴力検査

1000Hz（低音域）と4000Hz（高音域）の聴力を調べます。1000Hzの低い音では30dB（音の大きさ）以下の音が聞こえれば正常です。4000Hzの高い音では30dB以下が正常です。それ以上でないと聞こえない場合は、難聴や耳炎などが疑われます。一般的に加齢に伴い高い音は聞こえにくくなってきます。日常生活に支障を感じるようなら耳鼻科医の診察を受けることをお勧めします。
(単位 dB デシベル)

		A 異常なし	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
聴力	1000 Hz	30 以下	35	40 以上
	4000 Hz	30 以下	35	40 以上

◆胸部 X 線

胸部に背後から X 線を照射します。X 線は放射線の一種ですが、一回の被曝量はきわめて低く（約 0.06mSv）、極端な回数を重ねない限り人体への悪影響は考えられません。

ただし妊娠中、または妊娠の可能性がある人は、胎児への影響が心配されますので申し出てください。

肺炎、肺結核、肺がん、肺気腫、胸水、気胸など呼吸器の疾患の有無やその程度が分かります。

◆尿検査

主に、尿蛋白、尿糖、尿潜血について調べます。

尿蛋白 尿中のたんぱく質の量を調べます。正常であれば血液中の蛋白は腎臓ですべて再吸収されます。腎機能が低下すると体にとって必要な蛋白が腎臓からもれ出てきます。

尿糖 尿中の糖分を調べる検査です。血液中の糖濃度がある値（おおよそで 160~180mg/dL）を超えると再吸収しきれなくなり尿中に糖が漏れ出てきます。糖尿病、甲状腺機能亢進症や腎性糖尿などで陽性となります。

尿潜血 尿に血液が混じっていないかを調べます。異常が認められれば、腎臓や尿管、膀胱などの病気が疑われます。ただし、疲労などによって一時的に尿潜血が出ることも考えられるので複数回の検査が必要です。

	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
尿蛋白	(-)	(±)	(+)	(2+) 以上
尿糖	(-)	(±) 以上		
尿潜血	(-)	(±)	(+)	(2+) 以上

◆血液検査

(1) 肝機能

●AST (GOT) と ALT (GPT)

AST (GOT) は、心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素です。ALT (GPT) は肝臓に多く存在する酵素です。数値が高い場合は急性肝炎、慢性肝炎、脂肪肝、肝臓がん、アルコール性肝炎などが疑われ、AST (GOT) のみが高い場合は心筋梗塞、筋肉疾患などが疑われます。
(単位 U/L ユニットパーリットル)

	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
AST (GOT)	30 以下	31-35	36-50	51 以上
ALT (GPT)	30 以下	31-40	41-50	51 以上

●γ-GTP

γ-GTP は、肝臓や胆道に異常があると血液中の数値が上昇します。数値が高い場合は、アルコール性肝障害、慢性肝炎、胆汁うっ滞、薬剤性肝障害が疑われます。
(単位 U/L)

	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
γ-GTP	50 以下	51-80	81-100	101 以上

(2) 脂質

●中性脂肪 (TG) (トリグリセリド)

体内の中でもっとも多い脂肪で、糖質がエネルギーとして脂肪に変化したものです。数値が高いと動脈硬化を進行させます。低いと、低βリポたんぱく血症、低栄養などが疑われます。
(単位 mg/dL)

	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
中性脂肪	30-149	150-299	300-499	29 以下 500 以上

●HDL コレステロール

善玉コレステロールと呼ばれるものです。血液中の悪玉コレステロールを回収します。少ないと、動脈硬化の危険性が高くなります。数値が低いと、脂質代謝異常、動脈硬化が疑われます。(単位 mg/dL)

	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
HDL コレステロール	40 以上		35-39	34 以下

●LDL コレステロール

悪玉コレステロールと呼ばれるものです。LDL コレステロールが多すぎると血管壁に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性が高まります。(単位 mg/dL)

	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
LDL コレステロール	60-119	120-139	140-179	59 以下 180 以上

●Non-HDL コレステロール

動脈硬化のリスクを総合的に管理できる指標です。総コレステロールから善玉コレステロールの HDL コレステロールを引いた残りの脂質です。(単位 mg/dL)

	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
Non-HDL コレステロール	90-149	150-169	170-209	89 以下 210 以上

(3) 腎機能検査

●クレアチニン(Cr)

アミノ酸の一種であるクレアチンが代謝されたあとの老廃物です。筋肉量が多いほどその量も多くなるため、基準値に男女差があります。腎臓でろ過されて尿中に排泄されます。数値が高いと、腎臓機能の低下が疑われます。(単位 mg/dL)

		A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
クレアチニン	男性	1.00 以下	1.01-1.09	1.10-1.29	1.30 以上
	女性	0.70 以下	0.71-0.79	0.80-0.99	1.00 以上

●eGFR (イージーエフアール)

クレアチニンより精度の高い腎臓機能の指標です。クレアチニン値を性別、年齢で補正して算出します。数値が低いと腎臓の機能が低下していることを意味します。(単位 mL/分/1.73 m²による 小数点一桁表記に変更)

	A 異常なし	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
eGFR	60.0 以上	45.0-59.9	44.9 以下

(4) 糖尿病検査

●空腹時血糖値

糖とは血液中のブドウ糖のことで、エネルギー源として全身に利用されます。測定された数値によりブドウ糖がエネルギー源として適切に利用されているかが分かります。数値が高い場合は、糖尿病、膵臓がん、ホルモン異常が疑われます。

●HbA1c (ヘモグロビン・エワン・シー)

HbA1c は、過去 1-2 ヶ月の血糖の平均的な状態を反映するため、糖尿病のコントロールの状態が分かります。また、空腹時血糖が 126mg/dL 以上かつ HbA1c (NGSP) が 6.5% 以上 (JDS の場合は 6.1% 以上) なら糖尿病と判断します。

	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
空腹時血糖 (FPG)	FPG:99 以下 かつ HbA1c:5.5 以下	1)FPG:100-109 かつ HbA1c:5.9 以下 2)FPG:99 以下かつ HbA1c:5.6-5.9 以下 1)2)のいずれかのもの	1)FPG:110-125 2)HbA1c:6.0-6.4 3)FPG:126 以上かつ HbA1c:6.4 以下 4)FPG:125 以下かつ HbA1c:6.5 以上 1)-4)のいずれかのもの	FPG:126 以上 かつ HbA1c:6.5 以上
HbA1c				

空腹時血糖 (単位 mg/dL) HbA1c (単位 %)

(5) 血液学検査

●白血球（WBC）

白血球は細菌などから体を守る働きをしています。数値が高い場合は細菌感染症にかかっているか、炎症、腫瘍の存在が疑われますが、どこの部位で発生しているかは分かりません。たばこを吸っている人は高値となります。少ない場合は、ウイルス感染症、薬物アレルギー、再生不良性貧血などが疑われます。
(単位 $10^3/\mu\text{L}$)

	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
白血球数	3.1-8.4	8.5-8.9	9.0-9.9	3.0 以下 10.0 以上

●赤血球（RBC）

赤血球は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へ送る役目を担っています。赤血球の数が多すぎれば多血症、少なすぎれば貧血が疑われます。
(単位 $10^4/\mu\text{L}$ マイクロリットル)

		A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
赤血球数	男性	400-539	540-599	360-399	359 以下 600 以上
	女性	360-489	490-549	330-359	329 以下 550 以上

●血色素（Hb）（ヘモグロビン）

血色素とは赤血球に含まれるヘムたんぱく質で、酸素の運搬役を果たしています。減少している場合、鉄欠乏症貧血などが疑われます。
(単位 g/dL)

		A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
血色素量	男性	13.1-16.3	16.4-18.0	12.1-13.0	12.0 以下 18.1 以上
	女性	12.1-14.5	14.6-16.0	11.1-12.0	11.0 以下 16.1 以上

●ヘマトクリット（Ht）

血液全体に占める赤血球の割合をヘマトクリットといいます。数値が低ければ鉄欠乏性貧血などが疑われ、高ければ多血症、脱水などが疑われます。
(単位 %)

		A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
ヘマトクリット	男性	38.5-48.9	49.0-50.9	35.4-38.4	35.3 以下 51.0 以上
	女性	35.5-43.9	44.0-47.9	32.4-35.4	32.3 以下 48.0 以上

●血小板数（PLT）

血小板は、出血したとき、その部分に粘着して出血を止める役割を果たしています。数値が低い場合は、血小板の生産が低下、もしくは何らかの病気で血小板が壊されていると考えられます。出血したときに血が止まりにくくなり、ぶつけてないのに内出血があちこちに見えるといった場合も血小板数が少ない可能性があります。逆に数値が高い場合は、血が固まりやすくなり、血の塊を作り、血管を詰まらせてしまう可能性があります。
(単位 $10^4/\mu\text{L}$ マイクロリットル)

	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・生活改善	D 要精密検査・治療
血小板数	14.5-32.9	12.3-14.4 33.0-39.9	10.0-12.2	9.9 以下 40.0 以上

◆内科診察

血液検査やX線検査では診断しにくい体の病気があります。見ることで異常がないかを判断する視診、触れて異常なものを見つける触診、聴診器を当てて異常音が聞こえないかを調べる聴診などがあります。