



健診結果の見方ガイド

大切な自分のからだ

見えないからだの内側で何が起きているのか…今どのような状態にあるのか？

あなたは知っていますか？

予防医療の高度化により、さまざまな疾病の早期発見が可能になりました。

それを活用して健康を守ることができます。

健康診断は自分のからだと向き合い、健康について考える貴重な機会です。



医療法人社団 墨水会

浜町センタービルクリニック

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-31-1 浜町センタービル7階(明治座)

お問い合わせは TEL : 03-3664-6858

FAX : 03-3664-6155

<http://www.hamacho-cc.or.jp>



からだの部位別検査

肺

胸部 X 線検査 呼吸機能検査
呼吸音聴取 胸部 CT 検査

血管

血圧 総コレステロール
HDL コレステロール
LDL コレステロール 中性脂肪

血液

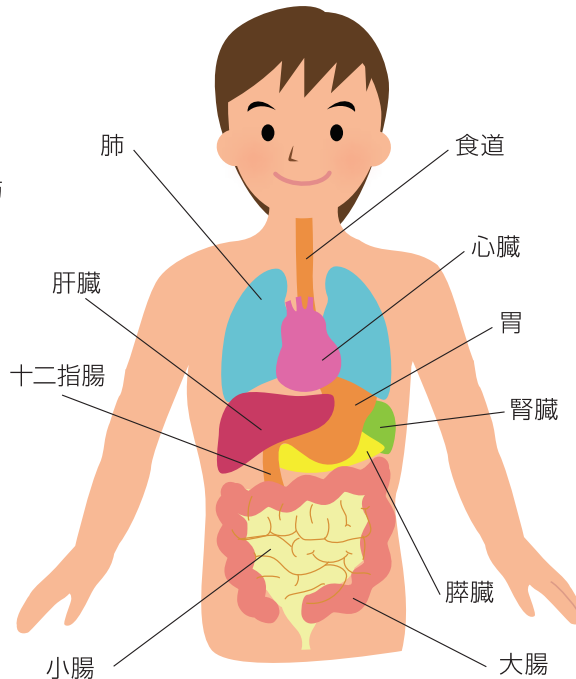
赤血球数 ヘモグロビン
ヘマトクリット
白血球数 血小板数 (PLT)

肝臓・胆嚢

腹部超音波検査 総ビリルビン
総蛋白 アルブミン A/G 比
コリンエステラーゼ
AST(GOT) ALT(GPT)
LDH γ (ガンマ)-GTP
肝炎ウイルス検査

子宮・卵巣

子宮内診 子宮頸部細胞診



眼

視力検査 眼圧検査 眼底検査

耳

聴力検査

心臓

心電図 心音聴取 胸部 X 線検査

食道・胃・十二指腸

上部消化管 X 線検査
上部消化管内視鏡検査
ペプシノゲン (血液検査)

乳房

マンモグラフィ 乳房超音波検査
乳房触診

膵臓

腹部超音波検査 血糖
HbA1c アミラーゼ 尿酸

腎臓・尿路系

腹部超音波検査 尿蛋白
尿潜血 尿比重 尿酸 クレアチン
尿素窒素 (BUN)

大腸

便潜血反応検査



身体計測でわかること

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること |
|-------------------|--------------------------------------|--|
| 身長・体重 [BMI] | BMI 18.5 ~ 24.9kg/㎡ | BMI は肥満を表す指標です。 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 痩せすぎも太りすぎも問題です。 BMI=22 が統計的に最も病気に かかりにくいといわれています。 |
| 視力 | 1.0 以上 | 近視、乱視、遠視等の眼科疾患の有無を示します。 |
| 聴力 | 30dB 以下 (1000Hz) 40dB 以下 (4000Hz) | 低音 (1000Hz) と高音 (4000Hz) で基準値以下で聞こえれば正常で す。それ以上でないと聞こえない場合は難聴などが疑われます。 |
| 呼吸機能検査 (% 肺活量) | 80.0%以上 | 予想肺活量に対する実際の肺活量の比率を示したもので、基準値以下 の場合には肺炎・肺線維症・肺結核などが考えられます。 |
| 血圧 最高血圧 (収縮期) | 130mmHg 未満 | 心臓から血液を送り出す時に血管に加わる圧力で、心臓が最も収縮し た時の血圧です。 |
| 血圧 最低血圧 (拡張期) | 85mmHg 未満 | 心臓から血液を送り出す時の圧力で、心臓が最も拡張した時の血圧です。 |

血圧を正常に保つことが健康の第一歩です。

高血圧は動脈硬化を促進させるため十分な注意が必要です。高血圧と言われたら、塩分対策や肥満解消が重要です。塩分は1日6g未満を心がけましょう。ナトリウムを排出するにはバナナ・海藻・キノコ類・野菜が有効です。



血液検査でわかること

脂質

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること |
|----------------------------|----------------|--|
| 総コレステロール | 140 ~ 199mg/dL | 細胞膜の構成やホルモンの生成に不可欠ですが、過剰になると動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞などに繋がります。 |
| HDL コレステロール (善玉コレステロール) | 40 ~ 119mg/dL | 低値の場合には動脈硬化や脂質異常症などが疑われます。 |
| LDL コレステロール (悪玉コレステロール) | 60 ~ 119mg/dL | 多過ぎると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。 |
| 中性脂肪 (TG トリグリセリド) | 30 ~ 149mg/dL | 体のエネルギーとして必要なものですが、増えすぎると動脈硬化を進行させます。低いと低栄養が疑われます。 |

脂質異常症の改善のために！

適正体重を維持しましょう！そのためにバランスの良い食事と適度な運動の継続が大切です。動物性脂肪を控えめにして、魚や豆類をメインに野菜を十分に摂りましょう。糖分と脂肪分を同時に摂取するとコレステロールの合成を促進します。



肝臓

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること |
|------------------------|------------------|--|
| 総ビリルビン (T-Bil) | 0.2 ~ 1.2mg/dL | 黄疸の程度がわかり、肝臓や胆嚢に異常があると高値になります。 |
| 総たんぱく | 6.5 ~ 8.0g/dL | 肝硬変や腎疾患、低栄養で低下し、脱水や多発性骨髄腫などで上昇します。 |
| アルブミン | 4.0g/dL 以上 | たんぱくの一種で、肝硬変や腎臓病があると数値が減少します。 |
| A/G 比 | 1.1 ~ 2.0 | 血液中のアルブミンとグロブリンの比率を示し、肝臓障害やネフローゼ症候群（腎臓疾患群）などで数値が低下します。 |
| AST (GOT) ALT (GPT) | 30 U/L 以下 | AST は肝臓・心臓・筋肉に、ALT は主に肝臓に多く含まれている酵素で、ともに高値の場合には肝臓障害が疑われます。 |
| LDH | 120 ~ 240 U/L 以下 | ほとんどの組織や臓器に分布する酵素で、貧血、炎症、腫瘍、肝疾患などで上昇が見られます。 |
| γ (ガンマ) -GTP | 50 U/L 以下 | 高値の場合は肝臓や胆道系の障害が疑われます。アルコール性肝障害・薬剤性肝障害・肥満でも上昇します。 |

肝臓機能に問題がある場合

肥満を防ぐことが基本です。ビタミン、ミネラルを多く含む食材と良質のたんぱく質を摂りましょう。食後 20 ~ 30 分休憩して肝臓に血液を供給しましょう。禁酒が最良。飲み過ぎは厳禁です。



膵臓

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること |
|-------|-------------|--------------------------------------|
| アミラーゼ | 40 ~ 122U/L | 膵臓や唾液腺で作られる酵素です。膵臓や唾液腺などの異常の診断に重要です。 |



血液検査でわかること

腎臓

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること | |
|------------------|----------------------------------|---|---|
| クレアチニン | 男 1.00mg/dL 以下 女 0.70mg/dL 以下 | 腎臓の機能低下により数値の上昇が見られます。 | |
| eGFR (糸球体ろ過量) | 60ml/分以上 | eGFR は腎臓が老廃物を排せつする能力を調べる検査で、慢性腎臓病 (CKD) の診断に用いられます。 | |
| 電解質 | Na | 137~147mEq/L | 電解質は、水分調節や神経の伝達、筋肉の収縮、血液の凝固など多様な役割を果たしています。 |
| | Cl | 98~108mEq/L | |
| | K | 3.5~5.0mEq/L | |
| 尿素窒素 (BUN) | 8 ~ 23mg/dL | 血液中に含まれる尿素窒素のことで腎機能が悪化すると上昇します。消化管出血や脱水の他、たんぱく質を多量に食べた後にも上昇することがあります。 | |
| 尿酸 | 2.1 ~ 7.0mg/dL | 体内の細胞の老廃物で、肝硬変や腎臓病があると数値が減少します。値が高い場合には高尿酸血症といい、高い状態が続くと痛風発作を起こすことがあります。生活習慣病の合併により心筋梗塞や脳卒中になるリスクを高める恐れもあります。 | |

糖代謝系

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること |
|-----------------------|---------------------------|---|
| 血糖 | 99mg/dL 以下 | 糖尿病を調べる数値です。血糖 (血液中のブドウ糖) は細胞のエネルギー源として全身に利用されます。しかし一定以上に高い血糖値が続くと血管や腎臓・網膜・末梢神経に障害を与え、動脈硬化を助長し心筋梗塞や脳梗塞の危険因子となります。 |
| HbA1c (ヘモグロビン A1c) | 4.7 ~ 5.5% 以下 (NGSP 値) | 過去 1 ~ 2 ヶ月の平均血糖値を反映します。血糖コントロールの状態を把握できます。6.5% 以上 (NGSP 値) の場合は糖尿病が強く疑われます。 |

血糖が高いと言われたら

食事と運動で血糖をコントロールしましょう！

食物繊維・植物性たんぱく質・青魚・カルシウムを多めに摂り、塩分を控えめに。

適度な運動 (ウォーキング・スイミング・体操) を継続して行いましょう。

過度のストレスも血糖値を上昇させますので注意が必要です。医師の指示を受けた食事カロリーを守ることが大切です。

尿酸が高いと言われたら

アルカリ性食品 (海藻・根菜類・牛乳・緑黄色野菜) を摂りましょう。アルコールの飲み過ぎに注意してください。

適度な運動 (ウォーキング・スイミング) で肥満を予防しましょう。尿酸排出のため、十分な水分を摂ることが大切です。

血液一般

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること |
|----------------|--|---|
| 赤血球数 | 男 400 ~ 539 万 / μ L 女 360 ~ 489 万 / μ L | 貧血を見つける検査です。赤血球に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運び出す役目があります。少なすぎれば貧血が疑われ、逆に多すぎれば多血症が疑われます。 |
| ヘモグロビン (色素) | 男 13.1 ~ 16.6 g/dL 女 12.1 ~ 14.6 g/dL | 酸素の運搬役で、低い値の場合には鉄欠乏性貧血が疑われます。 |
| ヘマトクリット | 男 38.5 ~ 48.9% 女 35.5 ~ 43.9% | 一定の血液量に対する赤血球の割合を示します。割合が低い場合には鉄欠乏性貧血などが疑われ、逆に割合が高い場合には多血症などが疑われます。 |
| 白血球数 | 32 ~ 85 (10^3 /mm ³) | 体内で細菌による感染があると、白血球数が増加します。 |
| 血小板数 (PLT) | 13.0 ~ 34.9 10^4 /mm ³ | 止血する働きがあります。高値の場合には血小板血症などが、逆に低値の場合には血小板減少性紫斑病変などが考えられます。 |
| 血清鉄 | 男性 50 ~ 200 μ g/dL 女性 40 ~ 180 μ g/dL | 血液中の鉄分の過不足を調べ、低値の場合には鉄欠乏性貧血が疑われます。 |



貧血と言われたら

貧血を予防するには1日3食、栄養バランスのよい食事を規則正しくとることが基本です。良質のたんぱく質（卵・牛乳・肉・魚類）や鉄分を含む食品（レバー・赤身肉・あさり・しじみ・大豆・ほうれん草・ひじき・のり）を摂りましょう。

■ 血清反応

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること |
|--------|---------------------|---|
| リウマチ因子 | 男性・女性 0~15mg/dL | 関節リウマチ診断のための代表的な検査です。 |
| CRP | 男性・女性 ~0.30mg/dL | 炎症や体の組織に障害が起こったり、免疫反応が起こった時に血液中に増えるタンパク質です。 |



健診結果で再検査、再精密検査と言われたら、必ず二次検査を受けてください。二次検査を受けて、原因に合った治療や生活の改善をすることが大切です。



がんの種類を調べる検査

■ 腫瘍マーカー

この検査でわかること

がんができると、健康なときには見られない特殊なたんぱく質や酵素、ホルモンなどが血液や尿中に異常に増えてきます。腫瘍マーカー検査は、これらの物質が血液や尿中にどのくらい含まれているかを調べ、がんの経過や再発の確認などを行う検査です。臓器特有のものとそうでないものとあるため、いくつかを組み合わせで行い診断の手がかりとします。

おもな腫瘍マーカーの対象となるがんと判定値

| 腫瘍マーカー | 基準値 | 対象となるがん |
|--------|-------------|------------------------------|
| CEA | 5.0ng/ml 以下 | 甲状腺がん、肺がん、胃がん、大腸がん、すい臓がん、乳がん |
| PSA | 4.0ng/ml 以下 | 前立腺がん |
| AFP | 10ng/ml 以下 | 肝臓がん |
| CA19-9 | 37U/ml 以下 | 胃がん、大腸がん、すい臓がん、胆道がん |
| SCC | 1.5ng/ml 以下 | 肺がん、食道がん、子宮がん |
| NSE | 10ng/ml 以下 | 甲状腺がん、肺がん |
| CA125 | 37U/ml 以下 | すい臓がん、胆道がん、子宮がん、卵巣がん |
| p53 抗体 | 1.3U/ml 以下 | 食道がん、大腸がん、乳がん（初期の陽性率が従来の10倍） |



尿検査でわかること

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること |
|----------|---------------|--|
| 尿蛋白、尿潜血 | (-) | 腎臓障害・尿管・膀胱・尿道などの異常がわかります。 |
| 尿比重 | 1.005 ~ 1.040 | 腎臓における尿の濃度を示し、脱水などで高値になります。腎機能不全・糖尿病・ネフローゼ症候群などがわかります。 |
| ウロビリノーゲン | (±) | 肝臓や胆嚢の異常がわかります。 |
| 尿糖 | (-) | 糖尿病などで血糖値が高くなると、尿に大量の糖が混ざります。糖尿病は尿糖だけでなく、一緒に検査する血糖と合わせて診断されます。 |



腎臓機能に問題がある場合

塩分を控え薄味を心がけてください。!体を冷やしたり過労を避け十分な休息をとりましょう。蛋白質の摂り過ぎに注意し腎臓の負担を軽減させましょう。



眼底・眼圧検査でわかること

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること |
|------|------------|---|
| 眼圧検査 | 7 ~ 20mmHg | 眼球内の圧力を調べます。眼圧が低いと網膜剥離などが、高いと緑内障などが疑われます。 |
| 眼底検査 | 所見による | 目の奥の網膜の血管の状態を調べます。動脈硬化・眼底出血・緑内障・白内障など早期に発見できます。さらに高齢者に多く見られる黄斑変性（視野の中心が歪む、暗くなる）も発見できます。 |



主な所見

白内障

眼球の水晶体が濁る状態です。視力が低下し、ものがかすんで見えます。多くは老化現象で、手術が可能です。

緑内障

眼球内の圧力が高くなることで、視神経が侵されます。視野が狭くなり、放置すると失明することもあります。

糖尿病性網膜症

糖尿病により毛細血管が劣化して網膜に障害がおこります。初期の段階では自覚症状がないため、進行すると網膜剥離を起こし失明することもあります。糖尿病の方は定期的に眼科を受診することが大切です。



白内障予防のために強い紫外線避けるように心がけましょう。
緑内障は40歳以上の約16人に1人の割合でかかると言われていますが、かなり症状が進行しないと自分で気づかない病気です。
年に一度は眼科検診を受け早期発見に努めましょう。所見があれば必ず二次検査を受け、必要があれば早期に治療を始めて悪化を抑えることが大切です。



胸部X線検査、心電図検査でわかること

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること |
|---------|-------|--|
| 胸部X線検査 | 所見による | 肺炎・肺結核・肺がん・肺気腫・胸水・気胸などの呼吸器の疾患の有無や程度がわかります。 |
| 心電図 | 所見による | 心臓の筋肉の異常・不整脈・心臓肥大などがわかります。 |
| マンモグラフィ | 所見による | 嚢胞・乳腺炎・乳がんの早期発見ができます。 |



上部消化管検査、超音波検査(エコー)でわかること

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること |
|-----------|-------|--|
| 上部消化管X線検査 | 所見による | 食道・胃炎・胃・十二指腸潰瘍・ポリープ・腫瘍がわかります。 |
| 腹部超音波検査 | 所見による | 肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓の状態の画像診断により、臓器の形・結石・嚢胞・腫瘍の有無を調べます。 |
| 乳房超音波検査 | 所見による | 乳がんや腫瘍、乳腺症などを調べます。 |



便検査でわかること

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること |
|---------|-----|-------------------------------------|
| 便潜血反応検査 | (-) | 消化管からの出血の有無を調べます。大腸がんの早期発見に有効な検査です。 |



婦人科系検査でわかること

| 検査項目 | 基準値 | 検査でわかること |
|---------|-----|-------------------------|
| 子宮内診 | (-) | 子宮筋腫の有無や卵巣の大きさなどを診察します。 |
| 子宮頸部細胞診 | (-) | 子宮頸がんの有無がわかります。 |



所見があれば必ず二次検査を受け、必要であれば早期治療を始めて悪化を防止することが大切です。



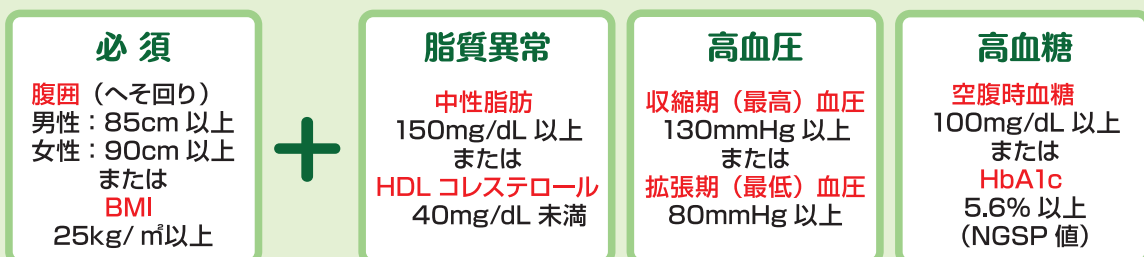
要再検査、要精密検査となった方は放置せず、必ず二次検査を受けてください。何でもなければ安心ですし、問題があっても早期発見のチャンスです。どちらもあなたのためになります。

特定健康診断(特定健診)とは

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉をよく耳にするとおもいます。

内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血圧、高血糖、脂質異常があります。それを2つ以上併せ持つ状態をメタボリックシンドロームといいます。それぞれの数値がちょっと高い程度でも、併発すると動脈硬化が促進されます。動脈硬化症は日本人の三大死因『がん、心臓病、脳卒中』のうち心臓病と脳卒中の原因となる恐ろしい病気です。しかしメタボリックシンドロームは生活習慣の改善で、そのリスクから一歩でも二歩でも遠ざけることが可能です。そのため健診が特定健診です。

メタボリックシンドロームの判断基準



上記の3項目のうち2項目以上該当

