

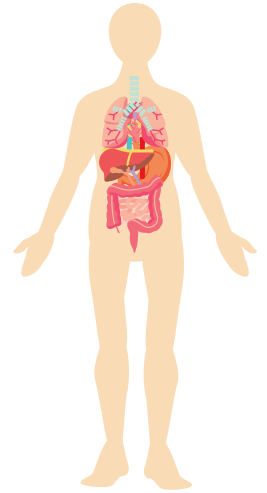
## 【健診結果】の読み方と賢い使い方

ホロニクスヘルスケア株式会社 産業医 衣笠 孝士

「健康診断」を受診するとその結果として種々の数値が示されます。  
これらの数値の意味を正しく理解し、健康維持や生活習慣病予防に活用しましょう。  
今回は、生活習慣病の主な検査項目について、説明します。

### ①血糖値 基準値：100mg/dl 未満(空腹時) 140mg/dl 未満(食後2時間)

検査で測定された血糖値には、自分の肝臓で作られた糖と、食事によって消化管から吸収される、いわば外から入ってきた糖の2種類があります。  
健康な人は、わずかな血糖値の変化に速やかに対応して膵臓からインスリンが分泌されますが、糖尿病が進行するのにしたがってインスリンの分泌が障害され血糖値が段階的に増加します。  
検査を受ける時は、検査の際に直前の食事時間から何時間後かを伝えておきましょう。



### ②HbA1c(ヘモグロビンA1c) 基準値：5.5%未満(NGSP値)

血糖値は、健診受診時の瞬間的な状態を把握するもので、長期的な血糖管理・血糖変動状態を把握するためには、ヘモグロビンA1cを参考にします。  
ヘモグロビンA1cは赤血球の寿命(120日)と関連するために、平均1～1.5ヶ月の血糖管理状態がわかる検査です。

### ③脂質検査

生活習慣に問題をかかえている方、健康診断で高血圧症や糖尿病の疑いなどの判定があった方やそれらについて治療中の方は動脈硬化や血栓等の血管合併症への配慮が必要です。

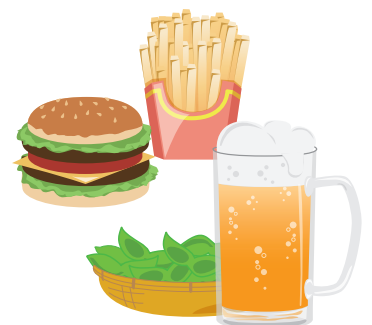


#### (1)LDLコレステロール※1 基準値：140mg/dl 未満

以前は総コレステロールを測定していましたが、平成20年度からはその測定に変わり、「独立した心血管危険因子」としてLDL-コレステロールを直接測定することになりました。  
最近では、動脈硬化指数(LDL-コレステロール/HDLコレステロール)が動脈硬化の予防や治療の指数として用いられています。

#### (2)中性脂肪 基準値：150mg/dl 未満

中性脂肪は、食事によって大きく変動しますが、特に飲酒量が多い場合は変動の大きいです。  
食後高中性脂肪血症は、心筋梗塞や狭心症の危険因子となり、またメタボリック症候群の診断基準の一つになっています。



### (3)HDL コレステロール※2 基準値：40mg/dl 以上

中性脂肪と異なり食事の影響を受けにくいのですが、メタボリック症候群の診断基準の一つにあげられています。

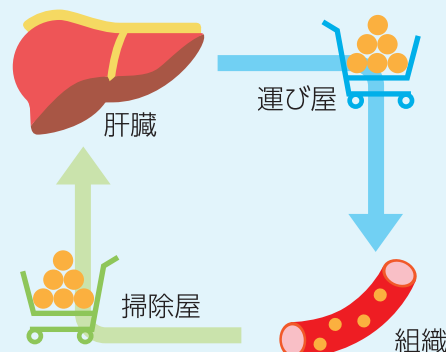
お酒を飲みすぎるとHDL コレステロールは低下しますが、運動すると増加が期待できます。また、長期間にわたる喫煙はHDL コレステロールの低下をもたらします。

#### ※1 LDL コレステロール

コレステロールを肝臓から末梢組織に運ぶ役割を持つ低比重リポたんぱく  
増えすぎると動脈硬化の原因となるいわゆる「悪玉コレステロール」

#### ※2 HDL コレステロール

高比重リポたんぱく  
血管内にたまった余分なコレステロールを肝臓に運ぶ



### ④肝機能検査 基準値 GOT(AST):13 ~ 33(IU/L) GPT(ALT):8 ~ 42(IU/L) $\gamma$ -GTP10 ~ 47(IU/L)



生活習慣病や加齢による疾患は肥満・高中性脂肪をよく合併するので、脂肪肝を起こすことがあります。

その場合は、GOT(AST) よりも GPT(ALT) が高くなることが多いですが、慢性肝炎や自己免疫性肝炎なども考慮する必要があります。

GOT(AST) だけが低い時は、肝疾患よりも溶血・筋肉・心筋などの異常が先に疑われるので、主治医に相談してください。

$\gamma$ -GTP の上昇は、お酒の飲み過ぎが原因のことが多いのですが、肝・胆道系の閉塞障害(薬剤性・胆道系結石・脂肪肝)も考えないといけないでしょう。

### ⑤その他定期健康診断で必要な項目

健康診断の法定項目(一部年齢等により省略項目あり)は下記のとおりです。

- 既往歴及び業務歴の調査
- 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
- 身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査
- 胸部エックス線検査及び喀痰検査
- 血圧の測定
- 貧血検査(赤血球数、血色素量)
- 尿検査(尿中の糖及び蛋白の有無の検査)
- 心電図検査(安静時心電図検査)



### ⑥健診の賢い受け方と利用方法

- (1) 健診結果は経時的に整理しておきましょう。
- (2) 異常があれば速やかに医療機関に受診しましょう。
- (3) 定期健診以外にも誕生日の近くで定期的ながん検診やドックを受けましょう。

