

健診結果の見方(おもな健診項目について)



身体計測	腹囲	内臓脂肪の蓄積の程度を確認する。
	BMI	世界で用いられている肥満計算法。
聴力	聴力検査	聴力低下を調べる。1000Hz/30db、4000Hz/40dbの音を用いて検査する。
血圧	収縮期血圧	収縮期(最大)血圧は心臓から全身に血液を送り出すときの血圧。
	拡張期血圧	拡張期(最少)血圧は血液が全身から心臓に戻るときの血圧。
心臓	心電図	不整脈や心臓肥大、虚血性心疾患など、心臓の異常を波形で検査する。
胸部	胸部X線検査	肺や心臓の異常をみつける。肺がんや肺結核の発見に役立つ。
消化器	胃部X線検査	胃や十二指腸の異常をみつける。
	便潜血	便に血が混じっていないかどうか検査する。消化管からの出血の有無を調べる。
脂質検査	総コレステロール	血液中コレステロールの総量を調べる。
	HDL-コレステロール	別名「善玉コレステロール」悪玉コレステロールが増加するのを防ぐ。
	LDL-コレステロール	別名「悪玉コレステロール」増加すると動脈硬化を促進させる。
	中性脂肪	増えすぎると肥満や脂肪肝の原因となり、動脈硬化が促進する。
肝機能検査	AST(GOT)	ASTは主に肝臓・心筋・骨格筋、ALTは主に肝臓に含まれる酵素でこれらの部位に障害が起こると数値が上昇する。
	ALT(GPT)	
	ALP	肝炎や黄疸、骨の異常などで上昇する。
	γ -GTP	肝臓や胆道障害で上昇する。特にアルコール性肝疾患等で上昇。
ウイルス	HBs抗原	B型肝炎ウイルスの感染を調べる。
	HCV抗体	C型肝炎ウイルスの感染を調べる。
腎機能検査	クレアチニン	腎臓の排泄機能に異常がある場合に上昇する。
	eGFR	クレアチニン値・年齢・性別をもとに腎臓の働きを推算する。
	尿たんぱく	腎臓の異常などで尿にたんぱくが出る。健康な人でも疲れがひどい時に陽性になることがある。
	尿潜血	腎臓や膀胱、尿道などからの出血を調べる。肉眼ではわからない程度の潜血を検出する。
尿酸	尿酸	高尿酸血症は痛風の原因となる。
糖代謝検査	血糖	血液中のブドウ糖のことで、高血糖が続くときは糖尿病が疑われる。
	HbA1c	長期間の血糖コントロールの目安となる。糖尿病の検査として重要。
	尿糖	糖尿病などで血糖値が高くなりすぎると、尿に糖が出る。
血球検査	白血球	感染、炎症などの有無を調べる。非常に高いまたは低い場合は血液の病気が疑われる。
	赤血球	貧血をみつけるてががりになる検査。
	血色素(Hb ^g D ^g)	赤血球中のヘモグロビンが酸素を取り込んで全身に届ける仕事をする。貧血で低値となる。
	ヘマトクリット	血液中の血球容積の割合を調べる。低いと貧血、高いと脱水や多血症が疑われる。
	MCV・MCH・MCHC	赤血球・血色素・ヘマトクリット値から計算。貧血の度合いや原因をみつけるための指数。
	血小板	血小板が低いと血が止まりにくくなる。
眼底	眼底検査	目の奥の網膜の状態を調べる検査。高血圧、動脈硬化、糖尿病などの進行状態が分かる。
呼吸	肺機能検査	息を吸う力、吐く力など呼吸器の状態を調べる検査。肺活量、努力性肺活量
腹部	腹部超音波検査	肝臓、胆のう、腎臓、脾臓、膵臓の病変を超音波を使って調べる。

食事 運動 禁煙

■3つのポイントでメタボリックシンドロームを予防改善

- バランスよい食生活を心がけましょう
- 今より1,000歩多く歩きましょう
- きっぱり禁煙しましょう

