

健診結果の見方

健康診査で異常が見つかったときは、医療機関で詳しく検査してもらい治療が必要なのか調べてもらうことが必要です。

健康診査の項目	異常値	説明	結果からわかること
---------	-----	----	-----------

身体測定

BMI	BMI値25以上(要注意値)	BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) BMI値は肥満度を調べる指標として役立ちます。	・肥満など
血圧測定	収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上	数値が高いと血管に負担をかけ、血管を傷めることになり動脈硬化を促進します。 	・高血圧 ・動脈硬化 ・脳卒中 ・心臓病 など

脂質

中性脂肪	150mg/dl以上	中性脂肪やLDLコレステロール値が高いと脂質が動脈壁にたまり、動脈硬化を進めます。逆にHDLコレステロール値が低いと動脈壁にたまった脂質が取り除きにくくなります。 	・動脈硬化 ・心疾患 ・脳血管障害 ・胆石 など
HDLコレステロール	40mg/dl未満		
LDLコレステロール	120mg/dl以上		

血糖

空腹時血糖	100mg/dl以上	血液中のブドウ糖の量を調べます。すい臓の働きが悪いと数値が高くなり糖尿病になります。 	・糖尿病 ・糖尿病の合併症(精神障害・網膜症・腎症)など
HbA1c	5.2%以上		

肝機能

AST(GOT)	31IU/l以上	肝臓障害の程度をみる検査として重要で肝臓に障害が起こると値が高くなります。 	・肝炎(急性・慢性・ウイルス性・アルコール性) ・脂肪肝 ・心筋梗塞 など
ALT(GPT)	31IU/l以上		
Y-GT(y-GTP)	51IU/l以上		

貧血

ヘマトクリット	48%以上 35%以下	体の中に酸素を運び、炭酸ガスを持ち去るのが血液中の赤血球の大切な役目です。その赤血球が少なくなると体内が酸欠状態に陥り、貧血を起こします。 	・各種貧血 ・白血病 ・血液疾患 など
血色素(ヘモグロビン)	12.1g/dl以下		
赤血球数	480万/mm ³ 以上 380万/mm ³ 以下		

尿

尿糖	陽性(+)	体に不要なものを尿として排出させる働きをもつ腎臓や、尿の通り道に障害があると陽性反応を示します。	・腎臓病 ・糖尿病 など
尿蛋白	陽性(+)		

判定値は、参考値であり健診機関によって、若干異なります。

健やかな生活を送るためのアドバイス

食生活

～ 栄養バランスの良い食事を ～

朝食は一日の活力を生み出す大事な食事です。体温を上げたり、脳の働きを活発にするためにも朝食を欠かさないようにしましょう。

脂っこい料理や塩分は控えめにし、野菜や海藻を意識的に食べるようにしましょう。



運動

～ 継続的に無理なく運動を ～

運動を続けることで、筋力の低下を防ぎ血行を促進する効果があります。

運動の習慣がない人や膝や腰の痛みのある人は、医師に相談してから始めましょう。

有酸素運動が効果的で、手軽に行えるウォーキングは効果的です。



タバコ

～ 禁煙は健康への近道です ～

タバコには多くの有害物質が含まれており、肺ガンなど病気の原因とも言われています。

吸いたくなったら水を飲んだり、深呼吸をしましょう。

禁煙外来で相談しましょう。



休息

～ 無理せず上手に休みを ～

心身をしっかり休め、英気を養うことが明日への活力を生み出します。

疲れがたまっていると感じたら、思い切って休養をとるようにしましょう。

