

健診結果の見方（標準項目のみ）

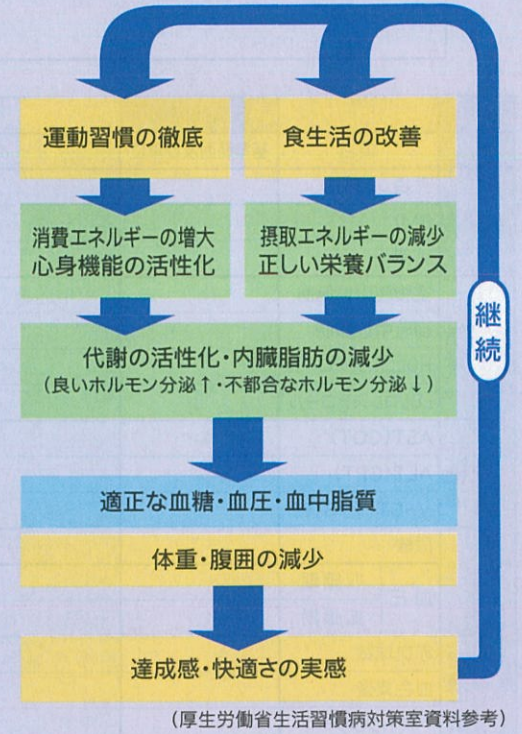
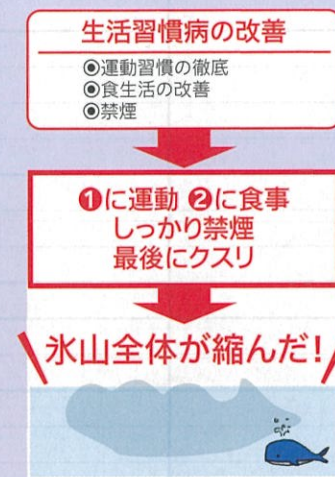
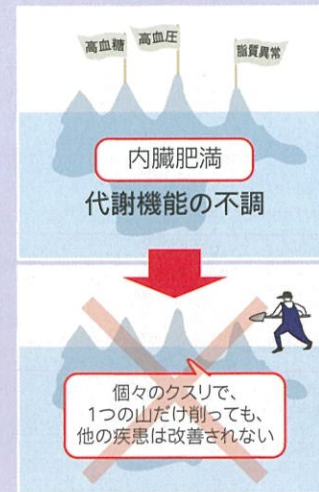
身体計測	身長/体重/BMI	身長や体重を計測することで、肥満度を表す指標として用いられるBMI（身長に見合った体重かどうかを判定する数値）を調べます。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出します。
	腹囲	生活習慣病と密接な関係にある「内臓脂肪」の量を推定する目的で行われます。
血管への影響 （動脈硬化の危険因子）	中性脂肪(TG)	糖質がエネルギーとして脂肪に変化したもので、数値が高いと動脈硬化を進行させ、低いと別の病気が疑われます。食事内容や食後時間に影響されやすい項目です。
	HDLコレステロール	善玉コレステロールと呼ばれ、血液中の悪玉コレステロールを回収します。少ないと動脈硬化の危険性が高くなります。
	LDLコレステロール	悪玉コレステロールと呼ばれ、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を高めます。
	AST(GOT)	心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、数値が高い場合は病気が疑われます。
	ALT(GPT)	肝臓に多く存在する酵素で、数値が高い場合は病気が疑われます。
	γ-GT(γ-GTP)	肝臓や胆道に異常があると血液中の数値が上昇します。
	尿酸(UA)	尿酸の産生・排泄のバランスがとれているかを調べます。高い状態が続くと、痛風発作や尿路結石の原因になります。
	血圧	心臓が血液を送り出す時に血管に加わる圧力を測ります。高血圧は動脈硬化を引き起こし、悪化させるため注意が必要です。
	赤血球数(RBC)	赤血球の数が多すぎれば多血症、少なすぎれば貧血など、それぞれ病気が疑われます。
	血色素量(Hb)	酸素の運搬役を果たし、数値が低い場合は貧血が考えられます。数値が高い場合は多血症や脱水症が疑われます。
	ヘマトクリット(Ht)	血液全体に占める赤血球の割合で、低い場合も高い場合もそれぞれ病気が疑われます。
	血糖	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わかり、数値が高い場合は糖尿病やその他の病気が疑われます。
	HbA1c(NGSP)	過去1、2ヶ月の血糖の平均的な状態を反映します。当日の食事や運動など短期間の血糖値の影響をうけません。
	尿糖	糖尿病やその他の要因で血糖値が上昇すると、尿にも糖が漏れ出てきます。
血管変化	心電図	心臓の筋肉に流れる電流を体表面から記録する検査で、電流の流れ具合によって、心臓の異常がないかがわかります。
	眼底	瞳孔の奥にある眼底を眼底カメラで撮影し、血管、網膜、視神経等に着目し、それが正常か否かを確認します。
	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、数値が高いと腎臓の機能が低下していることを意味します。
	eGFR	クレアチニン値を性別・年齢で補正して算出し、数値が低いと腎臓機能の低下を意味します。
	尿蛋白	腎臓の機能が低下すると尿蛋白が増えます。
	尿潜血	尿に赤血球が混入していないかを確認します。
肝炎ウイルス	HBs抗原	陽性の場合、現在、B型肝炎ウイルスに感染していると考えられます。
	HCV抗体(定性)	
	HCV抗体(定量)	HCV抗体検査の結果が陰性の場合、現在、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が低いと判定します。陽性の場合、現在、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が高いと判定します。
	HCV抗原	抗体検査だけではどちらにも判断できない方にはHCV-RNA検査を追加し、HCV検査の結果を判定します。
	HCV-RNA	
追加項目	アルブミン	アルブミンは肝臓で合成され、肝臓障害、栄養不足、ネフローゼ症候群などで減少します。
内科診察		視診、触診、聴打診などにより、各種検査では判断しにくい身体の異常を調べます。

定期的に健康診断を受けましょう

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。だからこそ定期的な健診で健康状態をしっかりチェック。自分の体をしっかり知るのが健康維持の第一歩です。

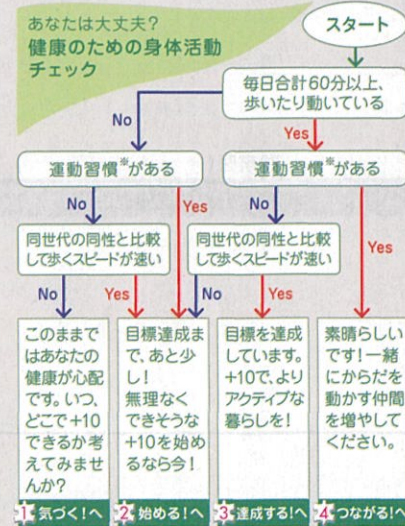
生活習慣病の発症・重症化予防

- 高血糖・高血圧・脂質異常・内臓肥満などは、別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山から水面上に出たいくつかの山」のような状態
- 投薬（例えば血糖を下げる薬）だけでは、水面上に出た「氷山のひとつの山を削る」だけ
- 根本的には、運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要



プラス・テン +10から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

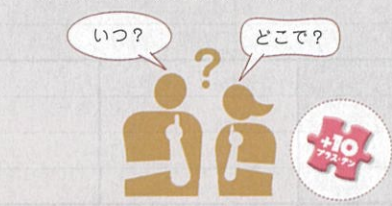


*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

健康のための一歩を踏み出そう!

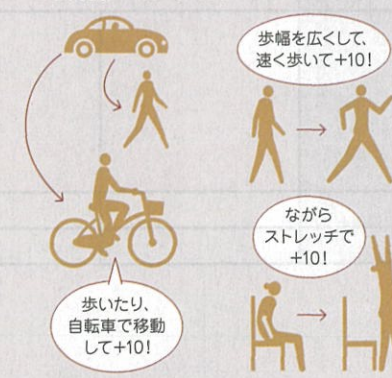
1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



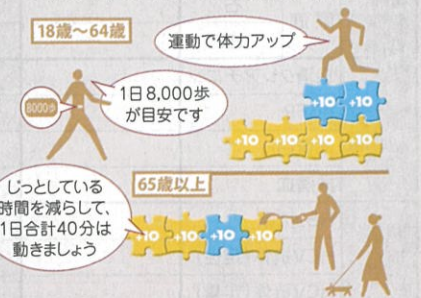
2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

