

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。		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。										
視力				0.9 未満の場合は要注意です。		胸部X線				肺や気管、心臓、大動脈などの異常がないかを調べます。								
聴力				低音および高音が聞こえるかを調べます。		上部消化管		X線 内視鏡		胃および食道・十二指腸の一部を映し出し、臓器の形の变化や異常を調べます。								
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。						口から内視鏡を挿入して観察し、がんなどの病気の発見に有用です。								
呼吸機能		%肺活量		性別、年齢、身長から算出された予測肺活量に対する数値です。79%以下では肺のふくらみが悪いことを意味します。		腹部超音波												
		1 秒率		最大に息を吸い込んでから一気に吐き出すとき、最初の 1 秒間に何%の息を吐きだせるかを調べます。														
血液		脂質系		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。		子宮頸部細胞診 <div>（ベセスダシステム2001準拠 子宮頸部細胞診報告様式 参考）</div>											
				Non-HDL コレステロール	すべての動脈硬化を引き起こすコレステロールを表し、動脈硬化のリスクを総合的に管理できる指標です。													
				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。													
				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。													
		糖代謝系		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。													
				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。													
				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。														
		肝臓系		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。													
				総蛋白	血液中の総たんぱくの量を表し、低い場合も高い場合もそれぞれ病気が疑われます。													
		感染症系		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。								乳房					
				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。								内科診察					
				HCV抗体	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。								眼底					
				CRP	血液中に増加する急性反応物質の 1 つで、細菌・ウイルス感染、炎症を調べます。								眼圧					
		腎臓系		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。								定期的に健康診断を受けましょう					
				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。													
血球系		白血球 (WBC)	細菌などから体を守る働きをし、低い場合も高い場合もそれぞれ病気が疑われます。		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とチェック。													
		赤血球 (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。															
		MCV	MCV は赤血球の体積を表します。低い場合も高い場合もそれぞれ病気が疑われます。															
		MCH	赤血球に含まれる血色素量を表します。															
		MCHC	赤血球体積に対する血色素量の割合を示します。															
		血小板数 (PLT)	出血を止める役割を果たし、低い場合も高い場合もそれぞれ病気が疑われます。															
便	便潜血		便に血が混ざっているかを調べます。陽性(+)の場合は各病気が考えられるので、区別するためには検査が必要です。		自分の体をしっかり知るのが健康維持の第一歩です。													
尿	蛋白	腎臓の機能が低下すると尿蛋白が増えます。																
	潜血	尿に赤血球が混入していないかを確認します。		<div>生活習慣病の発症・重症化予防</div> <div>○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</div> <div><div>高血糖</div><div>高血圧</div><div>脂質異常</div></div> <div>内臓肥満 代謝機能の不調</div> <div>個々のクスリで、 1つの山だけ削っても、 他の疾患は改善されない</div> <div>生活習慣病の改善</div> <div>◎運動習慣の徹底 ◎食生活の改善 ◎禁煙</div> <div>①に運動 ②に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ</div> <div>氷山全体が縮んだ!</div>														