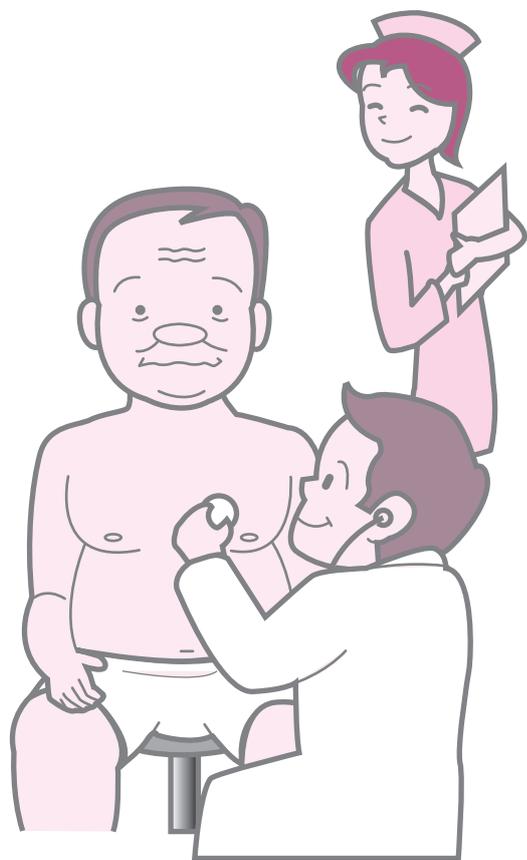




健康診断で 生活習慣病を早期発見

自分の体と生活習慣病との 距離を知る大切な機会

職場で定期的に行われる健康診断。皆さんはきちんと受けていますか。健診は、健康なうちから受けることで、今の体が生活習慣病とどの程度の距離があるかを確認できる大切な機会です。がん、心臓病、糖尿病といった生活習慣病は、ほとんどの場合、自覚症状がなのまま進行します。しかし、健診を受ければ、自分では感じることもない体の異変を数値という形で明確に把握できます。



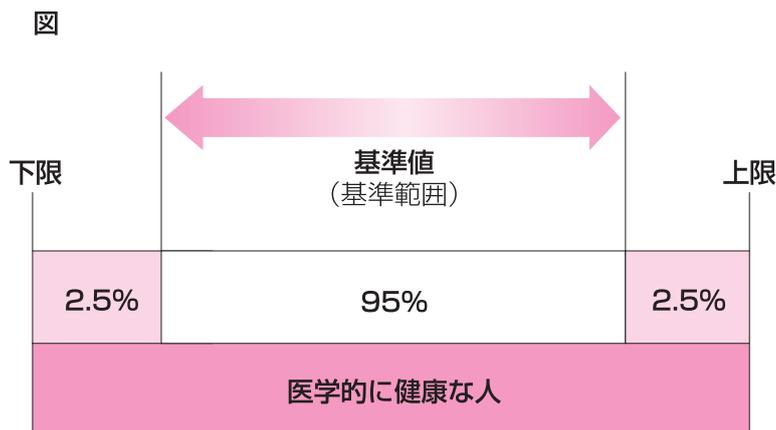
す。病気は早期に発見し早期に治療すれば、回復も早いもの。健康診断は、自覚症状のない病気を発見するうえで欠くことのできない重要な医療行為なのです。

基準値はどのように 決められているか

検査結果が正常の範囲内かどうかを判断する「物さし」が、「基準値」です。基準値は、一体どんな基準で決められているのでしょうか。

一般的には「健康な人の95%が含まれる検査値の中央部分」とされています。つまり、健康な人の検査データのうちの、上限2.5%と下限2.5%、計5%を除いて、残り95%

の人の数値を基準値(基準範囲)としています(図)。
基準範囲は、集団基準値といわれるものですが、個人の基準値もきちんと把握しておく必要があります。というのも人によっては健康時の数値が、基準範囲を超えていることがあるからです。
繰り返し検査を受けて、自分自身のふだんの検査数値を知っておき、自分なりの基準値を把握しておく
と安心です。



検査結果は大切に保管を

生活習慣病の多くは、長期にわたって徐々に進行し、少しずつ体をむしばんでいきます。

また、他の病気が関連して、思わぬ異常が出ることもあるのです。

検査で異常な結果が出た場合、以前の数値と比較すれば、異常に至るまでの経過を推測することができます。短期間に進行したものか、長期的なものか、また隠れた病気があるかなどが分かれば、治療方針を立てるうえで非常に有効です。

そんなときの判断材料にもなるので、検査結果は大切に保管しておきましょう。

健診後に「再検査」「要精検」の通知がきたら、必ず受けるようにしてください。

健診で行われる検査は、主にスクリーニング検査（ふるいわけ検査）なので、病気の診断には再検査が欠かせません。

再検査を受けなければ、せっかくの病気の早期発見・早期治療のチャンス逃すこととなります。

こんな変化にご注意!



前回、前々回と比べ、急に大きく検査結果が変わった



この2~3年、基準値と異常値の境界域あたりが続いている



基準値内であっても、年々異常値に近づいている

「健診」と「検診」はどう違う？

「健診」は体に異常がないことを確認するための検査で、本共済組合が行う「健康診断」に当たります。健診の目的は生活習慣病の予兆をいち早く見つけだすこと。そして生活習慣を見直し、改善することで病気の発症を防ぐことにあります。一方「検診」は、特定の臓器の異常や病気を見つけるもので、胃がん検診や肺がん検診といったがん検診などがこれに当たります。基本的には健診が、病気の発症を未然に防ぐ一次予防で、検診は病気の発生を早期に発見し、早期に治療するための二次予防という違いがあります。





検査項目とからだの関係

ここでは、健康診断の検査項目が、体のどこを調べるものか見てみましょう

全身

血液

- 赤血球
- ヘモグロビン(血色素)
- ヘマトクリット など

代謝・内分泌

- 尿糖
- 血糖(空腹時/2時間後) など

部位別

目・耳

- 視力
- 聴力 など

胸部(肺)

- 胸部エックス線検査
- 喀痰検査 など

心臓・血管

- 血圧測定
- 総コレステロール
- HDLコレステロール
- 中性脂肪
- 心電図
- 眼底検査 など

肝臓・胆道・膵臓

- GOT(AST)
- GPT(ALT)
- γ-GPT など

肝臓

腎臓

胃

脾臓

腸

胃・十二指腸

- 胃部エックス線検査

大腸・直腸

- 便潜血反応

腎臓・尿路系

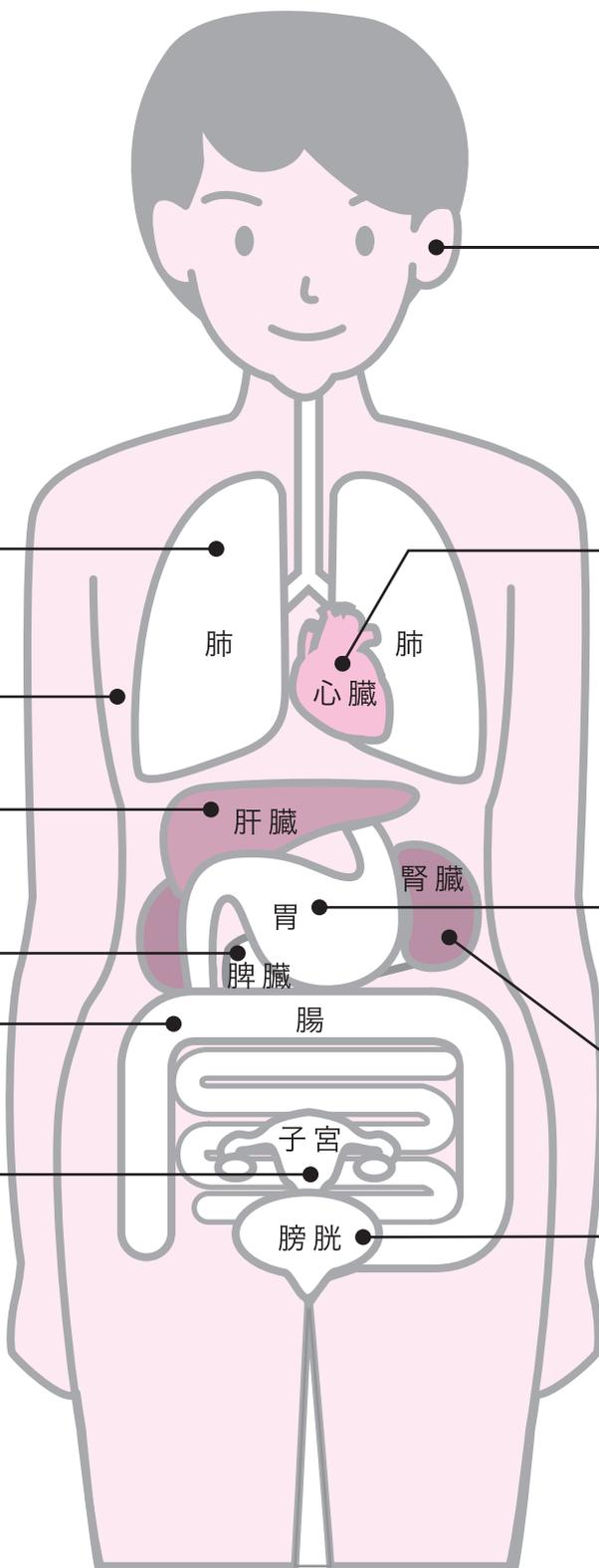
- 尿タンパク
- 尿潜血
- クレアチニン など

乳房・子宮

- 乳がん検査
- 子宮がん検査

子宮

膀胱



検査項目基準値一覧

※健診機関によって、検査方法が異なり基準値などが違う場合があります



出典：日本人間ドック学会

検査項目		記号	基準値	検査でわかること
血	圧測定	BP	収縮期血圧140mmHg未満 拡張期血圧90mmHg未満	血圧を測ることで心臓や血管への負担を推測
血液検査	総コレステロール	T-CHO	220mg/dl未満	高値では肥満症、動脈硬化性疾患が疑われる
	HDLコレステロール	HDL-C	40mg/dl以上	血管内壁にへばりついた動脈硬化を起こす因子を取り去る
	中性脂肪 (トリグリセリド)	TG	150mg/dl未満	血液中に増えすぎると、高脂血症や動脈硬化の危険因子に
	血糖	FBS	110mg/dl未満(空腹時) 140mg/dl未満(2時間後) ※上記両者を満たした場合	血液中のブドウ糖のこと。 糖尿病のほか、膵炎や甲状腺機能亢進症などで高くなる
	グリコヘモグロビン	HbA1c	5.8%以下	過去1~2か月の血糖の状態がわかるので、血糖値コントロールの指標になる
	GOT (AST)		35単位/l以下	心臓、肝臓、筋肉組織の異常を示す。 検査値は壊れている細胞の程度
	GPT (ALT)		35単位/l以下	大半が肝細胞に存在するので、高値では肝臓の病気が
	γ-GTP		55単位/l以下	肝臓や胆道に障害があると高くなる。 アルコール性肝障害を発見する手がかりに
	赤血球数	RBC	男性400~539万個/mm ³ 女性360~489万個/mm ³	貧血を見つける手がかりになる。 検査値が急に動いたら要注意
	ヘモグロビン (血色素)	Hb	男性13.0~16.6g/dl 女性11.4~14.6g/dl	おもに貧血の検査
	ヘマトクリット	HCT	男性38.0~48.9% 女性34.0~43.9%	貧血の検査の一つ。低いと血液がうすく、高いと粘性が高い
	クレアチニン	CRE	男性1.1mg/dl以下 女性0.8mg/dl以下	腎機能を検査。高値では腎機能障害が疑われる
尿検査	尿糖		陰性(-)	血糖値が高くなると尿中に出てくるため、糖尿病発見の手がかりになる。
	尿たんぱく		陰性(-)	多いと、腎機能障害が疑われる
	尿潜血		陰性(-)	尿中の赤血球を調べる検査。 検出されれば、尿路のいずれかに異常が