

ハロ-通信



NO. 22
2007. 9月

「健康診断（健診）」は、自分の健康状態を知って、生活習慣病を予防したり、隠れた病気を発見するために行われます。健診には、職場や自治体などの健診や、人間ドックなどがあります。1年に1回は健診を受けて、自分の健康状態を把握するようにしましょう。

●活用しよう！ 健康診断

検査項目には、尿検査（尿蛋白、潜血反応など）、血液検査（総コレステロール、血糖など）をはじめ、多数あります。結果を受け取ったら、まず検査値や異常の有無を確認します。数値で示される検査値には、「基準値」が設けられ、検査値が基準内であれば、問題はないとされます。

『検査項目と基準値』

【身体計測・その他】

検査項目	基準値	この検査でわかること
BMI	19～25	肥満度が分かります。体重(kg)÷身長(m) ² で求められ、基準は22です。
体脂肪率	男性:25%未満 女性:30%未満	体重に占める脂肪の割合で、数値が大きいほど生活習慣病との関わりが深くなってきます。
血圧	最高血圧:140mmHg未満 最低血圧:90mmHg未満	高血圧は、動脈硬化などの原因となるので要注意です。
便潜血	陰性(-)	便の中に血液が混じっているかどうか調べます。潜血があった場合、大腸癌、直腸癌、潰瘍性大腸炎、痔疾患などが疑われます。



【尿検査】

検査項目	基準値	この検査でわかること
蛋白	陰性(-)	腎臓や尿路に異常がないかをみます。
ウロビリノーゲン	弱陽性(±)	肝臓や胆道系の異常をみます。
潜血	陰性(-)	尿中に血液が混じっているかどうか調べます。陽性の場合、尿路の炎症(腎炎、腎盂炎、膀胱炎、前立腺炎、尿道炎など)や結石、腫瘍などが疑われます。
尿糖	陰性(-)	糖尿病発見の手がかりとなる検査です。



【血液検査・血球計数検査】

検査項目	基準値	この検査でわかること
白血球数(WBC)	3200～8500個/mm ³	白血球は細菌などを貪食し、免疫情報を伝達し、さらに免疫能を発現して生体防御に関わっています。細菌感染症があると一般に白血球数は増加しますが、ウイルス感染症の場合はかえって減少することもあります。
赤血球数(RBC)	360～489万個/mm ³	赤血球は血液の主な細胞成分で、酸素を肺から各組織へ運ぶ働きを持っています。貧血で減少し、赤血球増多症という病気で増加します。
ヘマトクリット値(Ht)	34～43.9%	一定の血液量に対する赤血球の割合をパーセントで表したものです。いわゆる「血液の濃さ」を表し、貧血で低下します。

ヘモグロビン量 (Hb)	11.4～14.6g/dl	血液の赤い色は、赤血球に含まれるヘモグロビン(血色素)によるもので、赤血球の働きの中心となっています。ヘモグロビンは、赤血球中の酸素を運ぶタンパクの一種で、鉄と結合しています。貧血で減少します。
血小板数 (PLT)	13.0～34.9万個/mm ³	血小板は出血を止めるための重要な働きを持ち、この値が極端に減少すると出血を起こしやすくなります。血液疾患や悪性腫瘍、肝硬変などで減少します。
尿酸	3.0～7.0mg/dl	高くなると痛風になったり、動脈硬化の悪化や腎臓障害を起こします。



● 検査結果を見比べよう！

毎年の検査結果は保管しておき、今回の検査値を前回の値と比べてみましょう。基準値の範囲内であっても、前年から大きく変動している場合には、注意が必要です。生活習慣病に関係する検査項目では、値が基準値を少し超えている場合に「経過観察」と判定されることがあります。これは、すぐに治療を始めるほどではないものの、生活習慣を改善する必要があることを意味しています。検査結果を参考にし、生活習慣の改善に取り組みましょう。

【血液検査・生化学検査】



検査項目	基準値	この検査でわかること
血糖(空腹時)	70～110未満mg/dl	糖尿病の診断、経過観察に用いられます。
AST(GOT)	35(IU/l)以下	心筋や肝臓に多く含まれ、骨格筋、腎臓、血球にも認められる酵素です。心筋梗塞や急性肝炎、アルコール性肝障害などで上昇します。運動後に一時的に上がることがあります。
ALT(GPT)	35(IU/l)以下	肝臓や心臓、筋肉の細胞内に多く含まれている酵素で、肝臓に最も多く含まれています。肝細胞が破壊されると血液中に流れ出すので、急性肝炎で最も強く上昇し、慢性肝炎や脂肪肝(肥満)などでも上昇します。
γ-GTP	55(IU/l)以下	肝、胆道、膵、腎などに多く含まれる酵素です。上昇する疾患は、閉塞性黄疸、肝炎、アルコール性肝障害などです。病気がなくても長期飲酒者では上昇することが多く、1ヶ月くらい禁酒するとある程度正常化します。
総コレステロール (Tcho)	140～219mg/dl	血液中のコレステロールの量です。血清脂質の1つで、一般に脂肪の多い食事を続けていると上昇します。肝臓などで作られ、肝臓、胆道、腎臓、甲状腺の病気でその値が上下することがあります。多くなると動脈硬化を起こしやすいとされています。
HDL	50～109mg/dl	血管に付着したコレステロールを運び去る「善玉コレステロール」のことです。高値であるほど動脈硬化を抑えます。
LDL	70～140mg/dl	「悪玉コレステロール」のことです。高値であるほど動脈硬化を促進します。
中性脂肪	149mg/dl以下	高すぎると動脈硬化、心臓病、脳卒中を発症する確率が高くなります。

● 『2008年から健康診断の義務付け』

厚生労働省は健康保険の加入者に対して、40歳以上の加入者の健康診断を2008年から義務付けることを決めました。これによって、健康診断の受診者は現在の2倍に増える見通しだそうです。そして、健康診断を行ったうえで、保健指導も行ないます。これまでは、診断結果から簡単なアドバイスをそえる程度だったものが、危険レベルを3段階に分けて分類し、早い段階で症状を改善していくことが求められるようになります。

また、来年度より市の基本健診がなくなります、今年度中にぜひ健診を受けましょう。



～編集後記～ 人間ドックって？！

今回は健診にちなんで、人間ドックのお話。人間ドックとは健康状態を総合的に精密検査するため、外来もしくは短期の入院で行う健診のこと。船体点検のドック入りになぞらえたものだそうです。

岸(松山)