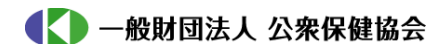


健康診断結果の見方

健康診断の目的は、病気の早期発見、早期治療です。健診結果が手元に届いたら、まずしっかりと目を通しましょう。検査結果から疑われる病気の一例を表にしておりますので、参考にして下さい。数値には個人差がありますので、毎年の数値の変化をよく把握し、病気の発見や生活習慣の改善につなげましょう。

A:異常なし B:軽度異常 D:経過観察・生活改善 E:要医療相談 F:要医療機関受診(精密検査) H:治療中



検査項目		この検査で疑われる病気の一例	推奨する診療科	検査項目		この検査で疑われる病気の一例	推奨する診療科
血圧		高値: 高血圧症 動脈硬化 低値: 低血圧症	内科 (循環器内科)	糖代謝	血糖(Glu) HbA1c	高値: 糖尿病 腎不全	内科 (糖尿病内科)
尿検査	尿蛋白	糸球体腎炎 糖尿病性腎症 ネフローゼ症候群	内科 (腎臓内科) (泌尿器科)	脂質	総コレステロール (T-CHO)	高値: 脂質異常症 甲状腺機能低下症 低値: 甲状腺機能亢進症 肝硬変	内科 (消化器内科)
	尿潜血	糸球体腎炎 膀胱炎 尿路結石			中性脂肪 (トリグリセリド/TG)	高値: 脂質異常症 脂肪肝 甲状腺機能低下症	
	尿糖	陽性: 糖尿病 腎性糖尿病			HDL コレステロール (HDL-C)	低値: 脂質異常症	
	ウロビリノーゲン	陽性: 肝臓障害 溶血性貧血 陰性: 胆道閉塞			LDL コレステロール (LDL-C)	高値: 脂質異常症 甲状腺機能低下症 低値: 甲状腺機能亢進症 肝硬変	
	尿沈渣	腎臓や尿路の炎症		肝機能	AST(GOT)/ALT(GPT)	肝炎 肝硬変 脂肪肝 心筋梗塞 など	内科 (消化器内科)
血液一般	赤血球数 (RBC)	高値: 多血症 低値: 貧血 など	内科 (腎臓内科) (血液内科)	γ-GTP	高値: アルコール性肝障害 閉塞性黄疸など		
	白血球数 (WBC)	高値: 細菌感染 がん・白血病 低値: 骨髄異型性症候群 ウイルス性感染症		ALP	高値: 胆道閉塞 胆石 肝がん		
	ヘモグロビン (血色素/Hb)	高値: 多血症 低値: 鉄欠乏性貧血		LDH	高値: 肝炎 白血病 心筋梗塞		
	ヘマトクリット (Ht)	高値: 多血症 脱水症 低値: 貧血		ZTT	肝炎 肝硬変		
	MCV/MCH/MCHC (赤血球恒数)	ビタミン B12 欠乏性貧血 再生不良性貧血 など		総ビリルビン(T-Bil)	高値: 肝炎 閉塞性黄疸 胆石症		
	血小板数 (Pit)	高値: 鉄欠乏性貧血 慢性骨髄性白血病 低値: 突発性血小板減少性紫斑病 急性白血病		A/G 比	低値: 肝炎 肝硬変 ネフローゼ症候群		
	血液像 (白血球分画)	アレルギー疾患や感染症			総蛋白(TP)	高値: 慢性肝炎 脱水症 低値: 肝硬変 低栄養 ネフローゼ症候群	
					TTT	高値: 肝炎 肝硬変 脂質異常症	
			アルブミン(Alb)	低値: 肝硬変 低栄養 ネフローゼ症候群			
			コリンエステラーゼ (ChE)	高値: 脂肪肝 糖尿病 低値: 肝硬変 慢性肝炎			
			直接ビリルビン(D-Bil)	高値: 肝炎 肝硬変 閉塞性黄疸			
			LAP	高値: 胆道閉塞 胆石 肝がん			

検査項目		この検査で疑われる病気の一例	推奨する診療科
腎機能	血清クレアチニン (CRE/Cr)	高値: 糸球体腎炎 腎機能障害 低値: 筋ジストロフィー	内科 (腎臓内科)
	尿素窒素 (BUN)	高値: 腎機能障害 脱水症 低値: 低栄養	
	eGFR	低値: 慢性腎臓病(CKD)	
尿酸	(UA)	高値: 高尿酸血症(痛風) 腎不全 低値: 腎性低尿酸血症	内科
膵機能	血清アミラーゼ (AMY)	高値: 急性・慢性膵炎 腎不全 膵臓がん 低値: 進行した慢性膵炎	内科 (消化器内科)
便潜血		陽性: 大腸がん 大腸ポリープ 潰瘍性大腸炎 痔	内科 (消化器内科)
眼底		脳の動脈硬化 緑内障 糖尿病性網膜症	眼科
胸部X線		肺結核 肺炎 肺がん 心臓肥大 心不全 など	内科 (呼吸器内科) (循環器内科)
胃部X線		食道・胃・十二指腸の潰瘍・がん・ポリープなど	内科 (消化器内科)
心電図		不整脈 虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞) など	内科 (循環器内科)
腹部 超音波		胆のうポリープ 胆のう結石 脂肪肝 腎結石 など	内科 (消化器内科) (泌尿器科)
喀痰		肺がん など	内科 (呼吸器内科)

精密検査のご案内が同封されていた場合は、健診結果をお持ちのうえ**近医(かかりつけ医、クリニック)**をご受診いただきご相談下さい。すでに治療を受けている場合は、健診結果を主治医のもとにご持参いただき、治療にお役立てください。経過観察の所見は、今後も定期健診を受診して数値の変化にご注意下さい。
結果について疑問があれば、ご予約にて相談可能ですのでお気軽にお電話下さい。

生活習慣の改善をしましょう。

◇ 食事の工夫で改善を ◇

① 腹八分目

「腹八分目」を続けると胃が小さくなります。結果的に食事が少なくなり、必要以上のカロリーを摂らずにすみます。

② 野菜や汁物を先に食べる

野菜や汁物を先に食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えます。最初に野菜を食べると、その後のご飯や主菜をたくさん摂らなくても満腹感が得られます。

③ 砂糖・お菓子を控える

脂質は脂っこい食べ物の他に、チョコレートやケーキなどの甘いデザート、菓子パンにも多く含まれます。間食するのならゼリー、果物などを取り入れましょう。

④ アルコールは適量で

ビールなら中ビン 1本
日本酒なら 1合
ウイスキーなら 2杯
☆休肝日も忘れずに♪

⑤ 就寝前の食事間食は控える

体脂肪がたまりやすく、血糖値も下がりにくくなります。夕方に主食、夜に主食以外のおかずを摂るなどの分食がおすすめです。

⑥ 週単位でカロリーをみる

体重計にのって少し増えたなと感じたら、翌日はカロリー控えめにする、週の後半で食事を調整するとトータルでカロリーバランスがとれます。

◇ 適正体重を維持しよう ◇

日常での運動の機会を上手に見つけよう

運動が苦手な人、運動する時間がない人は、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使うところから始めましょう。

- ① 早足歩行。歩幅を広く。
- ② バスや電車は一駅前で降りて歩く。
- ③ 近くの買い物の車移動を自転車移動へ。

フリーダイヤル 0120-927-953 (携帯電話可)
一般財団法人 公衆保健協会 保健師

一般財団法人 公衆保健協会

