

30代健康診査 検査値の見方

本紙は、30代健康診査の結果をご覧になる際に検査値の見方としてご利用ください。

※健診票中の基準値は検査機関等によって差がでることもあります。

検査項目		基準値	説明
計測	BMI	18.5-24.9	身長と体重から割り出す体格指数。肥満の判定に用いられる。 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
	腹囲	男性:84.9cm以下 女性:89.9cm以下	内臓脂肪の蓄積の指標。メタリックシンドロームの目安となる。
血圧	収縮期血圧/ 拡張期血圧	129以下/84以下	心臓が血液を体に送り出すときに血管に加わる圧力のこと。高血圧は血管の老化を早め、心臓病・脳卒中などの病気を招く。
肝臓機能検査	GOT	30以下	心臓や肝臓の細胞に存在する酵素で、肝臓や心臓に障害がおけると上昇する。肝機能をチェックする代表的な検査。
	GPT	30以下	
	γ-GTP	50以下	肝臓や胆道に障害が起こると値が上昇する。アルコールの影響を受けやすく、アルコール性肝障害等を発見する手がかりになる。
血中脂質検査	中性脂肪	30-149	増加すると、肥満や脂肪肝の原因になり、動脈硬化を進行させる。
	HDL コレステロール	40以上	HDL コレステロールは、善玉コレステロールともいわれ、血液中の余分なコレステロールを肝臓に戻す働きをしている。適正値に保つことで動脈硬化の防止につながる。
	LDL コレステロール	60-119	LDL コレステロールは、悪玉コレステロールともいわれ、増加すると、血管に付着し、動脈硬化を進行させる。
血糖検査	血糖	99以下	血液中の糖（ブドウ糖）の量。血糖が高いと、糖尿病をはじめ、すい臓、肝臓の病気が疑われる。
	HbA1c (NGSP 値)	5.5以下	血糖と結合したヘモグロビン値を示す。過去1-2ヶ月の血糖コントロールの状態がわかり、糖尿病の早期発見に役立つ。
尿検査	尿蛋白	陰性(-)	尿に蛋白が出ているかどうか調べる。腎臓病発見の手がかりの一つ
	糖	陰性(-)	尿中に糖がでていいるかどうかを調べる。糖尿病発見の手がかりとなる。腎機能が低下している可能性もある。
	潜血	陰性(-)	尿中の出血反応の有無から、腎臓・尿管・膀胱・尿道等の病気の発見に役立つ。
尿酸 腎機能	尿酸	2.1-7.0	血液中の尿酸値を調べる。多すぎると高尿酸血症となり痛風（関節に腫れや痛みをおこす疾病）を招く。
	血清クレアチニン	男性:1.0以下 女性:0.7以下	腎臓の排泄機能をチェックする検査。
血液一般	白血球数	3100-8499	白血球数の増加により、細菌やウイルス感染、炎症などの有無を調べる。
	赤血球数	男性:400-539 女性:360-489	ヘモグロビンと結びついて全身に酸素を運ぶ働きをしている。少ないと貧血になる。
	血色素(ヘモグロビン)	男性:13.1-16.3 女性:12.1-14.5	赤血球に含まれるヘモグロビンの量を表す。酸素を運ぶ働きがあり、値が低いと息切れや動悸がしたり、貧血を引き起こす。
	ヘマトクリット	男性:38.5-48.9 女性:35.5-43.9	一定量の血液中に、赤血球成分がどの程度含まれているかをみる。貧血の有無を調べる。
	血小板	14.5-32.9	けがをした時などに、凝固させて出血を止める働きをする成分。

【判定区分について】

異常なし	今回の検査では、特に問題となる所見は認められません。
軽度異常	軽度の所見を認めますが、特に日常生活に差し支えありません。
要経過観察	軽度の所見を認めます。経過の観察および生活習慣の改善が必要です。
要医療・治療中	医療機関を受診し、医師の指導・治療をお受けください。 既に治療中の方は現在の管理・治療を継続してください。

※検査項目の特徴により若干意味合いが変わってきますのでご了承ください。

【メタボリックシンドロームの診断基準】

◎必須条件：内臓脂肪型肥満

腹囲（おへその高さ）	男性：85 cm以上
	女性：90 cm以上



◎上記に加え、以下のうち2項目以上で「**基準該当**」、1項目だけなら「**予備群**」

脂質代謝異常	中性脂肪 150 mg/dl 以上 かつ/または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
高血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg 以上
耐糖能異常	空腹時血糖 110 mg/dl 以上

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会 2005

- ◆ 過食・偏食・運動不足・喫煙・多量飲酒・ストレス等は、「生活習慣病」を引き起こすことがあります。若いうちから検査数値をみて、適度な運動やバランスのよい食事をこころがけましょう。
- ◆ 今回の健診結果が「異常なし」でも、年に1回は健診を受けましょう。