

(3) 特定健診結果の見方

項目		説明
身体 大きさの	腹 囲	内臓脂肪量を判断する検査です。男性85cm、女性90cmで内臓脂肪面積約100cm ² に相当します。
	B M I	身長と体重から肥満度を判定する簡便な指数です。 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の式で計算します。
	血 圧	収縮期血圧(最大血圧)と拡張期血圧(最小血圧)によって高血圧の状態を調べます。高血圧は脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因になります。安静時の血圧を基準にしますが、同じ人でも体調や時間、季節によって変動します。
血中 脂質 検査	中 性 脂 肪	体内にある脂肪の一種で、身体を動かすエネルギー源となります。食事で摂取した余分なエネルギーは、肝臓で中性脂肪に合成されます。中性脂肪が多すぎると、サイズの小さい悪玉コレステロールが増え、動脈硬化を強く促進します。
	H D L コレステロール	「善玉コレステロール」とも呼ばれ、血液中の過剰なコレステロールを肝臓に戻す役割をしています。この量が少ないと、血管にコレステロールがたまり動脈硬化が進みます。
	L D L コレステロール	コレステロールは細胞膜やホルモンを作る材料であり、体にとって必要な物質です。しかし、多過ぎると、血管内壁に蓄積して動脈硬化を促進し、心臓病や脳梗塞の発症の危険性を高めます。 「悪玉コレステロール」とも呼ばれています。
肝 機能 検査	A S T (G O T)	AST・ALTは肝臓の細胞に含まれる酵素です。肝臓の細胞が障害を受けると、これらの酵素が血液中に流れ出し、値が上昇します。ASTが高値の場合は心臓や筋肉などの臓器障害が、ALTが高値の場合はウイルス性肝炎、アルコール性肝障害、脂肪肝などの肝機能障害が疑われます。
	A L T (G P T)	
	γ - G T (γ - G T P)	肝臓や胆道に障害がある場合や、肥満や脂肪肝、薬剤などで上昇します。アルコール性肝障害で顕著に増加します。
血 糖 検査	随 時 血 糖 空 腹 時 血 糖	血液中のブドウ糖濃度を血糖値といいます。食後10時間以上たってからの採血が空腹時血糖です。血糖値は、食後、食べ物の糖分が吸収されて一時的に上昇し、その後元に戻ります。しかし、すい臓から分泌される「インスリン」の働きが悪かったり、分泌の量が少なかったりすると、血糖値が高い状態が続きます。この場合は糖尿病などが考えられます。
	H b A 1 c (ヘモグロビンエーワンシー)	赤血球の中にあるヘモグロビンという色素が、血液中の糖に結びついたもののひとつで、血糖値が上がるほど高くなります。食事の有無に左右されることもなく、過去1~2ヶ月間の血糖の平均的な状態を反映します。

項目		説明
尿検査	尿糖	血糖値が上昇すると、尿に糖がもれ出てくるようになります。尿糖を調べ、糖尿病を見つける手がかりにします。
	尿蛋白	腎臓に異常が生じると、尿に蛋白がもれ出てくるようになります。尿蛋白を調べ、腎炎など腎臓の障害を見つける手がかりにします。腎臓の病気以外でも、激しい運動や強いストレスなどで陽性になることがあります。
	尿潜血	尿に血液が出ているかを調べ、腎臓や膀胱などの炎症・尿路結石などを見つける手がかりにします。
腎機能検査	血清クレアチニン	クレアチンは食べ物や身体のタンパク質の燃えかすである老廃物です。腎臓からしか排泄できないので、この数値が高い場合は腎臓の障害が疑われます。
	e G F R (推算糸球体ろ過量)	腎臓の糸球体という場所で、血液をろ過し尿を作っています。この糸球体のろ過量を、日本人の体格を考慮し、血清クレアチニン値を用いて、年齢・性別の条件を推算式に入れて算出するものです。この数値が低い場合は腎臓の障害が疑われます。
貧血検査	赤血球数	体内で、酸素を運ぶ役割をする赤血球の数をはかり、貧血などの状態を調べます。
	ヘマトクリット	一定容積の血液中にある細胞成分(赤血球・白血球・血小板)容積をパーセントで示したもので、減少すると貧血が疑われます。
	ヘモグロビン	ヘモグロビンは「血色素」とも呼ばれ、赤血球に含まれています。赤血球の中で酸素運搬に重要な役割を果たしており、減少すると貧血が疑われます。
その他	血清尿酸	尿酸は、細胞が新陳代謝をした後に残る燃えかすで、細胞内のタンパク質「プリン体」が、肝臓で代謝されてつくられます。血液中の尿酸値が高くなると、結晶となって関節や腎臓にたまり、痛風や慢性腎臓病を起こします。
	心電図	心臓の筋肉の異常や不整脈、心臓肥大など心臓の働きを調べる検査です。
	眼底検査	眼底の血管や網膜の状態を見ることで、高血圧や動脈硬化、糖尿病などの程度を知る手がかりにします。
	保健指導区分	検査結果により、情報提供、動機付け支援、積極的支援に区分されます。動機付け支援、積極的支援に該当された方は医師等の専門家の支援のもと、内臓脂肪減少を目的とした生活習慣改善に取組みましょう。

血管変化の予防の視点 ～ 私はどの段階にいるだろうか？

項目		現状を維持して いきましょう	生活習慣を 見直しましょう	医療機関を受診 しましょう
身体の 大きさ	腹囲	男性 ～84.9cm 女性 ～89.9cm	男性 85cm～ 女性 90cm～	
	BMI 体重kg/(身長m) ²	～24.9	25.0～	
血圧	収縮期	～129	130～139	140～
	拡張期	～84	85～89	90～
血中脂質 検査	中性脂肪	～149	150～299	300～
	HDL コレステロール	40～	35～39	～34
	LDL コレステロール	～119	120～139	140～
	non-HDL コレステロール	～149	150～169	170～
肝機能 検査	AST (GOT)	～30	31～50	51～
	ALT (GPT)	～30	31～50	51～
	γ-GT (γ-GTP)	～50	51～100	101～
血糖検査	血糖 (空腹時)	～99	100～125	126～
	HbA1c(NGSP値) (糖化ヘモグロビン)	～5.5	5.6～6.4	6.5～

※単位省略

項目		現状を維持して いきましょう	生活習慣を 見直しましょう	医療機関を受診 しましょう
尿検査	尿糖	(-)	(+)	(++) ~
	尿蛋白	(-)	(±)	(+) ~
	尿潜血	(-)	(+)	(++) ~
血清尿酸		~7.0	7.1~7.9	8.0~
腎機能 検査	血清クレアチニン			
	eGFR (推算糸球体ろ過量)			
貧血検査	赤血球	男性 400~539 女性 360~489	赤血球ヘマトクリット及び 血色素の結果から総合的に 判定する。	
	ヘマトクリット	男性 35.4~48.9 女性 32.4~43.9		
	血色素 (ヘモグロビン)	男性 13.1~ 女性 12.1~	男 12.1~13.0 女 11.1~12.0	男 ~12.0 女 ~11.0
心電図		所見なし	所見あり	
眼底検査		所見なし	所見あり	

※単位省略