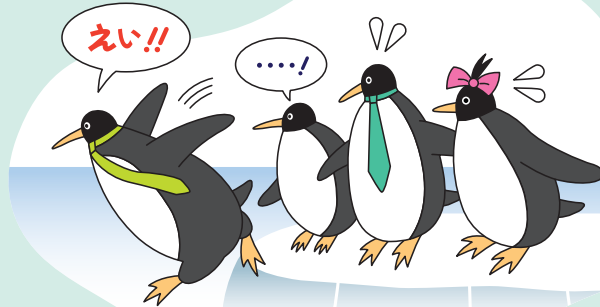


今年の 健診

一步前進!

年に1度の健康診断。『とりあえず受けるだけ』『結果を見るだけ』で終わらせてはいませんか?上手に活用して、将来を健康に過ごすために役立てましょう。



基準値内でも
リスクあり?

健診は経年変化をチェック

健診結果はどこを見る?

多くの場合、健診結果には、各検査項目に対して、以下のような判定がついています。

- A 異常なし
- B 軽度異常
- C 要再検査・生活改善
- D 要精密検査・治療
- E 治療中

これは、個人の検査値が各項目の基準値からどの程度はずれているかなどから判定したものです。まずはこの判定を確認するとともに、自分の検査結果が基準値内に収まっているのか、基準値外であればどのくらい基準値から乖離しているのかを確認しましょう。

■主な健診項目と基準値

	検査項目	基準値	わかること
身体計測	腹囲(cm)	男性:85未満 女性:90未満	基準値以上はメタボの可能性あり。基準値内でも「隠れ肥満」場合があります。
	BMI	18.5以上25.0未満	
血糖	空腹時または随時血糖(mg/dl)	100未満	血液に含まれるブドウ糖の量を調べ、糖尿病のリスクを判定します。
	HbA1c(%)	5.6未満	
脂質	中性脂肪(mg/dl)	空腹時:150未満 随時:175未満	中性脂肪やLDLコレステロールが多いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなります。
	HDLコレステロール(mg/dl)	40以上	
	LDLコレステロール(mg/dl)	120未満	
	Non-HDLコレステロール(mg/dl)	150未満	
血圧	最高(収縮期)血圧(mmHg)	130未満	心臓の状態や、高血圧かを判断します。血圧が高いと動脈硬化が進みます。
	最低(拡張期)血圧(mmHg)	85未満	
肝機能	AST(GOT) (U/L)	31未満	ウイルス性肝炎やアルコール性肝炎、脂肪肝などがわかります。
	ALT(GPT) (U/L)	31未満	
	γ-GT(γ-GTP) (U/L)	51未満	
尿検査	尿蛋白	陰性(ー)	腎機能障害や糖尿病の発見に役立ちます。
	尿糖	陰性(ー)	

*上記の判定区分と基準値は日本人間ドック・予防医療学会による

今年だけでなく、毎年の変化が重要

判定区分だけを見て「今年も大丈夫だった」と安心していませんか?すべての項目が基準値内で「異常なし」の判定であっても、**昨年と比較して数値に大きな増減がある、年々数値が悪い方へ動いている場合は注意が必要**です。そのままの生活を続けていると、将来的には病気になる可能性も。多くの健診結果には過去2~3年程度の検査結果が記載されています。基準値と自分の数値の変化を照らし合わせて確認し、生活習慣を振り返りましょう。

たとえば…

- 基準値内でも、血圧の数値が年々悪化している
▶▶『減塩と軽い運動を始めてみようかな…』

- 数年前は肝機能が基準値を超えていたが、今年は基準値内
▶▶『お酒を減らした成果が出てきたかも』



年齢や生活習慣の影響などで、少しずつからだの状態は変化していきます。今年は大丈夫でも、来年はわかりません。今の生活習慣を続けていて大丈夫なのか、どこか悪化している所はないか、それらを知るためにも、健診は毎年受けましょう。