

健康診断結果の見方

それぞれの検査でどんな病気がわかるかをまとめています。

検査結果はその日の体調や生活リズムなどで変わることもあります。基準値よりわずかに外れているからといってすぐに病気を意味しているというわけではなく、日頃からご自身が健康な時の数値を知り、変化がないか確認してください。

定期的に健康診断を受けて数値の変動を早期に察知し、病気の予防や早期治療に役立てましょう。

※正常値や判定基準は年度ごとに見直しを実施いたします。そのため過去の基準値とは異なる場合がございます。

■判定区分

判定区分	内容	詳細
A	異常なし	今回の健診では異常を認めません。
B	軽度異常 軽度異常あるも日常生活に支障なし	わずかな異常はありますが、日常生活に支障はありません。1年に1回は健康診断を必ず受診しましょう。
C	要経過観察 軽度異常あり生活習慣改善を要す	異常所見について経過観察が必要です。かかりつけ医をつくり、定期的に検査を受けるなどしてください。合わせて生活習慣を改善しましょう。
D1	要治療	医療機関を受診し、主治医の指示に従い検査を受けるなどしてください。
D2	要精密検査（要精検）	詳細な検査が必要です。できるだけ早く医療機関を受診してください。
E	現在治療中	今後も主治医の指示に従って治療を続けてください。

■基本的な検査項目

検査項目	内容
BMI	身長と体重から計算し、肥満度を調べます。 ●計算式：BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) （例）身長 160cm（1.6m）、体重 58kg の場合／BMI：58kg÷1.6m÷1.6m=22.7 ●18.5 未満は痩せ（低体重）、25 以上は肥満
腹囲	おへその高さでお腹の周囲の大きさを測ります。内臓脂肪の蓄積の程度がわかります。
血圧	血圧は心臓が収縮または拡張した時に血管壁にあたる血流の強さを表しています。心臓や血管、腎臓、内分泌などの異常やリスクを知る手がかりになります。
安静時心電図	心臓の状態を確認します。不整脈や心肥大、狭心症、心筋梗塞等がないか確認します。
眼底	眼底（目の奥）をカメラで撮影し、眼底にある動脈の状態を調べます。眼底は血管を肉眼で直接観察できる唯一の場所で、血圧や動脈硬化、糖尿病などによる血管の異常の有無を確認します。
肺機能	肺を出入りする空気の量や速度を測定し、肺の機能や呼吸器の病気がないかを調べます。 ●肺活量、努力性肺活量 肺に入る空気の量を測定します。肺が硬くなっていたり呼吸筋が弱くなったりして肺が十分に広がらず、息を十分に吸い込めない場合は低値になります。間質性肺炎、肺線維症などが疑われます。 ●1 秒量、1 秒率 「1 秒量」は努力性肺活量の最初の 1 秒間に吐き出した空気の量を表し、努力性肺活量に対する 1 秒量の割合を「1 秒率」といいます。1 秒率が低値の場合は空気の通り道が狭くなって息が吐きにくくなっている可能性があります。COPD(慢性閉塞性肺疾患)、気管支喘息などが疑われます。

■尿・便検査項目

検査項目	内容
尿糖	尿中のブドウ糖を調べます。陽性の場合は糖尿病や腎性糖尿が疑われます。
尿蛋白	尿中の蛋白質を調べます。陽性の場合は腎臓の異常が疑われます。
尿潜血	尿中に微量の血液が混入していないか調べます。陽性の場合は腎臓や尿路系の異常が疑われます。
尿沈渣	尿を遠心分離機にかけて沈殿した成分を検査します。腎臓、膀胱、尿道などに異常がないか調べます。
尿ウロビリノーゲン	尿中に排出されたウロビリノーゲンの量を検査し、肝臓や胆道系に異常がないか調べます。
便潜血反応 （2 日法）	便中に血液が混入していないか検査し、大腸からの出血の有無を調べます。陽性の場合は必ず大腸内視鏡検査などの詳細な検査が必要です。大腸がん、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎などが疑われます。

■ 画像検査項目

検査項目	内容
胸部 X 線	胸部に X 線を照射して肺や心臓などの変化や疾患の有無を検査します。肺がんや肺気腫など肺の病気、心臓や大血管の異常がないか調べます。
上部消化管 X 線 (胃バリウム)	造影剤（バリウム）と発泡剤を飲んだ状態で X 線撮影し、食道や胃、十二指腸の形、大きさ、粘膜の状態、動きなどを観察し疾患の有無（主にがんやポリープ、潰瘍）を調べます。
上部消化管内視鏡 (胃カメラ)	口から内視鏡を挿入し、食道や胃、十二指腸を直接見ながら検査します。萎縮やがん、ポリープなどの有無を調べます。細かい病変を確認しやすいため早期がんを発見することが可能です。
腹部超音波 (腹部エコー)	腹部に超音波を当てて、主に肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓に異常がないかを調べます。痛み等を感じることなく、X 線や CT 検査のような被ばくもない安全な検査です。 ※肥満体型の方や消化管内にガスや便が溜まっている方は臓器が観察しにくく「描出不良」となる場合があります。体型や消化管内の状態に影響されにくい「腹部 CT 検査」をご検討ください。
頸動脈超音波 (頸動脈エコー)	頸動脈に超音波を当てて、血管壁の状態（厚さやプラークの有無など）を観察します。血管壁の厚さを測定することで動脈硬化の程度を調べます。全身の動脈硬化の進行の程度を推測することができます。
心臓超音波 (心エコー)	心臓に超音波を当てて、心臓の大きさや動き、弁の状態、狭窄の有無などを調べます。
胸部 CT	主に肺がんの早期発見を目的に実施します。身体の周囲から X 線を当て、コンピュータ解析により体内の立体的な輪切り画像にして見る事ができる検査です。骨や心臓、肝臓などと重なり発生する肺の死角の観察や、小さな肺の変化を発見できる可能性が高い検査です。
腹部 CT	主に肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓の状態を調べます。超音波検査では見にくい深部の臓器を調べたり、ガスや脂肪のために超音波検査で観察しにくい場合でも臓器の状態を調べたりすることができます。
頭部 MRI/MRA	頭部 MRI 検査は磁気を利用して頭部の断層撮影を行う検査です。脳血管疾患（脳出血やくも膜下出血、脳梗塞）の有無を調べます。 頭部 MRA 検査は脳の血管だけを撮影する検査です。脳動脈瘤や動脈の狭窄の有無などを調べます。
骨密度測定 (DEXA 法)	X 線を照射して腰椎と大腿骨の骨量を測り、骨粗鬆症の有無を調べます。若年成人平均値(YAM)を基準とした割合(%)を「YAM 比」として表し、その数値により骨粗鬆症を診断します。女性は閉経後の女性ホルモンの急激な減少に伴い骨量も減少するため、定期的に検査することが重要です。

■ 血液検査

種別	検査項目	内容
造血機能など	血色素量 (ヘモグロビン,Hb)	酸素を運搬する役割を担っています。鉄欠乏性貧血などの疾患の有無を調べます。
	赤血球数 (RBC)	全身に酸素を運び二酸化炭素を回収して肺に送る働きをします。低値は貧血、高値は多血症が疑われます。
	白血球数 (WBC)	身体内に侵入する異物や細菌から身体を守る働きをします。感染症や炎症性の疾患で高値となるほか、喫煙でも高値となる場合があります。
	ヘマトクリット (Ht)	血液中に含まれる赤血球の割合を表します。貧血の有無などを調べます。
	血小板数	血液を固まらせて出血を止める働きをします。多くても少なくてもよくないため、適度な量を保っているか確認します。
	血液像	血液細胞の割合を調べます。感染症やアレルギー疾患の有無などを確認します。
	MCV MCH MCHC	貧血の種類を確認します。 ●MCV／赤血球の平均的な大きさ（体積） ●MCH／赤血球に含まれるヘモグロビンの平均量 ●MCHC／赤血球に含まれるヘモグロビンの割合（濃度）

■血液検査

種別	検査項目	内容
脂質	総コレステロール	コレステロールはホルモンや細胞膜を構成する材料で人体には必要なものです。増えすぎると動脈硬化を進行させます。
	LDL コレステロール	「悪玉コレステロール」と呼ばれるもので、肝臓で作られたコレステロールを細胞に届ける役割があります。人体には必要なコレステロールですが増えすぎると血管壁に沈着しやすく、動脈硬化を進行させ心筋梗塞や脳梗塞の要因となります。
	HDL コレステロール	「善玉コレステロール」と呼ばれるもので、血管壁に蓄積したコレステロールを回収し肝臓に運びます。運動で増加し、喫煙や肥満で減少します。
	non-HDL コレステロール	HDL コレステロール“以外”のコレステロールを表します。LDL コレステロールだけでなくその他の動脈硬化を引き起こすコレステロールも含んでおり、動脈硬化のリスクを総合的に管理できます。総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いて算出します。
	中性脂肪 (TG)	身体内の糖質（ブドウ糖）が不足したときに身体を動かすエネルギー源として働きます。皮下脂肪の主成分で、増加すると動脈硬化を進行させます。
糖代謝	空腹時血糖	血液中のブドウ糖のことで、高値の場合は糖尿病の可能性があります。食事の影響を受けるため空腹時に検査をします。
	ヘモグロビン A1c (HbA1c／NGSP 値)	食事による数値の変動がほとんどなく、過去 1～2 ヶ月の血糖値の平均を反映します。糖尿病の診断や管理に用いられます。
肝機能	AST (GOT)	肝臓や心臓、骨格筋に多く含まれる酵素で、肝臓や心臓、骨格筋に障害があると高値を示します。
	ALT (GPT)	肝臓に多く含まれる酵素で、肝臓に障害があると高値を示します。
	γ-GTP	肝臓や胆道に多く含まれる酵素で、肝臓や胆道系（胆嚢や胆管）に障害があると高値を示します。特にアルコールに対する感度が高く、飲酒による肝臓の障害を調べることができます。
	ALP (IFCC 法)	主に肝臓や骨、小腸などに含まれる酵素で、肝臓や胆道系、骨の疾患で高値になります。
	LDH	肝臓や心臓、骨格筋、腎臓に多く含まれる酵素で、これらの臓器に異常があると高値になります。
	総蛋白 (TP)	血液中の蛋白質の量を表し、身体の栄養状態の指標です。
	アルブミン (ALB)	肝臓で作られる蛋白質で、肝臓の状態や栄養状態の指標です。肝臓や栄養状態に異常があると低値になります。
	総ビリルビン (T-BIL)	肝機能障害の症状である黄疸の指標です。肝臓や胆道系（胆嚢や胆管）に異常があると高値になります。
	コリンエステラーゼ (ChE)	肝臓で作られる酵素のひとつで、肝臓に異常があると変動します。肝機能が低下すると低値に、脂肪肝や糖尿病では高値になります。
	蛋白分画	総蛋白の内訳を詳しく調べます。他の検査と合わせて実施し病態を把握することに用います。
腎機能	A/G 比	総蛋白のうち肝臓で作られるアルブミンとグロブリンの割合を示した数値のことで、主に肝機能や腎臓の障害を調べます。
	クレアチニン	腎臓から排出され、腎臓の機能が低下すると高値になります。
	eGFR	クレアチニンの値を性別と年齢で補正して算出します。クレアチニンと異なり、数値が低いと腎臓の機能が低下していることを示します。
腎機能	尿素窒素	蛋白質が分解されてできる物質で、肝臓で作られ腎臓から尿中に排出されます。腎臓の機能が低下すると高値になります。

■血液検査

種別	検査項目	内容
痛風	尿酸	尿酸の生成と排泄のバランスがとれているかどうかを調べます。バランスが崩れ数値が高くなると痛風や腎臓の障害などを引き起こします。アルコールをよく飲む方、レバーや魚の内臓などをよく食べる方は数値が高くなる傾向があります。
膵機能	血清アミラーゼ 尿アミラーゼ	膵臓と唾液腺から多く分泌される消化酵素で、膵臓や唾液腺に異常があると高値になります。
肝炎	HBs 抗原／HBs 抗体	B 型肝炎ウイルスの感染の有無を調べます。
	HCV 抗体	C 型肝炎ウイルスの感染の有無を調べます。陽性(+)の場合は詳しい検査が必要です。
炎症	CRP	感染症や炎症の有無を調べます。感染症や炎症がある場合は高値になります。
リウマチ	リウマチ因子（RF）	関節リウマチの有無を調べます。関節リウマチなどの場合は高値になります。
筋肉	CPK	心筋や骨格筋など筋肉の中にある酵素です。これらの細胞に異常があると血液中に流れ出すため高値になります。高値の場合は心筋梗塞などが疑われ、痛みの有無や心電図検査と総合して診断します。
貧血	血清鉄	体内の鉄分は血色素（ヘモグロビン）の合成に必要な成分です。低値の場合は鉄欠乏性貧血の可能性あります。
電解質	ナトリウム、クロール カリウム、カルシウム リン	身体は一定の状態を維持する恒常性という機能を持っています。血液に関しても血液中のイオン濃度が一定値に調整されることで身体のバランスを保っています。この検査では血液中の電解質濃度を測定し、身体のバランスの異常を調べます。
腫瘍マーカー	AFP	主に肝臓がんの腫瘍マーカーです。
	CEA	大腸がん、胃がん、膵臓がんなどの消化器系のがんや、肺がん、乳がん、卵巣がんなどの腫瘍マーカーです。
	CA19-9	膵臓がん、胆道がんなどの腫瘍マーカーです。
	PSA	前立腺がんの腫瘍マーカーです。
	CA125	主に卵巣がん、子宮体がんの腫瘍マーカーです。
胃部	ABC 検診	血液検査で行う胃がんリスク検査です。ピロリ菌の抗体価検査とペプシノゲン検査を組み合わせで判定します。 ただし、これは胃がんになるリスクを調べる検査で、現在胃がんがあるかどうかを調べることはできません。現在胃がんがあるかどうかを調べる場合は「上部消化管 X 線（胃バリウム）検査」または「上部消化管内視鏡（胃カメラ）検査」の受診が必要です。
動脈硬化	LOX-index	将来の脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクを予測する血液検査です。将来的な発症リスクが高い場合は、現在の生活習慣を見直し予防に努めましょう。

■その他の検査項目

検査項目	内容
血圧脈波	手足の血圧を同時に測定し、その血圧の比較や脈波の伝わり方から血管の硬さや動脈硬化の程度を調べます。血管が硬くなっていたり動脈硬化があったりすると心筋梗塞や狭心症、脳卒中（脳梗塞や脳出血など）のリスクが高まります。

■メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

内臓脂肪の蓄積による肥満に加え、高血糖・脂質異常（高脂血症）・高血圧といった動脈硬化の危険因子を併せもった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。「メタボリックシンドローム」は動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる病気の引き金となります。生活習慣の改善に取り組んで将来の生活習慣病を予防しましょう。

○判定基準

内臓脂肪型肥満の基準としての①腹囲に加え、②血糖 ③脂質 ④血圧の数値を基準とします。

① 腹囲	男性：85cm 以上／女性：90cm 以上
② 血糖	空腹時血糖 110mg/dL 以上 または HbA1c(NGSP) 6.0%以上
③ 脂質	中性脂肪 150mg/dL 以上 または HDL コレステロール 40mg/dL 未満
④ 血圧	最高血圧(収縮期) 130mmHg 以上 または 最低血圧(拡張期) 85mmHg 以上

○判定結果

非該当	①腹囲のみ該当、または腹囲が該当しない
予備群該当	①腹囲が該当、かつ②～④のうち 1 つの項目に該当
基準該当	①腹囲が該当、かつ②～④のうち 2 つ以上の項目に該当

■生活習慣を振り返るきっかけに

運動	運動は生活習慣病の予防・改善や骨粗鬆症の予防などに効果があり、QOL(生活の質)を高めます。現代生活では意識的に身体を動かさないと運動不足になりがちです。座って過ごす時間を減らし立って活動する時間を増やす、通勤や買い物、散歩など歩く機会を増やす、階段を使う、姿勢に気をつけるなど日常生活に上手く運動を取り入れましょう。
食生活	1 日 3 食、腹 8 分目の量をよく噛んで食べましょう。毎日の食事で糖質、脂質、たんぱく質をバランス良く摂り、調味料を少なめにするなど塩分控えめを心がけましょう。主食・主菜・副菜を基本にして、多様な食品（色の異なる食品）を組み合わせたり、調理方法が偏らないようにするとバランスが整いやすくなります。
禁煙	喫煙は心疾患（狭心症、心筋梗塞など）、悪性腫瘍（がん）、脳血管障害（脳梗塞、脳出血など）、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患／COPD）、糖尿病、歯周病などの原因となります。また、本人だけでなく周りの人の健康にも影響を及ぼします。禁煙は健康への近道です。禁煙外来の利用や、喫煙する場合は分煙を心がけましょう。
飲酒	過度な飲酒は肝機能障害や膵炎、生活習慣病、がんの原因となります。適量を守り、週に 2 日は休肝日（全く飲まない日）を作る、魚や大豆製品、野菜などのしっかりとしたつまみを最初に食べる、就寝前の飲酒は避けるなど、お酒と上手く付き合いましょう。
睡眠	心身をリフレッシュさせることは健康を維持する上で大切なことの 1 つです。睡眠には、脳の休息、身体の回復、記憶や感情の定着や整理、免疫機能の増加といった重要な役割があります。寝る前のスマホやパソコンの使用を避けたり、適度な運動を行うことで睡眠の質が高まります。毎日とるからこそ睡眠の質を大切にしましょう。