

## 健診結果の読み方

(基準値を超えたら)



NO、93

自分の健康チェック

健診で自分の健康状態を早期発見！

健診の結果の見方を良く理解！

生活習慣の見直し、改善を！



## 生活習慣病

身長・体重・腹囲

体脂肪



BMI : 肥満度を調べる指標

体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

で計算して 25%以上になると**肥満**

## 血圧測定

血圧が高めの方



最高血圧 130 mmHg 以上

最低血圧 85mmHg 以上の方は血管を傷付

やすく**動脈硬化**を促進します。

動脈硬化・高血圧・脳卒中・心臓病

などになりやすい。

## 採血 血液検査



### 血糖値

空腹時血糖値 100mg/dl 以上

HbA1c 5.2% 以上

血糖値は**血液中のブドウ糖の量**を調べる検査です。  
HbA1c (グリコヘモグロビン) はHbにグルコースがついた割合をみることにより、**過去1~2ヶ月間の血糖**レベルを測定して、血糖コントロールの指標にします。

(ムラ食いがわかる**うそ発見器**のような役割りです)

### 中性脂肪

TG (トリグリセライド)

空腹時 150mg/dl 以上

中性脂肪 (TG) はエネルギー源として重要な役割りがあります。余った分は脂肪組織として貯蓄されますので、高いと血小板凝集を促進して**血栓**を作りやすくします。(高血圧症では危険)

中性脂肪が高いとHDLコレステロールが逆相関で低くなります(これは動脈硬化の危険因子です)

### HDL (善玉)

## コレステロール

(高比重リポ蛋白) 40mg/dl 未満

HDL は末梢から肝臓にコレステロールを逆転送する高比重リポ蛋白です。HDL コレステロールが低くなると動脈壁にたまった脂質を取り除けなくなるため、HDLは高いより**低い**ほうが動脈硬化の危険因子となります。逆に80mg/dl以上になると、動脈硬化が発症しやすいと言われています。

### LDL (悪玉)

## コレステロール

(低比重リポ蛋白)

120mg/dl 以上

LDL はコレステロールを末梢に運び動脈硬化を導きます。(LDL コレステロールが増えすぎると血管壁にコレステロールがたまる)

動脈硬化、心疾患、脳血管障害を招きます。

## 肝機能検査

肝臓



AST (GOT) 31 IU/l

ALT (GPT) 31 IU/l 以上の方

γ-GTP 51 IU/l

肝臓に障害があると値が高くなります。(肝臓障害の程度をみる)

(TG・γ-GTP・ALT がともに上がっていると、普段からかなりアルコールを飲んでいると判断します。)

## 尿検査

尿蛋白 陽性 (+)

尿糖 陽性 (+)

腎臓や尿道に障害があるとき。

**腎臓病・糖尿病など**

