

健診結果の見方と定期健康診断の記録表

	項目	知識	参考基準値(単位)
血液検査	赤血球 (RBC) 血色素量 (Hb) ヘマトクリット値 (Hct)	貧血の有無を知る手がかりとなる重要な検査です。食事内容の偏り、加齢、妊娠などの影響を受けます。胃潰瘍、痔、子宮筋腫など、気づかないほどの少量の出血でも、長期に続けば貧血となり、低値を示します。	RBC 男:430~570 女:380~500 ($\times 10^4/\mu\text{l}$) Hb 男:13.0~17.0 女:12.0~16.0 (g/dl) Hct 男:40~52 女:34~45(%)
	AST ALT	肝臓、骨格筋に多く存在する酵素で、それらの障害の程度を知ることができます。急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変などで増加し、特に、ASTは心筋梗塞の時に高値を示します。	AST10~40(IU/l) ALT 5~40(IU/l)
	総コレステロール	コレステロールは人体に不可欠なものです。過剰になると動脈硬化を引き起こし、多くの病気の原因になります。	130~219(mg/dl)
	中性脂肪	生活習慣病の危険が高まります。肥満や食べ過ぎ、運動不足、飲酒により高値を示します。	149(mg/dl)以下
	HDL コレステロール	「善玉コレステロール」とも呼ばれ、全身の組織から余分なコレステロールを肝臓へ回収するなどの働きがあります。	40~90(mg/dl)
	LDL コレステロール	「悪玉コレステロール」とも呼ばれ、肝臓から全身の組織に運ばれます。その量が多いと動脈壁に蓄積し、動脈硬化を促進させます。	139(mg/dl)以下
抗原抗体検査	HBs 抗原 HBs 抗体 HCV 抗体	HBs 抗原が陽性の場合、B型肝炎ウイルスに感染していることを示します。(キャリアなど) 抗体が陽性であると、過去にB型・C型肝炎ウイルスに感染していたことを示し、ウイルスに対して抵抗がある状態を示しています。	HBs 抗原(-) HBs 抗体(-) HCV 抗体(-)
尿検査	尿糖	糖尿病発見の手掛かりとなる検査です。 血糖が $160\sim 170\text{mg/dl}$ になると、尿に糖がでてきます。しかし、糖代謝機能が正常な人では、食後であっても血糖がこれ以上になることはありません。尿糖が(±)以上の場合は、医療機関で必ず糖尿病の検査を受ける必要があります。	(-)
	尿蛋白	腎臓または尿路(腎盂・尿管・尿道)の病気を見つける手掛かりになります。ただし、激しい運動、精神的ストレスなどで尿に蛋白が出ることもあり、この検査だけでは腎臓病と決めることはできません。(±)の場合は、念のため再検査を、(+)以上の場合は、医療機関で尿沈査と必要な血液検査を受ける必要があります。	(-)
	尿潜血	腎臓または尿路からの出血で、肉眼ではわからない程度の微量のものを検出します。(±)の場合は再検査を、(+)以上の場合は、尿沈査と必要な血液検査を受ける必要があります。なお、女性の場合、生理の前後には(+)に出ることがあります。	(-)
胸部レントゲン		デジタル撮影で、結核の有無を調べます。	
身長と体重		○肥満度判定の指標となるもの・BMI ○判定基準 基準範囲 18.5~25.0 ○算出法 高値(肥満) 25.0 以上 BMI = 体重(kg)÷身長(m) ² 低値(やせ) 18.5 未満	