

## 検査結果の見方

2023年 Vol.175

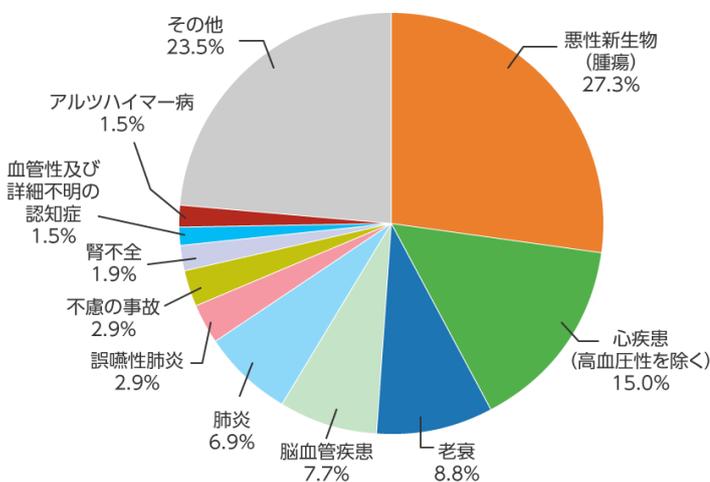
### ◆健康診断・人間ドックを受けっぱなしにいませんか？

健診・人間ドックの結果には、さまざまな体の情報が載っています。「受けたこと」に安心せず、検査結果をよく見てみましょう。自分の健康は自分でつくるものです。

**検査結果を活かして健康の保持・増進につとめることが大切です！**



### ◆生活習慣病は日本人の死因の半数を占めている



#### ●生活習慣病とは

偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症する、がん(悪性新生物)、心疾患(狭心症や心筋梗塞などの心臓病)、脳血管疾患(脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病)といった様々な病気のこと。これらの病気は、初期段階ではほとんど自覚症状がありません。そんな**病気の芽をいち早くみつけるのに健診や人間ドックは役立ちます。**

日本の死因別死亡割合資料：厚生労働省「令和元年(2019)人口動態統計月報年計(概数)の概況」より

### ◆有所見とは？判定区分とは？

**有所見とは何らかの異常な所見のことです。**有所見か否かは、健康診断を実施した医師が判定します。施設によって判定区分の表記は変わりますが、人間ドック学会が毎年公示する「基本検査項目/判定区分」の基準に準ずることが一般的になっています。



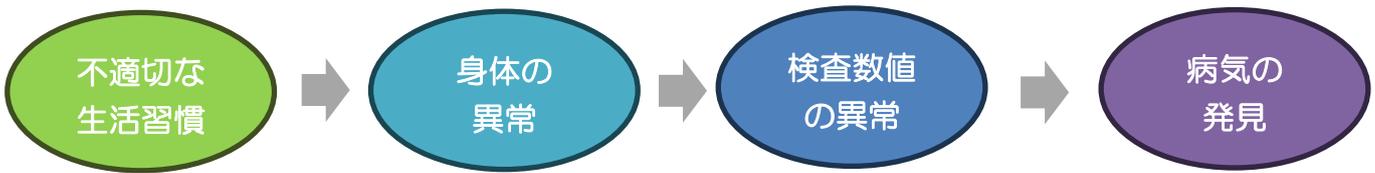
### ◆基準値を外れた項目があった場合は

要再検査と診断されても、必ずしも病気というわけではなく、生活習慣病を改善することで数値が基準値に戻ることもあります。そのまますま放置してしまうと病気を招くリスクが高くなります。治療が必要かどうかは再検査を行い、医師が問診・視診・触診・聴診などをして総合的に判断します。

判定区分	異常なし 正常	今回の健診では問題ありませんが、加齢や環境変化によって健康状態は悪化することがあります。経年変化にも注目しましょう。今の健康状態をキープできるように、健康の保持・増進に一層励んでください。
	再検査 要経過観察	「毎年ひっかかるんだ」「体質だよ」と軽く受け止めてはいけません。何らかの所見が認められていますので、再検査もしくは医療機関にて経過を見ておくことが必要です。
	要治療 要精密検査	「特に症状はないし」と有所見を放置せず、医療機関を受診しましょう。詳しい検査を受けて、生活上の指導や治療についての指示を受けてください。

## ◆検査結果の読み解き方

日頃の生活習慣がどのように悪影響を与え、数値として現れるのか、その仕組みを理解することで、検査数値がより身近になります。人間ドックや健診でみつかる早期の異常は、ほとんどが生活習慣を変えることでよくなります。



## ◆健康につながる生活習慣を！

### 「とりあえず」で始める禁煙

固く決意した禁煙に失敗・・・でもいいのです。  
まずは禁煙に興味を持つことからスタートしましょう。

たばこの煙に含まれるニコチンは血管を収縮させるため、血圧と心拍数が上昇し、高血圧や動脈硬化を引き起こします。また、たばこの煙に含まれるタールは発がん性があり、肺がんなどになりやすくなります。HDL コレステロール、白血球、CEA（腫瘍マーカー）、呼吸機能など、あらゆる検査値に影響を及ぼし、本人だけでなく、受動喫煙により周りの人にも被害が及びます。「どうせやめられないし」と最初からあきらめるのではなく「とりあえず今日だけ」と、まずやってみることから始めてみては。

### たばこが引き起こす病気

脳卒中、認知症、歯周病、食道がん、咽頭がん、肺がん、COPD、肺炎、心筋梗塞、狭心症など虚血性心疾患、胃がん、肝臓がん、すい臓がん、尿路がん、メタボリックシンドローム、糖尿病  
<女性>子宮頸がん、不妊、早産、低出生体重児のリスク

### 一生「飲める」身体をキープ

昔から「酒は百薬の長」といいますが、百薬になるのは適量を守ったときだけです！

過度の飲酒は高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病、痛風、がんなど様々な病気を引き起こします。検査数値でいうと、<sup>ガンマ</sup>γ-GTP、AST、ALT、中性脂肪、尿酸値、血圧などに影響を与えます。禁酒・節酒すると病気の進行が止まったり、数値が改善したりする場合があります。

お酒で病気になるか、お酒を一生楽しむか、選ぶのは自分自身。まずは週に1日、できれば2日はお酒を飲まない「休肝日」を設け、肝臓を休ませる時間を与えることから始めてみましょう。

1日の適切な飲酒量は、2ドリンク（女性は1ドリンク）が目安です。男性では4ドリンク（女性は2ドリンク）以上になると生活習慣病リスクを高めます。6ドリンク以上の方は、数年で肝硬変やアルコール依存にかかる危険があります。

ドリンク換算表					
ビール (5%)	日本酒 (15%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (30%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
					
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	4ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

## ◆医療機関との付き合い方～病気になる前に予防を～

検査結果に「要治療」「要精密検査」などがある場合は必ず医療機関を受診しましょう。

薬は飲みたくないという拒む方がいます。「薬を飲み始めたら、一生飲み続けなければならない。」という誤解があるようです。生活習慣で数値がよくなる場合は、重症化して薬が効かなくなる前に飲むべきです。誤解や思い込みで自己判断する前に、医師に不安な気持ちを伝えてみましょう。