

4月の健康コラム

健康診断結果について Part 1

2024年 Vol.181

健診結果を健康づくりに生かしましょう！

毎年受けている健康診断。受けて終わりではありません。

健康診断の結果は体からのサインです。体の異変を早期に発見し、必要な治療を受けることはもちろんですが、それと同じくらい大事なのは結果を元に生活習慣の見直しに生かすことです。

<健診結果の見方・読み方>

●身長・体重・腹囲●



身長と体重・腹囲を測定することで肥満度や内臓脂肪の蓄積度を判定する。

■BMI（肥満度）

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

適正体重：18.5～25 未満

正常域以下は「やせ」、以上は「肥満」

○腹囲基準値：男性 85 cm 未満

女性 90 cm 未満

<疑われる病気>

- ★肥満：高血圧・動脈硬化・脂肪肝・胆石・痛風
- ★やせ：甲状腺機能亢進症・糖尿病・がん

●視力・聴力●

■視力検査

普通免許では両眼の視力が0.7以上必要。

■聴力：外部の音を遮断した部屋で、片耳ずつ耳の聞こえを調べる

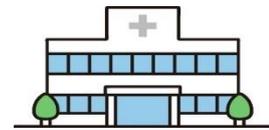
○基準値：1000Hz 30dB 以下

4000Hz 40dB 以下

<疑われる病気>

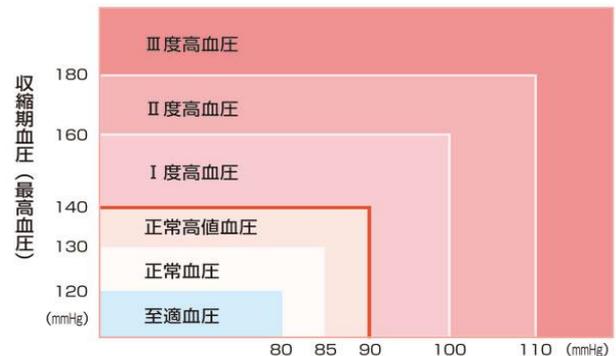
- ★視力：近視・乱視・遠視
パソコンやスマートフォンの影響で悪化することもあるので注意を！
- ★聴力：中耳炎・先天性難聴・耳下腺炎・ウイルス感染
片耳だけ聞こえない場合は、発見が遅れるので注意が必要。耳垢がたまっているだけの時もある。

●血圧●



心臓はからだの中に血液を送り出すポンプである。この血液を送り出す時に血管の中に加わる圧力を血圧という。高血圧は動脈硬化をはじめ、脳、心臓、腎臓などに悪影響を及ぼし、生命が危険になることも少なくない。

<成人の血圧値の分類>



- Ⅱ度高血圧以上の方は、必ず内科もしくは循環器科を受診しましょう！
- 健診や病院で血圧を測ると、緊張などからいつもより高くなる人がいます（白衣性高血圧症）。自宅で定期的に測定すると異常を発見しやすくなります。

<疑われる病気>

- ★血圧が高い時
高血圧・肥満・脂質異常症・動脈硬化などの様々な生活習慣病
多血症・腎臓や内分泌の病気
- ★血圧が低い時
心不全・大出血・著しい貧血などが考えられるが、ほとんどの場合は病気ではない。

●心電図検査●

心臓は縮んだり、元に戻る時にごく弱い電気を起こしている。この電気信号を波形のグラフで記録したものを心電図という。

心電図でわかる心臓機能の異常は主に、心臓の筋肉の異常、不整脈（リズムの乱れ）、心臓肥大、冠状動脈（心臓をとりまいて栄養を与えている血管）硬化の有無などがわかる

特に虚血性心疾患（心臓に十分酸素がいきわたらなくなることで発症する）は増加傾向にあり、しかも死に至ることのある病気なので注意を。

▼検査方法

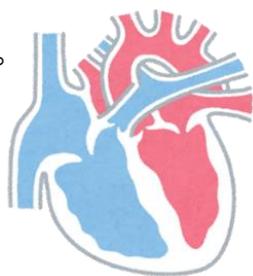
手首、足首、胸に電極を付けて、心臓が収縮を繰り返す時に発する電気刺激を波形として記録する検査。

同時に心拍数の測定も行う。

○基準値

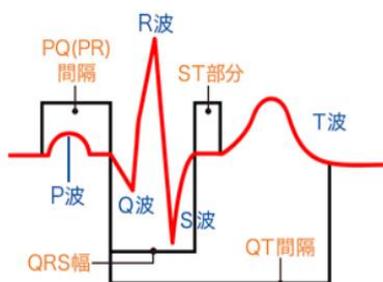
心電図：異常なし

心拍数：50～85 回／分



<疑われる病気>

不整脈・心臓肥大・心筋障害・心筋梗塞
狭心症・先天性心疾患など



P波 = 心房の興奮
QRS = 心室の収縮過程
T波 = 心室の収縮の終わり
ST = 心筋異常があると基線レベルから上下する
心筋梗塞では上昇し、狭心症では低下する
PQ = 洞（房）結節から出た電気信号が寝室に達するまでの時間
QT = 心室の興奮開始から終了までの時間

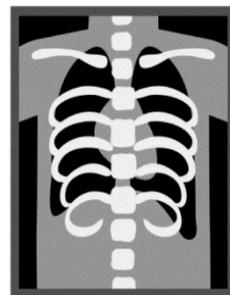
●胸部X線検査●

胸部に背後からX線を照射し、透過したX線をフィルムに映し出して病変がないか調べる。

胸部 X 線検査では、肺や心臓の状態を知ることができる。呼吸器系では肺結核や肺がんなどの早期発見に役立ち、循環器系では、各種疾患による心臓肥大、大動脈硬化などが発見できる。

X線写真に円形に近い淡い陰影が写っている場合は肺がん、境界のぼやけた白い影が映っている場合は肺炎が疑われる。

肺がしぼんでいると気胸、膨張している時は肺気腫が疑われる。



<疑われる病気>

- ★呼吸器系
肺結核・肺炎・気管支炎・肺がん・肺気腫
肺線維症
- ★循環器系
心臓肥大（心臓弁膜症・先天性心疾患等）
大動脈硬化症

心電図や胸部X線の結果は健診当日に結果がわかる場合が多いです。
早期受診、早期治療が重要です。

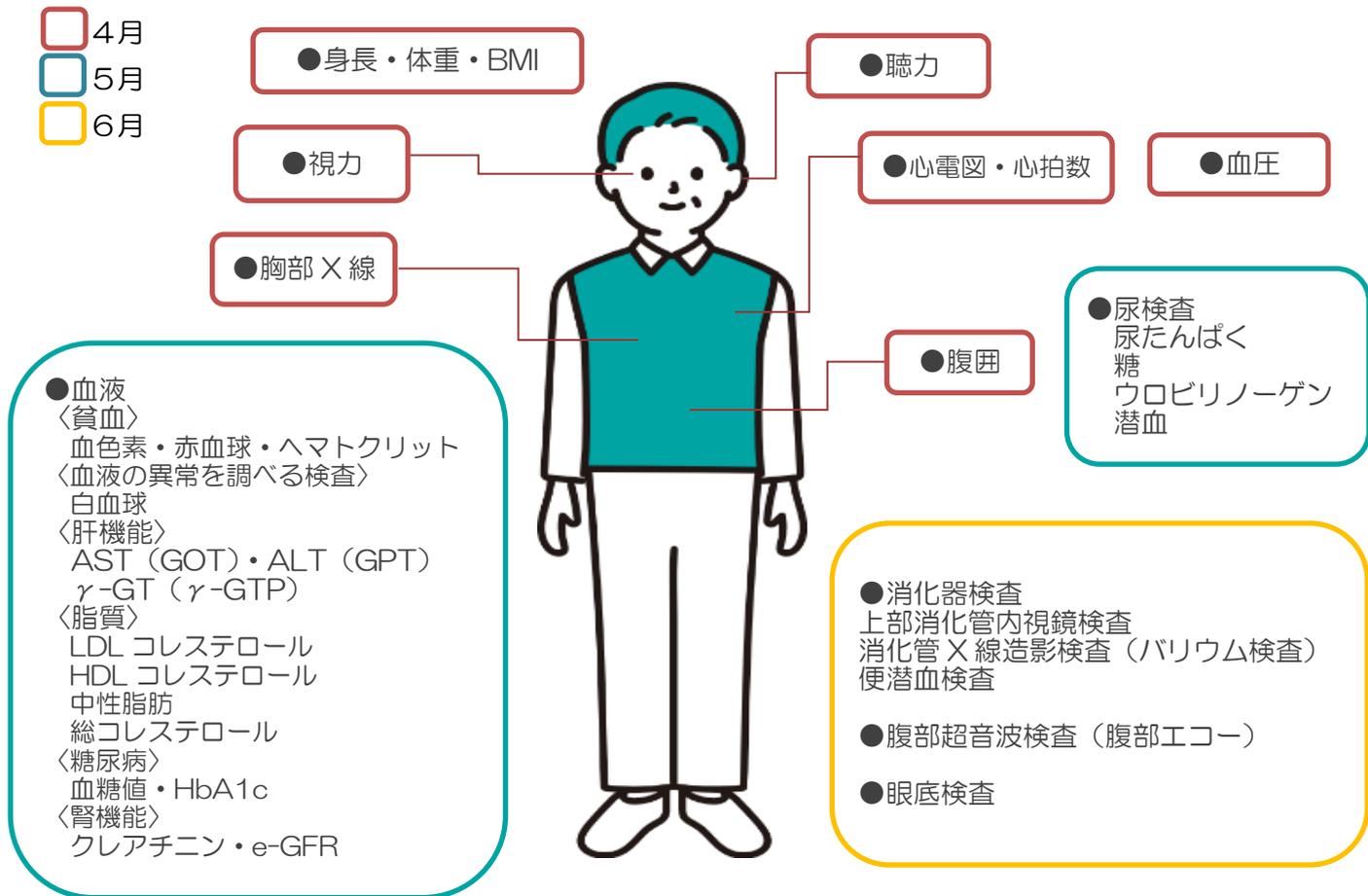
要精密検査の場合は

心電図：内科もしくは循環器科

胸部X線：内科もしくは呼吸器・循環器科を受診しましょう！

主な検査項目～4月から6月の健康コラムで紹介します

- 4月
- 5月
- 6月



▶ 毎年の経年の経過を確認しましょう

異常なしは、一般的に健康と考えられる平均的な数値です。検査値には個人差があるので、過去の値と比べて変化を確認しましょう。

▶ 「要精密検査」の場合は迷わず受診しましょう

去年と同じ結果だから様子を見よう。たまたま体調が良くなかったのかも自己判断はせずに医療機関を受診しましょう。

▶ 医療機関に行く時のポイント！

- ・伝えたいことをメモにまとめておきましょう。
- ・健診結果（あれば紹介状）を持参しましょう。
- ・医療機関によっては紹介状が必要な場合、初診は必ず予約が必要など様々です。事前に電話で問い合わせて「健診結果で〇〇の項目が再検査となっていますが診てもらえますか？」など確認すると良いでしょう。

▶ 健診結果を生活習慣の改善に生かしましょう

検査の内容によっては生活習慣を変えることでデータの改善につながります。日頃の生活を見直す機会にしましょう。

▶ 健診機関によって基準値が異なります。

受診した健診結果の基準値で判断しましょう。

