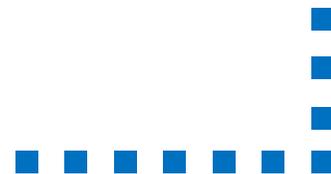


# 定期健康診断結果の読み方



# 健康診断は「二次予防」

0次予防

より高い健康レベルを目指した取り組み

一次予防

保健指導などを通じて生活習慣の改善を図る

二次予防

疾患の早期発見

三次予防

病院などでの治療

# 健康診断の目的

- 就業前、就業中の健康状態を定期的に把握し、健康管理に用いる
- 健康障害を予防
- **業務との関連性**に着目し、健康に仕事を続けることができるかを評価する  
( **適正配置** )
- 一人ひとりに、**自発的な**健康づくりの指針となる健康情報を示す
- 高年齢期になっても快適な生活が送れるよう、**継続的・計画的**に心身両面の健康の保持増進を図る

あなたがその職場で  
働くことができるという  
証明の一部

# 健診を受けているから大丈夫？

## 健診を毎年受けていれば健康？

異常所見があっても無視していたら ×

すべての病気がわかるわけではない

基準値の範囲内 ≠ 健康

基準値の範囲外 ≠ 病気



有効に利用しないと無駄になってしまう

# 健診を有効に利用するには

- 判定コメントに従うこと
- よい（正しい）条件、受け方で検査を受ける
- 1回の数値ばかりに惑わされない  
（たまたま出た異常値、正常範囲内での変化）

**身長**

2cm以上の低下は骨粗しょう症の可能性

**体重**

肥満（BMI  $\geq$  25）、増加・減少傾向

**腹囲**

内臓脂肪を反映

メタボリックシンドロームの診断基準  
（男性  $\geq$  85cm、女性  $\geq$  90cm）

**視力**

**聴力**

# 胸部X線写真

- もともとは**結核予防**の観点からはじまったもの
- **肺がん**が見つかることは稀だがゼロではない  
(1人/3~5,000人)
- **被ばくの問題は？**
  - 1回の撮影で付加される発がんリスクは1億分の1.7  
(全日本人に年1回撮影すると年間1.7人肺がん患者が増える計算)

# 血圧値の分類（日本高血圧学会）

2014年5月更新

分類	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ/または	<85
正常高値血圧	130~139	かつ/または	85~89
I 度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
II 度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
III 度高血圧	$\geq 180$	かつ/または	$\geq 110$
収縮期高血圧	$\geq 140$	かつ	<90

## 貧血 — Hb（ヘモグロビン）、赤血球が減少した状態

検査項目	男性	女性
ヘモグロビン（Hb） （g/dL）	13.0～18.0	11.5～16.0
赤血球数（RBC） （×100000/ $\mu$ L）	420～570	380～500

**鉄欠乏性貧血の場合、ヘモグロビン／赤血球数が低下**

# 代表的な肝機能障害の原因

## 脂肪肝

中性脂肪が肝臓に貯まる  
原因：アルコールの過剰摂取、肥満

## 慢性肝炎 (B型、C型)

急性肝炎のような激的な症状、数値の悪化はないが、長期にわたって徐々に悪化し、肝硬変・肝がんに至る。

# 脂質

## メタボリックシンドロームの 診断基準

検査項目	基準値
中性脂肪	$\geq 150$ mg/dl
HDLコレステロール	$< 40$ mg/dl
LDLコレステロール	$\geq 140$ mg/dl

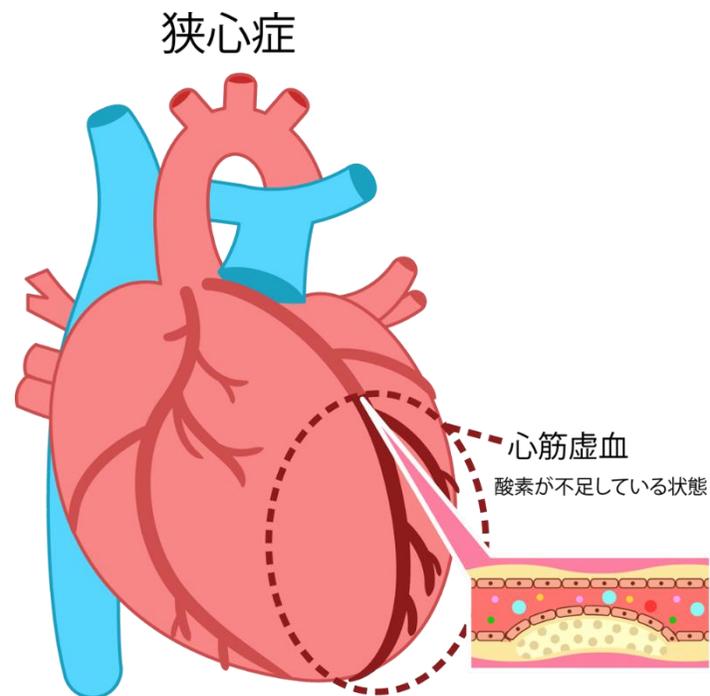
所見のある場合は、内科（循環器内科）へ

安静時心電図で見つかる病気

- 不整脈

追加検査をしないとわからない病気

- 狭心症、心筋梗塞など



# 耐糖能検査・腎検査

## ■ 血糖検査

食事等の影響を大きく受ける

## ■ HbA1c

過去1～2カ月間の平均的な血糖の値

基準値：4.3～5.8%（6.5%以上 = 糖尿病）

## ■ 尿糖

血糖検査と併せて、糖尿病のスクリーニング

## ■ 尿たんぱく・尿潜血

随時尿でよい

## ■ クレアチニン

# 耐糖能検査・腎検査

## ■ 血糖検査

食事等の影響を大きく受ける

## ■ HbA1c

過去1～2カ月間の平均的な血糖の値

基準値：4.3～5.8%（6.5%以上 = 糖尿病）

## ■ 尿糖

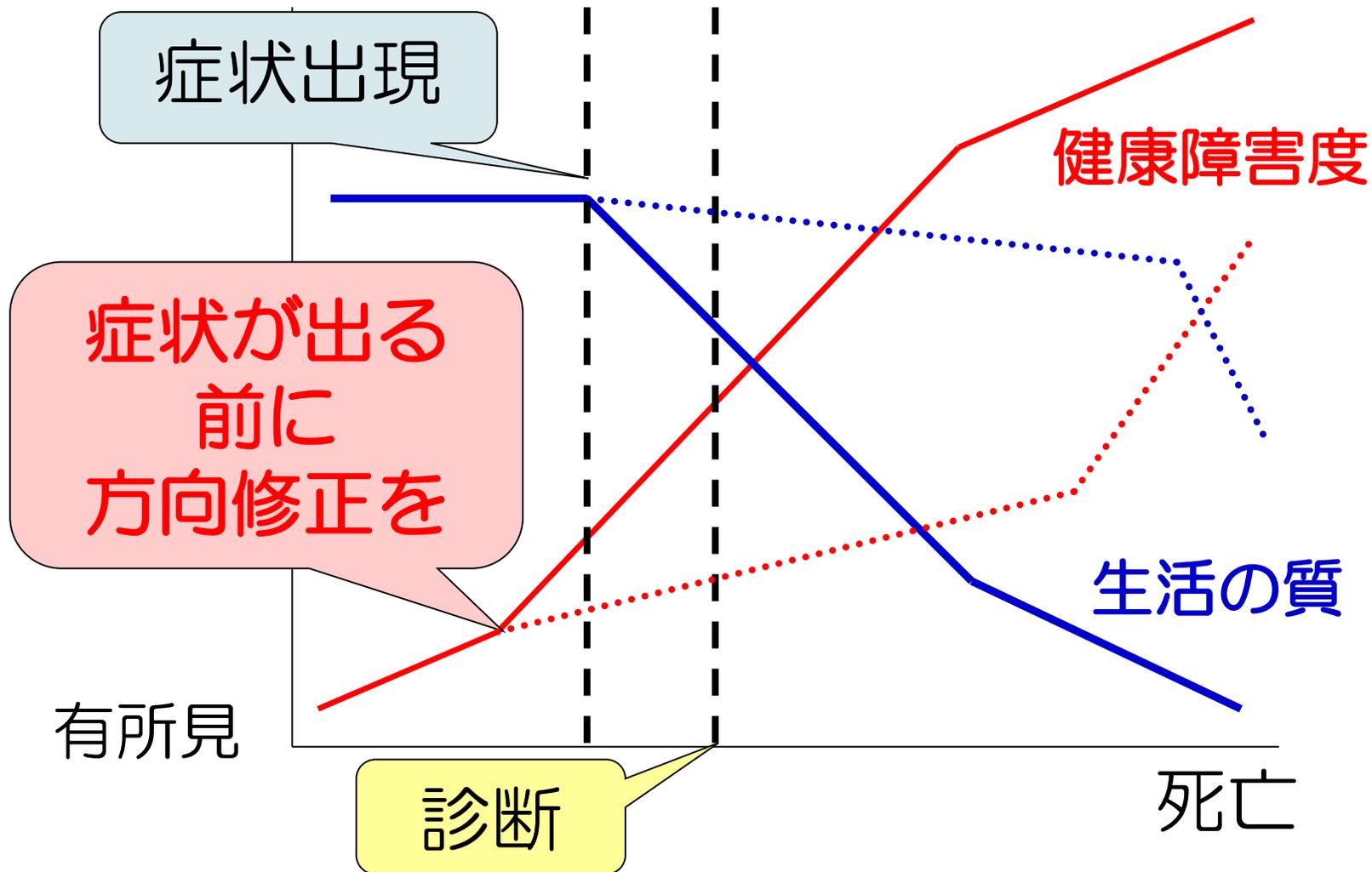
血糖検査と併せて、糖尿病のスクリーニング

## ■ 尿たんぱく・尿潜血

随時尿でよい

## ■ クレアチニン

# 潜在的な不健康と「生活の質」の低下



## まとめ ～ 結果を予防に役立てるために ～

- 自分の健診の結果は？
- その結果はどんな状態で得られたものか？
- 1つの項目・ある時点での結果だけで判断せず、総合的に時間を追って結果を確認しているか？
- 結果判定コメントに書かれている内容に従って受診などしているか？