

健康診断とその活用法



MSD+LABO

健康診断を有効活用する

目的

病気の早期発見、早期治療の為



メリット

1. 自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる
2. 健診後の保健指導で、健康改善やダイエットについてサポートを受けることができる
3. 緊急入院するような脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候が発見できる
4. 疾患予防・早期発見により、長期入院・長期治療しなくて済むので、本人はもちろん、家族にとっても負担が少ない
5. みんなが健康になれば、保険料の値上げを防ぐことができる

基準値の意味は？

意味

健康な人の「**平均値**」のこと

※健康な人でも、基準値をやや外れることがあり、基準値が絶対的なものではない。

いくつかの検査を組み合わせで総合的に判断する

＜**基準値だけでなく自分の数値の変化にも注目**>

健康診断は定期的に行う事で、数値の変化を見ることができ、より細やかな早めの対応につながる

主な検査項目と内容

主な検査項目と内容①

検査項目	基準値	検査の目的・分かる事	発症しやすい病気
BMI	18.5以上25.0未満	身長・体重から算出し、「肥満」「やせ」を判定する	肥満
腹囲	男性:85cm未満 女性:90cm未満	内臓脂肪の蓄積度合い	
血圧	収縮期血圧: 130mmhg未満 拡張期血圧: 85mmhg未満	血圧の状態	高血圧
心電図	異常なし	心機能の状態	心臓の病気

主な検査項目と内容②

検査項目	基準値	検査の目的・分かる事	発症しやすい病気
中性脂肪(TG)	150mg/dl未満	増えすぎは、 肥満や脂肪肝、動脈硬化の原因 となる。	脂質異常症
HDLコレステロール (善玉)	40mg/dl以上	HDLコレステロールには、血管壁に付着したコレステロールを運び去る役割があり、値が低いと 動脈硬化や心臓病 の危険がある。	
LDLコレステロール (悪玉)	140mg/dl未満 (特定健診では120mg/dl未満)	血液中に増加したLDLコレステロールは血管壁にたまり、単独で 動脈硬化 を進行させる。	
総コレステロール (T-chol)	220mg/dl未満	血液中のコレステロール量を調べる。値が高いと 動脈硬化 の原因になる。	
血糖(BS)	110mg/dl未満(空腹時) (特定健診では110mg/dl未満)	血液中のブドウ糖のことで、増えすぎると 糖尿病 が疑われる。	糖尿病
HbA1c (ヘモグロビンA1c)	6.5%未満(NGSP値) (特定健診では5.6%未満)	過去1~2か月の平均的な血糖値を調べる。高いと 糖尿病 が疑われる。	
尿糖 (US,UG)	陰性(-)・弱陽性(±)	尿中に糖が出ているかを調べ、 糖尿病 の危険をチェックする。	

主な検査項目と内容③

検査項目	基準値	検査の目的・分かること	発症しやすい病気
赤血球(RBC)	男:400~539×10 ⁴ /ul 女:360~489×10 ⁴ /ul	血液中の赤血球数を調べ、 貧血 等の疑いを検査する。	貧血
ヘマトクリット (Ht,Hct)	男:38.5~48.9% 女:35.5~43.9%	血液中に含まれる血球の割合を調べ、 貧血 をチェックする。	
血色素 (ヘモグロビン)	男:13.3~16.6g/dL 女:12.1~14.6g/dL 特定検診では男:13.0g/dL未満、女:12.0g/dL未満	赤血球の酸素を運ぶたんぱく質。減少すると 貧血 が疑われる。	
尿酸(UA)	2.1~7.0mg/dL	尿酸が過剰な状態を高尿酸血症といい、 痛風 を招く。	痛風
クレアチニン (CRE)	男:~1.0mg/dL 女:~0.7mg/dL	老廃物の一種で、 腎機能が低下 すると血液中に増加する。	腎臓病
尿素窒素(BUN)	7~23mg/dL	たんぱく質の分解による老廃物の一種で、 腎臓での排泄機能に異常 が生	

発症しやすい病気について

1.肥満

体の中に体脂肪が過剰に蓄積した状態

「高血圧症、糖尿病、痛風など生活習慣病の引き金になる」

- 身長と体重を測定し、BMIから肥満度を判定
- 腹囲は、へその高さのお腹周りを測定し、内臓脂肪の蓄積度合いを測定

基準値

腹囲: 男性85cm未満 女性90cm未満

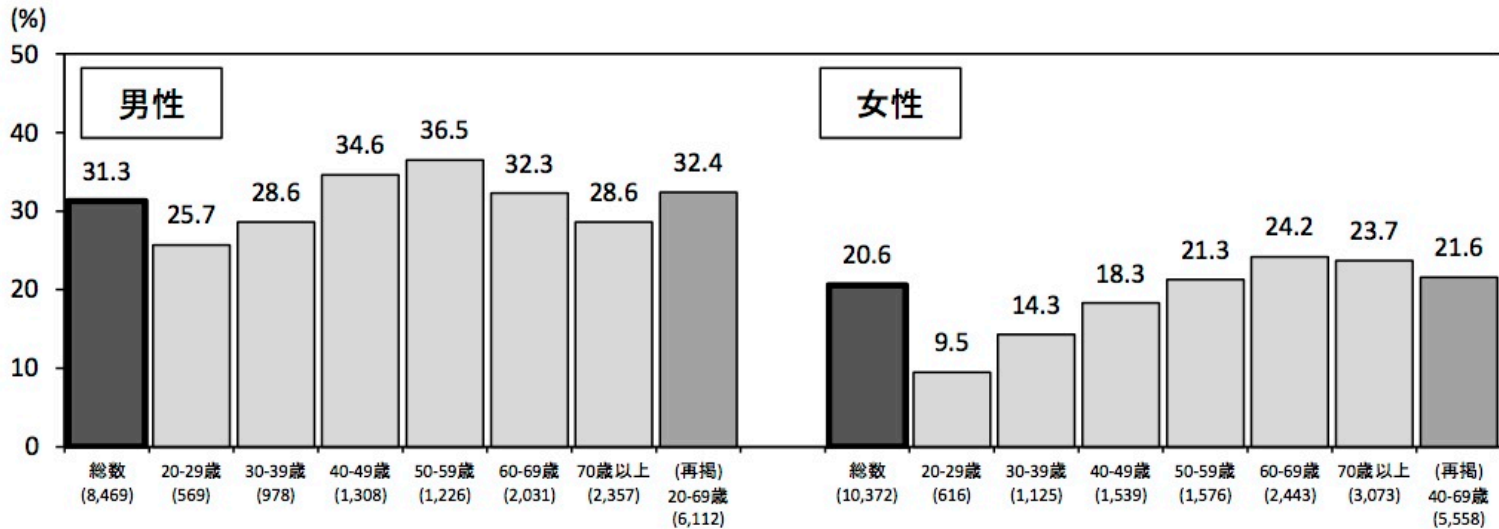
BMI(体格指数): 18.5以上25.0未満

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



肥満者の割合

図6 肥満者(BMI \geq 25 kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



※妊婦除外。

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標

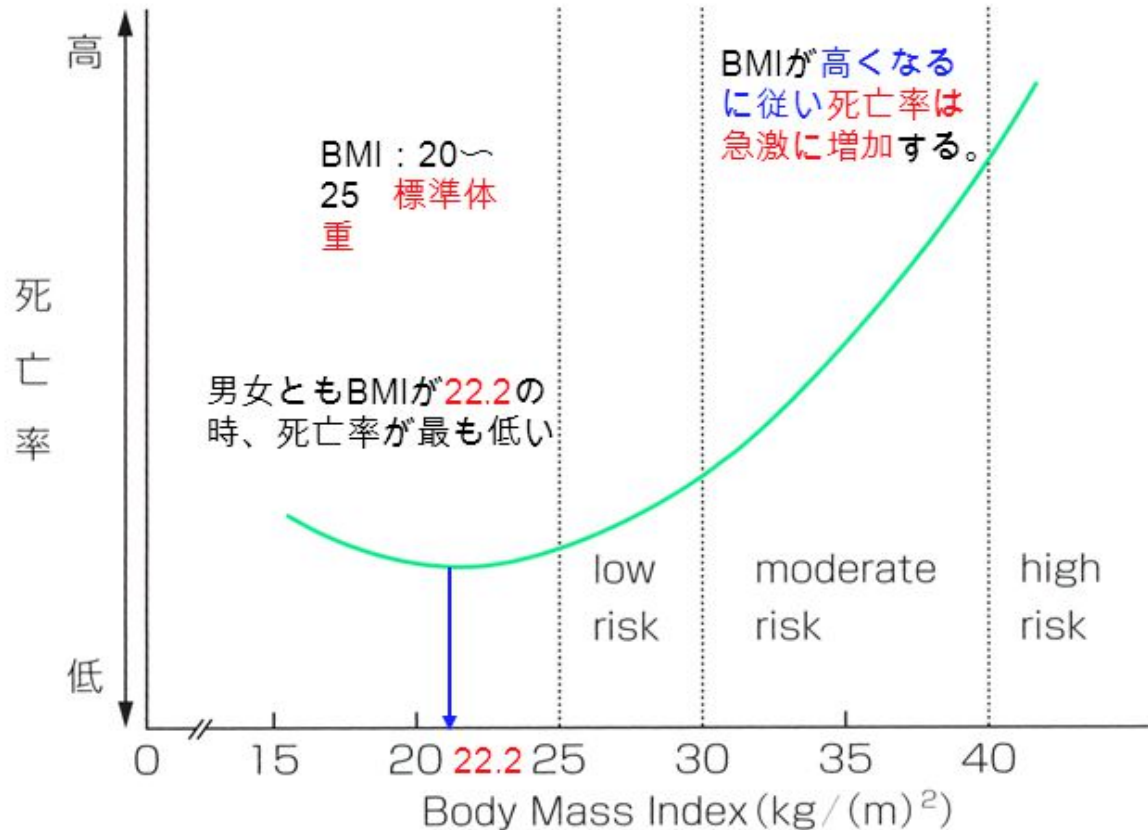
適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)

目標値: 20~60歳代男性の肥満者の割合 28%

40~60歳代女性の肥満者の割合 19%

成人全体の30%が肥満者

肥満と死亡率



Body Mass Indexと死亡率の関係 (坂本と池田, 1992)

【BMI計算式】 肥満指数(BMI) = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

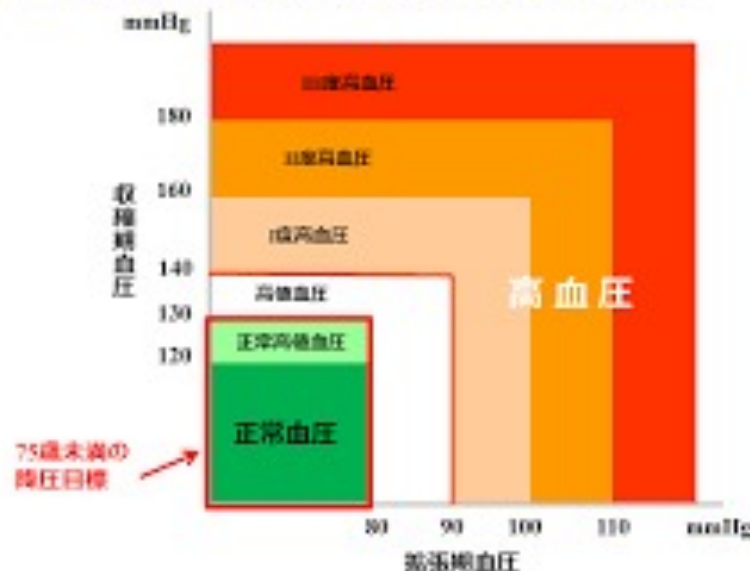
2. 高血圧

高い状態が長く続くと血管に持続的な圧力がかかり、
脳、心臓、腎臓の血管の動脈硬化を進行させる



脳卒中、心臓病、腎臓病等の合併症がおこりやすくなる

血圧の分類 (高血圧治療ガイドライン2019)



(出典:「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会 2019.4.25 より作図)

3.糖尿病

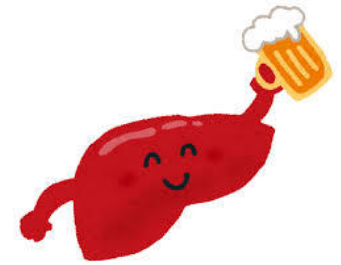
高い血糖状態が続き、細い血管が傷ついて、
様々な症状が起る



放置すると...



4.肝臓の病気



肝臓にストレスがかかると、病気が進行する

肝臓病の進行

ウイルス感染

食べ過ぎ、飲み過ぎ、
ストレス、たばこなど

肝炎

脂肪肝

肝硬変

糖尿病・脂質異常症・
高血圧・動脈硬化など

肝臓がん



5.脂質異常症



血液中の悪玉コレステロール(LDLコレステロール)や中性脂肪(トリグリセライド)が必要以上に増えるか、または善玉コレステロール(HDLコレステロール)が減った状態のことを「脂質異常症」という。

脂質異常症の進行

脂質異常症

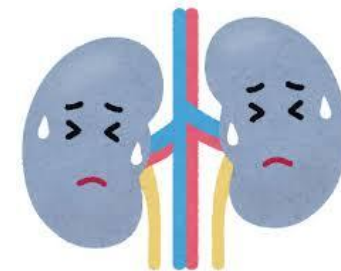


動脈硬化



心筋梗塞や
脳梗塞






6.腎臓病



過度なストレスがかかり続け、最終的に尿を作ることができなくなる

慢性腎臓病 (CKD)

糖尿病や高血圧などで血管が傷つき起る

病期ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	60~89	30~59	15~29	15未満
腎臓病の程度	 正常				 腎不全
治療法		生活改善・食事療法・薬物療法			透析療法・腎臓移植

CKDのステージの進行表

7.メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖、脂質異常、高血圧の危険因子が2つ以上ある状態⇒メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積

腹囲:男性85cm以上 女性90cm以上



高血糖

空腹時血糖値:110mg/dl以上
またはHbA1c:6.0%以上(NGSP値)

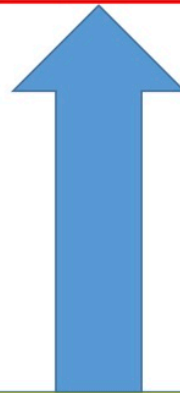
高血圧

収縮期血圧:130mmHgまたは、かつ
拡張期血圧:85mmHg以上

脂質異常

中性脂肪値:150mg/dl以上または、かつ
HDLコレステロール値:40mg/dl未満

3項目中、2項目に該当

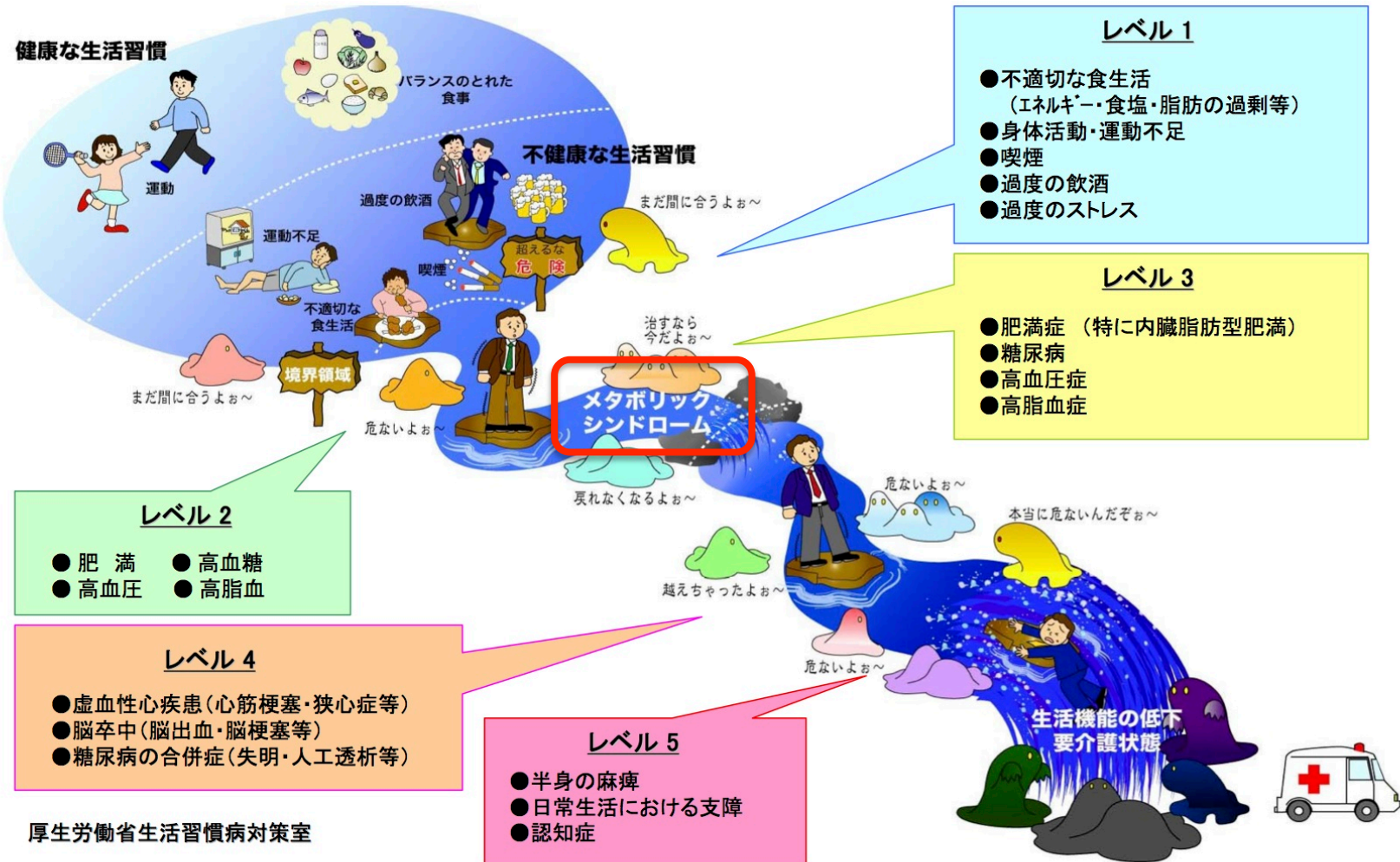


不規則な生活習慣
(乱れた食生活・運動不足・喫煙等)

メタボリックシンドロームの状態を放置しておくと、**動脈硬化**が急速に進行し、**心臓病**や**脳卒中**などの発症リスクが高まる！

食習慣や運動習慣の見直しを！

生活習慣病のイメージ



重大な疾患への通り道

自分の今の状態を知って
予防を心がけよう！