

團先生が 診断結果の要点を解説

※表は診断結果から注目したい項目を抜粋して引用しています。

ココをチェック

	項目	基準範囲	2018	2017
身体計測	身長	cm	179.9	179.5
	体重	kg	70.4	66.0
	BMI	18.5~24.9	21.8	20.5
	腹囲	cm 84.9以下	86.5	—
血圧	収縮期(最高) mmHg	90~129	126	131
	拡張期(最低) mmHg	84以下	95	81
脂質	総コレステロール mg/dL	140~219	174	152
	HDLコレステロール mg/dL	40以上	62	58
	LDLコレステロール mg/dL	60~119	104	—
	中性脂肪 mg/dL	149以下	87	61
消化器(X線)	食道		著変なし	著変なし
	胃		著変なし	著変なし
	十二指腸		著変なし	著変なし
糖代謝	空腹時血糖 mg/dL	99以下	92	88
血液一般	ヘモグロビン g/dL	13.1~16.6	15.9	15.8



Aさん (51歳)

中小企業経営者。
高血圧のため40代から降圧剤を服用。
40代後半に体重と腹囲の増加を懸念し、
ダイエットを実行。

1 良好 [腹囲]

基準値の84.9cm以下をやや上回っていますが、BMIや脂質、糖代謝の数値が基準範囲内なので問題ありません。ただし、体重増加の原因を自分で理解しておきましょう。

2 注意 [血圧]

最低血圧が95は高いです。ただし、医療機関での測定値は普段と異なることもあるので、家庭血圧を毎日きちんと測定・記録し、変化の様子を自己管理しましょう。

3 注意 [消化器]

食道付近の異常は胃部レントゲンでは発見できないことも。飲酒・喫煙をする人や家族に消化器系の病歴がある人、立場的に責任が重い経営者や管理職の人などは、できればオプションでピロリ菌検査や胃カメラの検査をつけるといいでしょう。

ココをチェック

	項目	基準範囲	2018	2017
身体計測	身長	cm	165.7	164.6
	体重	kg	92.7	90.9
	BMI	18.5~24.9	33.8	33.6
	腹囲	cm 84.9以下	100	102
血圧	収縮期(最高) mmHg	90~129	123	113
	拡張期(最低) mmHg	84以下	75	79
脂質	総コレステロール mg/dL	140~219	275	253
	HDLコレステロール mg/dL	40以上	47	41
	LDLコレステロール mg/dL	60~119	181	158
	中性脂肪 mg/dL	149以下	240	302
肝機能	AST (GOT) U/L	30以下	65	50
	ALT (GPT) U/L	30以下	92	70
	γ-GTP U/L	50以下	53	40
糖代謝	空腹時血糖 mg/dL	99以下	100	97
血液一般	ヘモグロビン g/dL	13.1~16.6	16.0	15.6



Bさん (45歳)

IT企業勤務。
昨年の健診後から生活習慣の改善を開始。
炭水化物の量を減らし、
週2~3回ジムに通う。

1 危険! [脂質]

中性脂肪は前年より下がっていますが、2年続けて基準範囲を大きく超えている上、**体重が前年より増えている**ので改善とはいきけません。食事の改善と運動を試みているようですが、成果が出ていないため、原因を自分で分析するとともに、主治医に相談しましょう。その際、前年から高値が続く**LDLコレステロール**についても、薬の使用を相談したほうがいいでしょう。

2 危険! [肝機能]

肝機能の数値が全体的に高め。**B型・C型肝炎の検査**をしておきましょう。もし異常がなければ、体重や腹囲の結果を合わせてみると**脂肪肝**の可能性が大了。

3 危険! [糖代謝]

100という数値は正常値高値ではありますが、BMIが33.8で肥満値、中性脂肪もかなりの高値であるため、**境界型糖尿病**の疑いが強く、楽観はできません。生活習慣の改善に取り組んでいるようですが、**脂肪分のとり過ぎ**や、**炭水化物の減らし方**が少ない、**運動量が足りない**などの可能性もあり、まだまだ改善の余地がありそうです。

診断結果が出たら
内科医にチェックしてもらおうと安心です

- 必ず診断結果を持参の上、受診しましょう。
- 生活習慣の指導もしてくれる町の内科医がおすすです。



健康寿命

をのばすために
今したいこと



監修
團茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。

生活習慣病の兆しを見逃さないで! 健康診断の結果、役立てていますか?

年に1度の健康診断。診断結果をその後の生活にいかせていますか?
検査の目的や数値の意味など、おさえておきたいポイントを内科医の團茂樹先生に教えていただきます。

取材協力：ティーベック株式会社

診断結果の見直しは 健康管理の1つ

せっかく健康診断を受けても、結果をよく見ないで放置してしまう人は少なくありません。團先生は、「健康診断は健康に関する定期試験です。試験の結果が悪い時は、理解不足や勉強方法の間違いなど、原因がありますよね? 健康診断も同じこと。結果の悪さは多くの場合、生活習慣に原因があります。そこに気づき、明日からの生活にいかしてこそ意味があるのです。特に40代以上は、家族を支え、会社では中核を担う世代。若いころより病気になる確率も増えているから、なおさらです」

虚血性心疾患です。まず肝機能障害は、肝機能の数値が基準範囲を超えたら何らかの肝炎を疑います。B型・C型肝炎は薬で治せますが、脂肪肝やアルコール性肝炎は薬ではなく、食事とアルコール量の見直しや運動が必須です。2つ目の虚血性心疾患は、血圧、脂質、糖代謝が高値になると、高血圧症、脂質異常症、糖尿病(境界型糖尿病を含む)が疑われ、発病の引き金となります。高血圧症の場合、改善には薬が効果的ですが、家庭で日々の血圧を計測し、その変化を把握することも重要です。一方、脂質異常症の中でも、LDLコレステロールは虚血性心疾患のリスクを高めることが知られていますが、中性脂肪の高値も見逃していません。中性脂肪の数値を下げるには、薬よりも食事の内容や運動など生活習慣の見直しを中心となります。これは糖尿病も同じです。いづれにせよ、医師と患者、双方の改善への取り組みが必要なケースは多々あります。結果がよくない時は、早めに内科医に相談しましょう」

40~50代はここに注目

● ● 血圧 ● ●
高血圧を放置すると動脈硬化を招き、脳卒中や心筋梗塞になることも。

● ● 脂質 ● ●
よくLDL(悪玉)コレステロールが注目されますが、最近では中性脂肪のほうも動脈硬化に関与しやすいという見方も。中性脂肪が増えると動脈硬化を促し、心筋梗塞や脳梗塞につながる危険が高まります。

● ● 糖代謝 ● ●
空腹時血糖が90mg/dL以上だと境界型糖尿病になるリスクが高く、すでに動脈硬化がはじまっていることがあります。空腹時血糖のみでは境界型糖尿病を見落とすこともあるので、より詳しく知りたい時は食後採血での再検査がおすすめ。

● ● 肝機能 ● ●
AST、ALTおよびγ-GTPのいずれかが異常値の場合、何らかの肝炎の疑いがあります。さまざまな原因が原因があるので、再検査ではっきりさせることが重要です。

● ● 血液 ● ●
男性でヘモグロビンが11以下の場合、体内で出血している可能性が。痔もしくは胃潰瘍の治療中でなければ、胃がんや大腸がんの可能性も。