

健康診断 結果説明

データの見方・解説

結果報告書では、検査結果の判定を下記のような分類で表示しています。
今後の健康管理にお役立てください。

判定分類

A	異常なし	この検査の範囲内では異常ありません
B	軽度異常	わずかな異常を認めますが、日常生活に差し支えありません
C	要再検査・生活改善	12ヶ月後の再検査をお勧めします
C1	要再検査・生活改善	6ヶ月の生活習慣の改善後、再検査をお受けください
C2	要再検査・生活改善	4ヶ月の生活習慣の改善後、再検査をお受けください
D	要精密検査・治療	専門医あるいは、かかりつけ医の受診が必要です
E	現在治療中	ただし、検査結果が悪化した場合は、早めにかかりつけ医にご相談ください



検査データの見方・解説（◆特定健診で行われる検査）

BMI（体格指数）◆

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

糖質や脂肪分を多く含んだ食事は重要なエネルギー源になりますが、過剰の摂取は肥満につながり、高血圧症、高脂血症（脂質異常症）、糖尿病、脂肪肝、心臓病などの生活習慣病の原因となります。

*現在、肥満度の判定は、BMI（体格指数）により判定しています。

BMI に基づく肥満の判定基準						
判定	やせ	正常	肥満			
			1度（軽度）	2度（中等度）	3度（高度）	4度（超高度）
BMI	18.5未満	18.5以上 ~25未満	25以上 ~30未満	30以上 ~35未満	35以上 ~40未満	40以上

標準体重（理想体重）はBMI「22」とし、BMIが「25」を超えると「肥満」と判定されます。

肥満度

$\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$

肥満度 に基づく肥満の判定基準（目安）					
判定	やせすぎ	やせ	普通	太り気味（過体重）	太りすぎ（肥満）
肥満度	-20未満	-10未満	-10~+10	+10以上	+20以上

腹囲◆

体の脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪があります。内臓脂肪が過剰にたまった内臓脂肪型肥満になると、様々な生活習慣病の原因となります。また、メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が急速に進み生活習慣病のリスクが高まります。たとえ体重が適正であっても、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こしやすくなります。

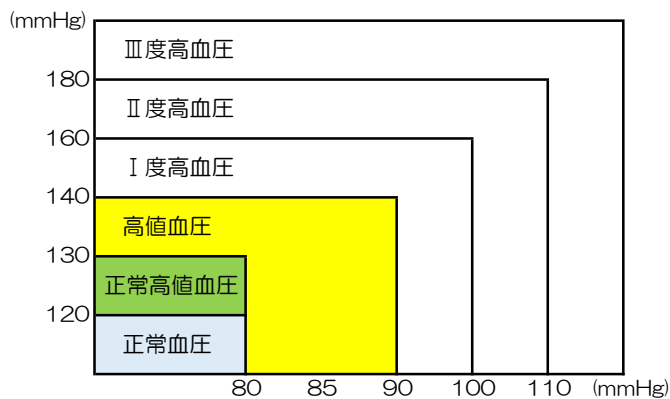
血圧◆

心臓から送り出された血液によって血管が受ける圧力が血圧です。心臓が収縮した時の血圧を収縮期血圧（最高血圧）、心臓が弛緩した時の血圧を拡張期血圧（最低血圧）といいます。

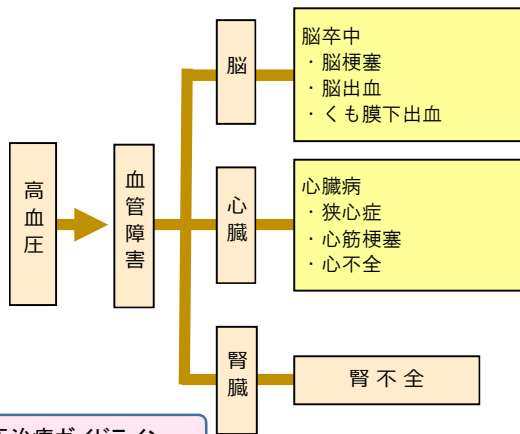
精神的緊張、運動、食事、入浴などに影響されますので家庭での血圧測定が大切です。

低血圧は、最高血圧100mmHg以下をいいますが、めまい、脱力感、頭痛などの自覚症状があれば、最寄りの医療機関にご相談ください。若い女性では、最高血圧80mmHg台でも症状がなければ心配いりません。

成人における血圧値の分類



高血圧と疾患



高血圧治療ガイドライン

眼底

眼底は人体で唯一、血管を見ることができる器官です。

眼底カメラにより眼底を走っている網細血管などを撮影して、動脈硬化、高血圧、糖尿病などの全身疾患、さらに緑内障・白内障などの眼科疾患を調べます。

眼圧

眼球内の圧を測ります。眼圧が高くなる病気には緑内障があります。

心電図検査

心臓から発する電流の波形により、脈拍や心筋、冠動脈などの状態を調べます。

異常なしでも、胸部の痛みや動悸、脈が乱れるなど心臓に関する症状がある場合には、専門医受診をお勧めします。

血液一般検査

赤血球・ヘモグロビン値・ヘマトクリット

赤血球数、赤血球中の色素(ヘム)の量、血液全体における赤血球数の比率(ヘマトクリット)などから貧血の有無を調べます。体内の細胞に酸素を運ぶ働きをします。低値を示せば貧血です。原因には鉄の不足、慢性感染、出血、腫瘍などがあり、その種類を究明して適切な治療を行う必要があります。MCV、MCH、MCHCは補助となる数値です。

白血球

細菌などから体を守る働きをしています。数値が高い場合は細菌感染症にかかっているか、炎症・腫瘍の存在が疑われます。たばこを吸っている人は高値となります。少ない場合は、ウイルス感染症、薬物アレルギー、再生不良性貧血などが疑われます。

血小板

少なくなると出血しやすくなります。異常値の場合は肝疾患や血液疾患を調べる必要があります。

脂質検査

HDLコレステロール◆

善玉コレステロールと呼ばれます。血液中の悪玉コレステロールを回収します。少ないと動脈硬化の危険性が高まります。数値が低いと脂質代謝異常、動脈硬化が疑われます。

non-HDLコレステロール◆

血液中のnon-HDLコレステロール値が高くなると、心筋梗塞や狭心症になりやすいことが分かっています。

$$\text{non-HDLコレステロール値} = \text{総コレステロール値} - \text{HDL (善玉)コレステロール値}$$

LDLコレステロール◆

悪玉コレステロールと呼ばれます。多すぎると血管壁に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性を高めます。

中性脂肪◆

糖質がエネルギーとして脂肪に変化したものです。数値が高いと動脈硬化を進行させます。低いと低栄養などが疑われます。

尿酸検査

尿酸

痛風発作といわれる関節痛の症状が出ることもありますが、多くは無症状です。しかし放置すれば腎機能障害や動脈硬化などの発症リスクが高くなりますので運動・食事に注意してください。

糖代謝検査

※HbA1cは、令和5年10月2日よりHPLC法で測定しています。

血糖◆・ヘモグロビンA1c (HbA1c)◆

【血糖】体のエネルギー代謝に必要な物質は、ブドウ糖です。空腹時血糖の上昇は糖尿病を疑います。
【HbA1c】過去1~2カ月の血糖の平均的な状態を反映しています。糖尿病のコントロールの状態がわかります。

肝機能検査

AST(GOT)◆・ALT(GPT)◆

肝臓の細胞に含まれている酵素で、肝臓に異常が生じると血液中に漏れ出します。これらの数値が高いとウイルス性肝炎、脂肪肝、アルコール性肝障害などが疑われます。ASTは筋肉などにも多く含まれ、高値の場合は心臓の異常なども考えられ、ALTの数値と比較して異常の種類を推定します。

γ-GTP◆

アルコールによる肝障害などの指標となります。また肝臓や胆道に異常があったり、肥満や脂肪肝などでも高値を示します。肝胆道系疾患を特異的に反映します。特にアルコール性肝障害で著増することが多く、禁酒により速やかに改善します。その他に薬剤性肝障害、肝炎、胆汁うっ滞で増加します。

総蛋白・アルブミン

肝、心、腎疾患ならびに体の栄養状態を反映します。

総ビリルビン

高くなった状態を黄疸といい、皮膚が黄色くなります。急性肝炎、肝硬変、閉塞性黄疸で高値を示します。

ALP

※R3.10~測定方法変更により基準値が変わりました。以前の数値と比較できません。

胆嚢、肝臓または骨などに疾患がある場合に増加します。妊娠時や成長期にも上昇します。

LDH

全身のあらゆる細胞に存在し、特に肝臓、腎臓、肺、心臓、血液、筋肉の疾患、悪性腫瘍などで増加します。

血清アミラーゼ

血清アミラーゼ

アミラーゼは主に膵臓や唾液腺から分泌される消化酵素です。高値や低値の場合、それらの臓器に何らかの変化が起きている可能性があります。

腎機能検査

クレアチニン・eGFR(推算糸球体濾過量)

腎臓の老廃物を排泄する能力を示しており、この値に異常があれば腎臓の働きが悪いということになります。慢性腎臓病(CKD)の重症度を知ることができます。

免疫学

HBs抗原

陽性の場合にはB型肝炎ウイルスに感染していることを示します。肝機能が正常なら健康保因者、異常ならB型慢性肝炎を起こしている疑いがあります。

HCV抗体

陽性の場合にはC型肝炎ウイルスに感染したことを示します。肝機能が正常なら健康保因者または既往感染、異常ならC型慢性肝炎を起こしている疑いがあります。

尿検査

尿糖◆

血糖値が高い状態が続くと、尿中に糖が漏れ出すようになります。
また、血糖値が正常で尿中に糖が漏れ出ている場合は、腎性糖尿の可能性あります。

潜血

腎、尿路系より出血していないかを調べます。

尿蛋白◆

腎臓は尿をつくり、老廃物などを排出する機能を持っていますが、異常が生じると尿中に蛋白が漏れ出すようになります。
腎、尿路系の疾患の有無を調べます。健常人でも一過性の蛋白尿が出ることもあります。

便検査

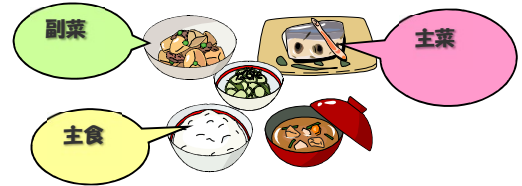
便潜血

消化管における出血（主に大腸の潰瘍や癌など）の有無を調べます。ほとんどの大腸がんは大腸ポリープから発生します。
ポリープからの出血を検出し、早期に治療すれば大腸がんになることを回避できます。痔からの出血の場合もありますが、便潜血検査が陽性の場合は、精密検査を受けましょう。

※ 異常があると言われたら ※

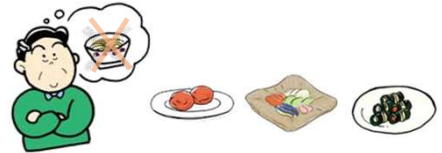
糖尿病

血糖はよほど高くないと、自覚症状はできません。
無症状でも血糖のコントロールが悪い状態が長く続くと、網膜症・腎不全・神経障害などの合併症を引き起こしますので、受診・再検査・生活改善・治療継続をお勧めします。
適正なエネルギー（標準体重×25～30kcal）で、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を3食規則正しくとりましょう。
運動は血糖を下げる効果があります。日常生活の中でできるだけ体を動かす機会を増やし、適正体重の維持に努めてください。



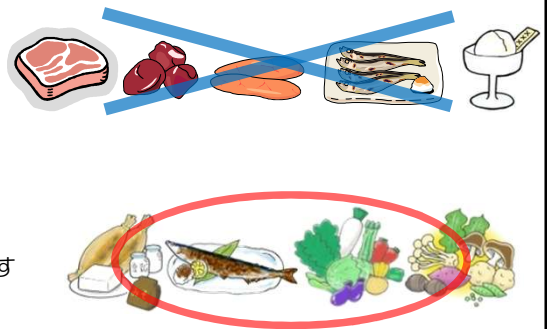
高血圧

高血圧に対しては肥満解消・標準体重の維持、塩分制限と節酒が必要です。
肥満の人は減量することで血圧が下がります。
食事は腹八分目とし、アルコールは日本酒換算で1日1合（ビールなら中ビン1本程度）までにしましょう。
塩分は1日に男性7.5g、女性6.5g未満を目安にしましょう。
（実際の平均摂取量：男性10.9g、女性9.3g「令和元年国民健康・栄養調査」より）。
まずは汁物やめん類、漬物や佃煮、加工食品など食塩の多い食品を控えることから始めましょう。



脂質異常症

コレステロール・中性脂肪は体重が増えると高くなります。
適正なエネルギーで標準体重の維持に努めましょう。
脂身の多い肉類やバターなどの摂り過ぎ、コレステロールを多く含む食品（卵黄・レバー・ホルモン・魚卵・内臓ごと食べる魚・洋菓子など）の食べ過ぎに注意しましょう。
中性脂肪に対してはアルコールの飲み過ぎと糖質（特に菓子類や果物、ジュースなど）や脂肪の摂り過ぎに注意しましょう。
継続的な運動は中性脂肪を減らして、HDL（善玉）コレステロールを増やす効果があります。

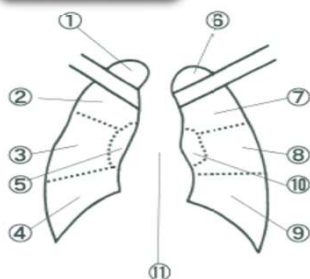


呼吸機能検査

肺の容量（肺活量）と、最初の1秒間でどれだけの空気を吐けるか（一秒量）を測定することで、呼吸器の動きを見ます。
喫煙者では慢性閉塞性肺疾患（COPD）の有無を見ることができます。

胸部X線検査

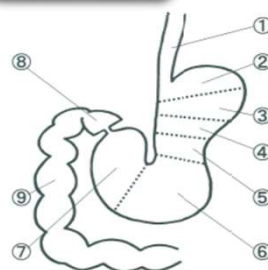
部位の名称



- ① 右肺尖部
- ② 右上肺野
- ③ 右中肺野
- ④ 右下肺野
- ⑤ 右肺門部
- ⑥ 左肺尖部
- ⑦ 左上肺野
- ⑧ 左中肺野
- ⑨ 左下肺野
- ⑩ 左肺門部
- ⑪ 縦隔部

胃部X線検査

部位の名称



- ① 食道
- ② 胃底部
- ③ 胃体上部
- ④ 胃体中部
- ⑤ 胃体下部
- ⑥ 胃角部
- ⑦ 幽門前部
- ⑧ 十二指腸球部
- ⑨ 十二指腸球後部

腹部超音波検査

★腹部臓器の画像検査です

肝臓や腎臓の小さな「嚢胞」や「石灰化」はよく観察されるもので心配ありません。
超音波が入りにくい部分や、消化管ガスの影響によって十分な観察ができなかった場合、描出不良と表記されます。

胃がんリスクABC検診（胃がんリスク層別化検査（ABC分類））

胃がんリスク層別化検査（ABC分類）は、「ピロリ菌感染の有無」（＝ピロリ抗体検査）と「胃粘膜の萎縮の有無」（＝ペプシノゲン検査）の2つの血液検査を組み合わせ、「胃がん発生リスク」を層別化する検査です。胃がんを見つける検査ではありません。

検査結果による分類

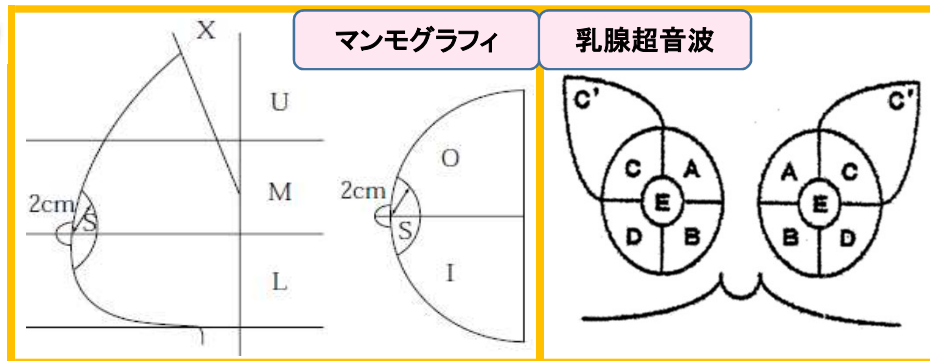
		ピロリ抗体検査	
		陰性	陽性
ペプシノゲン検査	陰性	A群	B群
	陽性	D群	C群

各群の内容

A群	健康な胃で、胃の病気になる危険性は低いですが、画像検査をお勧めします。
B群	少し弱った胃で、潰瘍等にご注意下さい。画像検査とピロリ除菌をお勧めします。
C群	萎縮の進んだ弱った胃粘膜です。定期的な画像検査とピロリ除菌をお勧めします。
D群	萎縮が非常に進んだ胃粘膜です。かならず画像検査を受けましょう。
E群	ピロリ菌除菌治療を受けた方は、E群として定期的に画像検査を受けましょう。

乳がん

乳房の領域図



子宮がん

子宮頸部細胞診

子宮の入り口近く（子宮頸部）の細胞の検査で、子宮頸がんや前がん病変（異形成）の有無を調べます。検査結果はベセスダシステム方式に従って分類されます。

子宮体部細胞診

子宮内膜の細胞を採取し、異型細胞（細胞のかたちが正常ではなく、がんの可能性のある細胞）があるかどうかを調べます。

超音波検査

子宮や卵巣の形態を観察する検査です。子宮筋腫や内膜肥厚、卵巣腫大の有無などを観察しています。

<ベセスダ 報告様式>

結果	判定	結果	判定
NILM	異常なし	SCC	扁平上皮がん疑い
ASC-US	軽度病変疑い	AGC	腺細胞病変疑い
ASC-H	高度病変疑い	AIS	上皮内腺がん疑い
LSIL	軽度病変	Adenoca	腺がん疑い
HSIL	高度病変	other	他の悪性腫瘍疑い

卵巣がん

超音波検査

卵巣の形態を観察する検査です。卵巣腫瘍の有無などを観察しています。

腫瘍マーカー

CA125とHE4の値に閉経情報を組み合わせて行う卵巣がんの推定指標をROMA値（上皮性卵巣悪性腫瘍推定値）といいます。異なる2つの腫瘍マーカーを組み合わせることで卵巣がんに対する精度が高まります。

<ROMA値> CA125とHE4の値に閉経情報を組み合わせて算出される卵巣悪性腫瘍を推定する指標

閉経前の方		閉経後の方	
ROMA値 \geq 7.4%	ROMA値 $<$ 7.4%	ROMA値 \geq 25.3%	ROMA値 $<$ 25.3%
上皮性卵巣悪性腫瘍が発見される可能性がある	上皮性卵巣悪性腫瘍が発見される可能性が低い	上皮性卵巣悪性腫瘍が発見される可能性がある	上皮性卵巣悪性腫瘍が発見される可能性が低い

未破裂脳動脈瘤

脳動脈の生まれつき弱い部分が、加齢や動脈硬化とともに膨隆してコブのように膨らんだものです。未破裂動脈瘤自体は無症状ですが、これが破裂するとクモ膜下出血と呼ばれる重篤な脳出血をきたします。動脈瘤の出来た場所や大きさ、形状によって精密検査が必要かどうかを判断します。動脈瘤が見つかった方は高血圧症の管理および禁煙・禁酒が非常に重要です。

脳動脈狭窄・閉塞

動脈硬化などが原因で脳動脈が細くなったり詰まったりしたものです。脳健診では脳の毛細血管までは画像に写りませんので太い血管のみの評価になります。脳梗塞を予防するために抗血小板薬内服などが必要になることもあります。軽度の狭窄でしたら治療は不要です。

無症候性脳梗塞（隠れ脳梗塞）

脳梗塞とは脳動脈の閉塞または狭窄により、脳細胞が血液不足のために壊死を起こしたものです。無症候性脳梗塞の多くは毛細血管閉塞が原因で生じた小さな脳梗塞であり、自覚症状がないものを言います。少数であれば問題になりませんが、多数存在すると認知症の原因になると考えられています。脳健診で脳動脈の狭窄・閉塞を指摘されていなければ治療は不要ですが、高血圧症を主とした生活習慣病の管理は重要です。

大脳白質病変

加齢とともに出現する脳のシミのようなもので、治療の必要はないですが、脳の血流不足と関連があるとされます。また、大脳白質病変が多発すると認知症や脳梗塞・脳出血が起きやすくなると言われていました。高血圧症がある際には積極的に治療をすることで、進行予防に繋がります。

無症候性脳出血

画像上、微小出血として検出されますが無症状であり治療不要です。しかし無症候性脳出血の原因は高血圧症と考えられ、十分な血圧管理は必要です。抗血小板薬を内服されている方がこの所見を多数認めた場合には主治医と相談が必要です。

脳腫瘍

脳の中にできる腫瘍は100種類以上報告されています。腫瘍の種類・発生する場所・大きさなどによって呈する症状は多彩ですが、無症状の事もあります。また、治療の必要がない腫瘍から早急に治療を開始したほうが良い腫瘍まで様々です。精密検査の結果で方針を決定します。

動脈硬化**頸動脈超音波検査について****(1) 頸動脈が肥厚していると言われた方へ**

頸動脈は頸の左右に一本ずつあり、頸の下辺りで内頸動脈と外頸動脈に分岐しています。当院では動脈硬化の指標としてこれらの動脈を観察しています。動脈の壁は三層構造であり動脈硬化が進んでくると肥厚してきます。糖尿病、高血圧、高脂血症、高尿酸血症などでよく見られます。これらの疾患をお持ちの方は疾病のコントロールにより一層ご留意下さい。

(2) 頸動脈にプラークがあると言われた方へ（狭窄度が25%以下）

プラークとは、垢のことで動脈内の余分なコレステロールなどが動脈の壁に付いてしまっている状態を言います。総頸動脈と内頸動脈の分岐部にたまりやすく、ひどい場合は血液が脳へ行くのを妨げてしまいます。しかし、このプラークは、老化現象と同様だれでもできるものであり、その程度が問題となるものです。ですからプラーク存在が少ないものであれば様子観察可でしょう。

血圧脈波検査（ABI値）について

ABIとはAnkle-Brachial Indexの略であり、腕と足首の血圧の比のことです。

心臓が血液を押し出したとき、柔軟な血管なら膨らんで圧力を吸収できるのですが、動脈硬化が進むと圧力がダイレクトに血液にかかり、伝播する速度が速くなります。更に動脈硬化が進むと、血管の内壁にコレステロールなどの沈殿物が付着して血液の流れを悪くします。こうなると今度は流れが悪くなった先の圧力が低下していきます。

実際には、動脈硬化は下半身の動脈から進行することが多いので、腕で測った血圧と足首で測った血圧を比べて、脚の血圧が低い場合は脚の動脈が狭くなっていると考えられます。目安としては「脚の血圧÷腕の血圧」の数値が0.9を下回ると血管が詰まり気味と判断します。ABI>0.9が正常範囲内ということになります。

ABI値が0.9~0.7であり、500m程歩行しただけで足が痛くなり休憩するとまた歩行できるといった症状（間欠性跛行）がある方も同様に血管外科医と相談することをお勧めします。

血圧脈波検査（PWV値）について

PWVとはPulse Wave Velocityの略であり、心臓から下肢に伝わる脈波の伝播速度のことです。血管が硬くなると収縮性が低下し、脈波の伝わり方が速くなっていきます。ゴムホースを叩いた時より、鉄パイプを叩いた時の方が音の伝わり方が速いことと同じことです。

タバコによる健康への影響

タバコが原因となる病気の代表には、肺がんがありますが、それ以外にも胃がんや食道がん、子宮頸がんなど、全身さまざまな部位に影響を及ぼします。

がん以外にも様々な病気との関連が示されています。

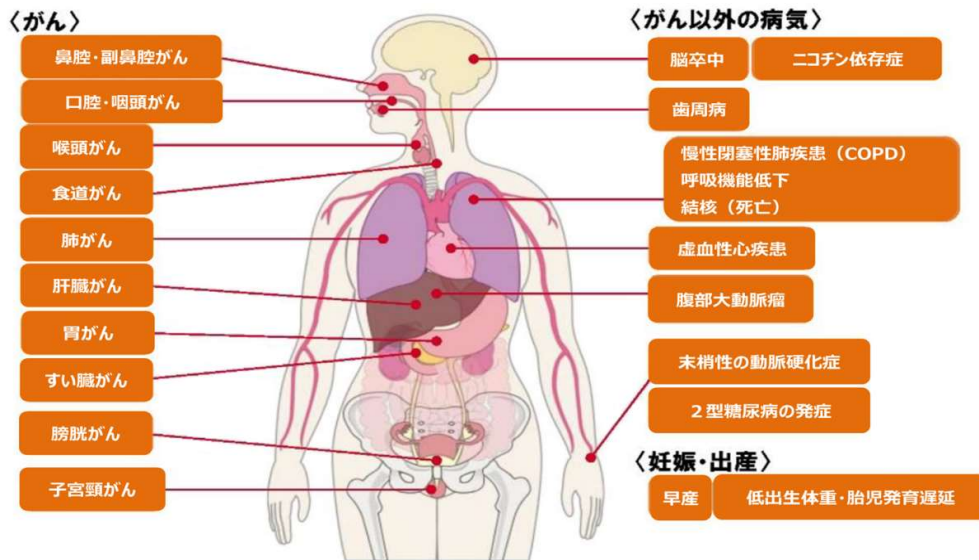
虚血性心疾患（心筋梗塞など）や脳血管疾患（脳梗塞など）などは、動脈硬化の進行が原因となり、この動脈硬化を進行させる要因の一つにタバコが挙げられます。また、炎症が原因となり、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの肺の病気、糖尿病の悪化や合併症を引き起こすこともあります。

タバコは吸う本人の健康を害するだけではなく、周囲の人へも悪影響を及ぼします。周りの人がタバコの煙を吸い込むことを「受動喫煙」と言います。この受動喫煙によっても、心筋梗塞などを起こす危険性が高くなるとされています。

受動喫煙は、直接煙を吸い込むだけでなく、タバコの有害成分がついた衣服からも影響を受けるとされています。

たばこは、脳血管疾患や心疾患をはじめ、多くの病気と関係しており、年間約13万人がたばこが原因で亡くなっていると報告されています。

喫煙との関連あり



喫煙との関連が「可能性があり」と判定された病気

- がん：大腸がん、乳がん、急性骨髄性白血病、腎盂尿管・腎細胞がん
- がん以外の病気：認知症、気管支喘息、関節リウマチ、閉経後の骨密度低下、
大腿骨近位部骨折、日常生活動作の低下、胸部大動脈瘤、結核、特発性肺線維症
- 妊娠・出産：生殖能力低下、子宮外妊娠・常位胎盤早期剥離・前置胎盤
- 歯：う蝕、口腔インプラント失敗、歯の喪失

(厚生労働省検討会報告書 喫煙の健康影響に関する検討会編：喫煙と健康、2016)