



健康診断結果表の見方

千葉県医師会理事
監修 穴倉 朋胤 医師

みなさんは健康診断を受けた後に、ご自分の数値をきちんと確認していますか？ 受けてはみたものの、結果表がわかりづらく、理解できないまま放置してしまっているのではないのでしょうか。

今号では一般的な検査項目の数値から、どんな病がわかるのか解説します。

健康診断を受けた後は結果を放置せず、健康維持のためにお役立ててください。

・青色文字…疑われる病気、★印赤色文字…注意事項です。

・基準値の()内は数値参考先

健康
チェック!

尿検査



尿たん白

「+」の数が多いほど「腎炎」「糖尿病性腎症」などの可能性が高くなります。

腎機能が低下すると、体にとって必要なたん白が腎臓から漏れ出てきます。

正常であれば、血液中のたん白は腎臓ですべて再吸収されます。

尿試験紙検査法 基準値：(-)

(「尿試験紙検査法」JCCLS(日本臨床検査標準協議会)指針2001)

* 基準値以外は、(+)(±)(++)などの段階に分かれています。

健康
チェック!

便潜血検査



便潜血

陽性(+)の場合は「大腸ポリープ」「大腸がん」「痔」などの可能性があります。便に血液が混ざっていないか調べます。

基準値：2回とも陰性(-) (日本消化器病学会 HP)

* 1回でも陽性(+)の場合は「異常判定」となります。

★便潜血は、大腸内視鏡検査の必要性が高い人を選ぶためのもので、陽性であれば大腸がんの可能性が高いことを意味します。まれに、大腸がんがあっても2回とも陽性反応が出ない場合があるので、たとえ2回とも陰性(-)でも、便秘や下痢を繰り返すなどの症状がある場合は、内視鏡検査を受けましょう。

健康
チェック!

血圧検査



血圧

心臓のポンプが正常か、「高血圧」「低血圧」を判断。

最高血圧… 心臓が収縮して全身に血液を送り出した時に血管にかかる圧力のこと。

最低血圧… 心臓が拡張して心臓内に戻ってきた血液をため込んでいるときに血管にかかる圧力のこと。

あくまで「安静座位の」血圧を対象とします。活動時は血圧が高くなるので、この基準は適用できません。主に「血液量」と「動脈の硬さ」を反映します。塩分過多で血液量が多い場合は、最高・最低血圧ともに高くなりますが、動脈硬化だけであれば、最高血圧が高い反面、最低血圧は低くなります。心不全や貧血では、最高・最低血圧ともに低下します。

	最高値	最低値
高血圧	135mmHg 以上	85mmHg 以上
正常	135mmHg 未満	85mmHg 未満
低血圧	100mmHg 以下	60mmHg 以下

(高血圧・正常：日本高血圧学会 / 低血圧：WHO 基準)

腎機能

[クレアチニン (Cre)]

基準値：男性 1.2mg/dL 以下・女性 1.0mg/dL 以下

(慢性腎臓病対策協議会)

腎機能を現します。腎機能が低下すると高値を示すため、「腎臓疾患」を疑います。高齢者では低めに出るため、最近では eGFR (推算糸球体濾過量) を、クレアチニン値と年齢、性別から計算で求め補正しています。

[推算糸球体濾過量 (eGFR)]

基準値：90 (ml/分/1.73m²) 以上

(慢性腎臓病対策協議会)

肝機能

[AST (GOT)・ALT (GPT)]

基準値：30 IU/L 以下 (日本肝臓学会)

肝臓の炎症の程度を現します。高い場合は「肝炎」「脂肪肝」「肝臓がん」などを疑います。AST (GOT) は筋肉や心臓にも含まれるため、心筋・骨格筋障害でも高くなります。

[γ-GTP]

基準値：50 IU/L 以下 (日本肝臓学会)

肝臓や胆道に異常があると高値を示します。「肝炎」「胆管炎」「胆石」などを疑います。また、常習飲酒者では一般的に高値を示します。

糖代謝

[空腹時血糖 (FPG)]

正常型 < 110mg/dL 糖尿病型 ≥ 126mg/dL

(日本糖尿病学会 糖尿病治療ガイド2014-2015)

空腹時血糖が 126 以上、随時血糖でも 200 以上の場合は「糖尿病」が疑われます。「糖」とは血液中のブドウ糖のことで、体のエネルギー源として全身で利用されます。血糖値を計ることで、糖が適切に利用されているかを調べます。

[HbA1c]

糖尿病型 ≥ 6.5%

* HbA1c に正常型はありません。

* 糖尿病の診断は、「HbA1c(NGSP) ≥ 6.5% であり、空腹時血糖値 ≥ 126mg/dL、随時血糖値 ≥ 200mg/dL のいずれか」の場合になり、HbA1c 単独での診断基準はありません。

HbA1c が 6.5% 以上であり、空腹時血糖が 126 以上かつ随時血糖が 200 以上の場合は「糖尿病」と診断されます。過去 2 か月間の血糖を反映します。

その他

[アルブミン (Alb)]

基準値：3.8 ~ 5.3 g/dL (日本肝臓学会)

低い場合は「肝臓障害」「栄養失調」「ネフローゼ症候群」などの漏出性疾患を疑います。肝臓で作られる物質で、主に栄養状態を反映します。異常高値を示すことは、あまりありません。

[総タンパク (TP)]

基準値：6.7 ~ 8.3 g/dL (日本肝臓学会)

低い場合はアルブミンと同様で、逆に高い場合は「脱水」「骨髄腫瘍」などを疑います。血液中のタンパク量を現します。

[尿酸 (UA)]

基準値：2.1 ~ 7.0 mg/dL (痛風財団 - 痛風研究会)

数値が高い場合は「プリン体を摂りすぎている」可能性もあります。高い状態が続くと、「痛風」「尿路結石」の危険性が高まります。また、2.0 以下の低すぎる場合も「運動後の急性腎不全」をおこす可能性があります。

尿酸 (プリン体の代謝産物) の産生・排泄のバランスが取れているかを調べます。

★ 尿酸の数値は時間帯によっても変わります。数値が 9.0 以上続く場合には、治療に入ります。

基準値に収まっていたからといって、油断しないでピッ。



次号では、特定健診と健康診断・人間ドックの基準範囲数値の違いについて解説します。



検査結果はあくまで検査を受けた時点での結果です。その後体調に変化があった場合は、面倒くさがらずに受診してください。