

# 健康診断の

# “ススめ”

「今は元気で特に悪いところはないから」、「忙しくて時間がない」と後回しにしがちな健康診断。定期的に受けることでどんなメリットがあるのか、検査の結果からわかること、日常生活への活かし方を西宮回生病院の橋本明彦先生にうかがいました。

取材・文／野上知子 撮影／Ayami



## Chapter-1 健康診断を受けよう

健康診断を受けるメリットは？

健康診断の意義は大きく分けて3つあります。1つは病気を早期に見出し、早い段階で治療につなげられること。2つ目が将来の医療につながる予防の視点を持つこと。そして3つ目が検査をきっかけに自分自身の健康に関心を持つようになることです。普段の生活では強い痛みや明確な症状がない限り、病院に行くことは多くありません。健康診断を受けることで、そうした自覚症状がない段階でも健康について立ち止まって考える機会になります。最近よく耳にする健康寿命という言葉通り、年齢を重ねるほど生活習慣への注意が重要になります。健康診断はその最初の一步として有効だと思います。

受ける時の心構えは？

今の状態を知ることが目的なので、基本的に自然体で受けることが一番です。ただし、検査前日は激しい運動を避け、早めに就寝するのが望ましいですね。食事でも普段通りで構いませんが、食べた内容が胃や血液などの検査結果に影響することもあるので、食べ過ぎや脂っこい料理、アルコールは避け、消化のよいものを選ぶようにしましょう。

結果を活用しよう。

健康診断の目的の1つは自覚症状のない病気が異常の早期発見ですが、もう1つ大切なのが体の変化を知ることです。健診結果は1年前の数値と比較し、基準値内であっても悪化傾向がないか、変化の大きい項目がないかを確認しましょう。数値の変化は体に何らかの変調が起きているサインかもしれません。そうした小さな変化に早めに気づき、生活習慣を見直すきっかけとして健診結果を役立ててください。

教えていただきました



西宮回生病院 橋本明彦さん  
はしもと・あきひこ / 1997年兵庫医科大学卒業、兵庫医科大学第二外科へ入局。2000年大阪府済生会中津病院、2001年大阪府立病院、2013年立花病院 副院長などを経て西宮回生病院へ。日本外科学会専門医。1907(明治40)年開業の西宮回生病院では、地域の人が参加できる健康教室(不定期)を実施する他、ホームページにて健康維持や疾患にまつわる情報も掲載しているのでぜひチェックして。  
<https://kaiseihp.jp/>

## Chapter-2 健康診断について知ろう

健康診断の検査内容は企業や自治体によって異なります。すべてが同じ項目を網羅しているわけではなく、目的や想定されるリスクに応じて検査項目が選定されます。例えば、企業や自治体を実施する定期健康診断は、生活習慣病の早期発見が主な目的になっています。大切なのは「何となく受ける」のではなく、自分の年齢や生活習慣、家族の病歴、過去の健診結果を踏まえて必要な検査を選ぶことです。毎年の結果を振り返りながら、不足している検査があれば、追加を検討することも大切です。

受付から各種検査の流れ、所要時間などは、受ける健康診断の内容や病院によって異なる。結果は、企業で受診した場合は数週間後に届くが、個人で受診した場合は病院によって当日に受け取れることもある。



## 健康診断の主な項目と内容

さまざまな健康診断の中から、企業が雇用する従業員に対して実施が義務づけられている「定期健康診断」の11項目を参考に、代表的な検査の目的を知っておこう。

- 1 既往歴および業務歴の調査
- 2 自覚症状および他覚症状の有無の検査
- 3 身長、体重、腹囲、視力および聴力の検査
- 4 胸部エックス線検査および喀痰検査
- 5 血圧の測定
- 6 貧血検査(血色素量および赤血球数)
- 7 肝機能検査(GOT、GPTおよびγ-GT(γ-GTP)の検査)
- 8 血中脂質検査(LDLコレステロール、HDLコレステロール、血清トリグリセリド)
- 9 血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c、やむを得ない場合は随時血糖(食後3.5時間以上経過))
- 10 尿検査(尿中の糖および蛋白の有無の検査)
- 11 心電図検査

**胸部エックス線**  
肺や心臓などの状態を調べる。病巣があればX線写真に白い影が映しだされる。心不全などで心臓が大きくなっていないか、肺の悪性腫瘍や肺気腫の有無などがわかる。

**血液検査**  
血液には全身の健康状態が反映されるため、血中成分で体に異常が起きていないかを調べる。検査結果では肝・腎機能障害や脂質異常症などがわかる。糖尿病の指標となるHbA1cも重要な項目。

**心電図**  
心電図は心臓の機能や心臓病の有無を調べる検査。電気信号の伝わり方や心臓そのものに異常があると、心電図の波形にも異常がみられ、心臓疾患や不整脈などを見つける手掛かりになる。

**聴力**  
耳の間こえを調べることで、聴力の異常の有無や耳の内部にトラブルが起きていないかを調べる。聴力の低下は自覚しにくいので、健診でチェックできることは大きな意味がある。

**血圧**  
血圧の数値から高血圧や低血圧のリスクを判断。高血圧の場合、心筋梗塞・脳卒中を招く動脈硬化や腎臓病などを引き起こす原因になるため、早めに気づいて対策することが大切。

**尿検査**  
腎臓や尿路、糖代謝の異常を早期に見つけるため、尿中の蛋白や糖、潜血などを調べることで、さまざまな病気やその兆候を確認。検査では腎疾患や糖尿病、尿路感染症などがわかる。

※労働安全衛生規則第44条に基づく「定期健康診断」11項目。省略可能な項目もある。内容は年齢により異なる。

# Chapter-4

## 生活習慣に関わる項目を深掘り

健康診断で異常を指摘される可能性が高い項目と、それに関わる病気のリスクを知ろう。気になる項目は改善のアドバイスを参考にして日常生活で予防を心掛けたい。

### 肝機能

#### 肝臓の役割とは？

肝臓はエネルギーの貯蔵や体に有害な物質の分解・解毒をするなどの役割を担っています。ALTは主に肝臓に存在する酵素で、肝臓に炎症や障害があると数値が高くなり、ASTは心臓や肝臓、腎臓などに存在する酵素で、これらの臓器に炎症・障害があると数値が高くなります。また、γ-GTPはタンパク質を分解する酵素で肝臓の解毒作用に関わります。

**悪い場合のリスク** これらの数値が高い場合は肝炎や脂肪肝、肝臓がんなど肝臓病の疑いがあります。また、近年は食べ過ぎや身体活動不足などによる「非アルコール性脂肪肝肝炎(NASH:ナッシュ)」が増えており、放置すると肝硬変や肝臓がんに行き至る恐れがあります。

**アドバイス** 肝機能異常は初期の段階では自覚症状がほとんどありません。検査結果を体からの大切なサインと考え、生活習慣を見直し、医師に相談することが肝臓を守るにつながります。

### 血中脂質

#### 血中脂質とは？

血液に含まれる脂質を「血中脂質」といい、主なものはコレステロールと中性脂肪です。コレステロールは細胞膜を構成する成分になり、中性脂肪は脂肪組織に蓄えられてエネルギー貯蔵庫の役目を果たします。そして、これらの血中脂質の量に異常が見られる状態をまとめて「脂質異常症」といいます。

**悪い場合のリスク** 脂質異常症が問題なのは、動脈硬化の大きな要因となるためです。血液中にコレステロールや中性脂肪が多い状態が続くと、余分な脂質が血管の壁に沈着して血管が狭くなり、動脈硬化が進行して、脳卒中や心疾患などを引き起こす可能性が高まります。

**アドバイス** 血中脂質の値は食事や運動などの生活習慣の改善で大きく変化します。過食やアルコールの過剰摂取、運動不足や喫煙など、血中脂質を悪化させる要因に気を付けましょう。

### 血圧

#### 腎臓の役割とは？

全身を巡ってきた血液をろ過して全身へ戻し、老廃物を尿として排出する役割を担う腎臓。腎機能の低下は、血液検査でわかるeGFRの数値や尿検査でわかる尿蛋白の陽性などから測定します。異常があれば、慢性腎臓病の疑いなどに早く気づくことができます。

### 腎機能

**悪い場合のリスク** 腎機能の低下を放置すると、慢性腎臓病が進行し、慢性腎不全へと進む恐れがあります。また、腎臓の働きが悪くなることで血管への負担が増え、心臓病や脳卒中などの重大な病気を起こしやすくなります。

**アドバイス** 腎機能は一度低下すると回復が難しいため、早めに異常に気づき、進行を防ぐことが重要です。生活習慣を見直し、血圧や血糖を適切に管理することで悪化を防ぐことができます。

**悪い場合のリスク** 高血圧は自覚症状がほとんどありませんが、放置すると心臓に負担がかかるだけでなく、全身の血管にもダメージを与えます。その結果、心臓病や脳卒中、腎不全など、命に関わる病気を引き起こす原因になります。

**アドバイス** 血圧は日々の体調や生活状況によって変動しやすいので、健康管理の一環として自宅での血圧測定を習慣にすることが大切です。できれば毎日同じ時間に血圧を測るようになると、普段の血圧の傾向や変化に気づきやすくなります。

#### 血糖とは？

血糖とは血液中のブドウ糖のことです。血糖値が上がると膵臓から分泌されるインスリンが血糖値を下げようとします。インスリンが不足したり作用が足りないと血糖値は下がらず、高血糖と判定されます。また、HbA1cは過去1〜2カ月の平均的な血糖の状況を調べることができます。

### 血糖

**悪い場合のリスク** 血糖値が高い状態が続くと糖尿病を発症する可能性があります。また、問題なのが長期間にわたる高血糖で血管が傷つくことです。その結果、動脈硬化の進行や腎機能の低下、視力低下や失明など合併症や病気のリスクが高まります。

**アドバイス** 血糖の異常はある日突然悪くなることは少なく、少しずつ進行していくのが特徴です。適切な血糖コントロールのためには規則正しい食事と運動の両輪で改善を目指しましょう。

## 判定区分について

検査値と基準範囲を照らした判定区分は、一般的にアルファベットで記載。検査機関・検査方法によって異なるが、健診結果はA〜Eの5段階で判定される。※「日本人間ドック・予防医療学会」参考

安心ゾーン	A 異常なし	今回の検査では、異常を認められませんでした
	B 軽度異常	検査の結果、軽度の異常が見られましたが、とくに問題となるものではありません
要注意ゾーン	C 要再検査・生活改善	病気へと進行する可能性があるため、生活習慣の改善をしながら、次回の健診で経過を見てみましょう。また、再検査の指示があれば受けましょう
	D 要精密検査・治療	精密検査や治療が必要な段階でした。早めに病院へ行ってください
治療中	E 治療中	現在、薬物治療中

## 基準値とは？ 外れていたらどうしたらいい？

検査結果の基準値は健康状態を知るための目安ですが、自治体や企業が結果を判断するために必要な線引きとして設けたものなので、基準値から外れたからといって必ずしも異常があるわけではありません。適切な数値は年齢や性別によって異なり、体質や持病の有無でも判断は変わります。注意すべきなのは、基準値を超えたかどうかよりも、前年と比べて数値が大きく変化していないかという点です。もし基準値から外れていた場合はまずは生活習慣を見直し、気になる点があれば医療機関を受診するようにしましょう。

## 生活習慣病に関わる主な項目をチェック

健診結果を受け取ったら、内容を確認して自分の健康状態を知ることが大切。基準値との比較に加え、1年前の自分の数値とも比べて、体に変化がないかをチェックしよう。

健康診断項目	基準範囲	検査の意味	
血圧	収縮期	130mmHg未満	血管にかかる圧力。高い状態が続くと動脈硬化を招きやすい。
	拡張期	85mmHg未満	
血中脂質	HDLコレステロール	40mg/dL以上	善玉コレステロール。動脈硬化を予防する。
	LDLコレステロール	60〜119mg/dL	悪玉コレステロール。増加すると動脈硬化を進行させる。
	血清トリグリセライド(中性脂肪)	150mg/dL未満	皮下脂肪の主成分。動脈硬化の原因になる。
糖代謝	nonHDLコレステロール	90〜149mg/dL	総コレステロールから善玉コレステロールを引いた値。より動脈硬化のリスクを反映する。
	血糖	100mg/dL未満	血液中のブドウ糖の濃度。高値の場合、糖尿病が疑われる。
腎機能検査	HbA1c	5.6%未満	検査前1〜2カ月の平均の血糖を反映する。
	尿糖	陰性(−)	腎臓で再吸収されなかった尿中に含まれたブドウ糖。陽性の場合、糖尿病や腎性糖尿が疑われる。
肝機能	尿蛋白	陰性(−)	尿中の蛋白。陽性の場合腎機能の低下が疑われる。
	eGFR	60以上	数値が低いと腎機能の低下が疑われる。
肝機能	AST(GOT)	30U/L以下	肝臓、心臓、骨格筋などに多く含まれる酵素。高い時はこれらの部位の疾患が疑われる。
	ALT(GPT)	30U/L以下	主に肝臓に含まれる酵素。高い時は肝臓疾患が疑われる。
	r-GTP	50U/L以下	過度な飲酒や脂肪肝で数値が上昇する。

※基準値は目安です。健康診断を受けた医療機関などにより異なる場合もあります。

## Q 健康診断の頻度は?

**A** 昨年と比べて自分の体がどのように変化しているかを知るためにも、健康診断は年に1度受けるのが理想的です。30~40代は生活習慣病のリスクが高まり始める年齢のため、血圧や血糖値、コレステロールなどの基本的な検査を受け、結果をきちんと確認することが大切です。50代以降は病気のリスクがさらに高くなるため、がん検診や心電図など、より専門的な検査も積極的に取り入れるようにしましょう。

## Q 健康診断の少し前から生活改善をすると結果は変わる?

**A** 実際、健診の直前に一時的な対策をすると、脂質などの数値が多少改善することはあります。しかし、それを健診後も続けるのであれば意味はありますが、「健診の数値を良くするためだけ」に行うのは本末転倒で、本来の目的から外れてしまいます。健康診断は体の状態を正確に知るためのものです。できるだけ普段通りの生活をした上で受けるようにしましょう。

## Q 健康診断と人間ドックはどう違う?

**A** 健康診断と人間ドックの大きな違いは、検査項目数と費用です。健康診断と比べて人間ドックは検査項目数が多く、体の状態をより詳しく調べることができますが、自由診療のため費用がかかります。一方、健康診断でも希望に応じて精密検査が追加できるオプション検査を用意している医療機関もあるので、自分の不安や体調に合わせたチェックが可能になります。

## Q 健康診断の日の朝は何も食べてはいけない?

**A** 食事をすると血糖値や中性脂肪が上昇するため、健診前は空腹状態が望ましいですが、やむを得ず食事をした場合でも事前に申告すれば問題はありません。また、コーヒーやお茶などのカフェインは血圧や脈拍を一時的に上げることがあり、スポーツドリンクやエナジードリンクは糖分が多く、血糖値を上げてしまうため避けましょう。正確なデータを得るためにも健診前は水以外の飲食を控えるのが安心です。

## Chapter-5 <sup>ハテナ</sup> 知りたかった! 健康診断の? を解決



多くの人が年に1回ほど受診している健康診断。「改めて聞きにくいけど、なぜなんだろう?」と感じる人が多い素朴な疑問を橋本先生に聞きました。

## Q 健康診断の日の服装で気を付けることは?

**A** 検査をスムーズかつ正確に行うため、服装は着脱しやすいセパレートの上下が基本です。金属やプラスチックなどの装飾がないシンプルなTシャツやカットソー、下着が適しています。また、レントゲンや心電図・聴診を行う際には検査結果に影響がでないよう、ボタンやプリントのない服がおすすめです。また、アクセサリーや時計、ベルトは検査前に外すようにしてください。