健診結果を確認してみましょう

	基準値（正常範囲）		単位
（1）身体計測	BMI	１８．５～２４．９	kg/㎡
	腹囲	男性　８５未満 女性　９０未満	cm cm
（2）血圧	収縮期（最高）血圧	１２９以下	mmHg
	拡張期（最低）血圧	８４以下	mmHg
（3）脂質系検査	空腹時中性脂肪 随時中性脂肪	３０～１４９ ３０～１７４	mg/dl mg/dl
	HDL コレステロール	４０以上	mg/dl
	LDL コレステロール	６０～１１９	mg/dl
（4）糖代謝系検査	空腹時血糖 随時血糖(食後 3.5h 以上)	９９以下 ９９以下	mg/dl mg/dl
	HbA1ｃ（ヘモグロビン・エーワン・シー）	５．５以下	%
（5）肝機能検査	AST（GOT）	３０以下	U/L
	ALT（GPT）	３０以下	U/L
	γ-GTP	５０以下	U/L
（6）腎機能検査	血清クレアチニン	男性１．００以下 女性０．７以下	個／μl
	e-GFR	６０以上	ml/min/1.73
（7）血球系検査	血色素量【ヘモグロビン値】	男性 13.1～16.3 女性 12.1～14.5	g/dl
	白血球	3.1～8.4	
	ヘマトクリット	男性 40～50 女性 35～45	※検査機関によって多少異なる
（8）尿検査	尿糖	（－）	
	尿蛋白	（－）	

（1）身体計測

●ＢＭＩ
身長と体重のバランスを表す指標です。
算出方法：体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
●腹囲（おへその高さで測定）
男性８５cm、女性 90cm 以上で、かつ「血圧、血糖、脂質」の３つのうち２つ以上が基準値から外れると、メタボリックシンドロームと診断されます。
▶朝食を週３回以上欠食する人が肥満を発症するリスクは１．２１倍、朝食を完全欠食している人は毎日朝食を食べる人に比べ、糖尿病を発症するリスクが２．１倍。
▶速食べの人はＢＭＩが高い傾向にあり、20 歳時点からのＢＭＩ増加量も高いというデータもあります。よく噛んでゆっくり食べましょう。

（2）血圧

血圧は心臓が血液を送り出す際に血管に加わる圧力のことで高血圧の判断の指標となります。高血圧予防は減塩です。
▶減塩のコツ
- 漬け物は控える：自家製浅漬けにして少量にする。
- 麺類の汁は残す：全部残せば 2～3g の減塩。
- 新鮮な食材を用いる：食材の持ち味で薄味の調理。
- みそ汁は、具だくさんにする。
- 調味料は低ナトリウムのもの：味付けに、酢、ケチャップ、ドレッシング、マヨネーズを活用する。
- 味付けに、香辛料や香味野菜、果物類を利用する：こしょう、七味、しょうが、かんきつ類の酸味を組み合わせて味付けする。
- 後かけの調味料は味付けを確かめてからかける。
- 卓上に調味料を置かない。

（3）脂質系検査

●空腹時中性脂肪、随時中性脂肪（トリグリセリド）
糖質がエネルギーとして脂肪に変化したもので、数値が高いと動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞などの発症リスクが高まります。食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎ、運動不足によって数値が上昇します。
●ＨＤＬコレステロール
善玉コレステロールと呼ばれ、血液中の悪玉コレステロールを回収します。少ない場合、脂質代謝異常や動脈硬化が疑われます。
●ＬＤＬコレステロール
悪玉コレステロールと呼ばれ、血中で多くなると血管壁に蓄積して動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性が高まります。
▶食事の対策
＜摂取を控えたい食品＞
- 飽和脂肪酸を多く含む食品：脂身のついた肉、バター、洋菓子など
- トランス脂肪酸の多い食品：マーガリン、スナック菓子など
- コレステロールの多い食品：動物性のレバー、臓物類、卵類など

＜積極的に摂取したいもの＞
- 食物繊維の多い食品：きのこ、海藻、野菜、玄米、雑穀、豆類など
- 多価不飽和脂肪酸の多い食品：魚、大豆など



健康診断

（４）糖代謝系検査

●空腹時血糖、随時血糖

血糖とは血液中のブドウ糖のことで、エネルギー源として全身で利用されています。数値が高い場合は、糖尿病が疑われます。

●ＨｂＡ１ｃ

検査前 1～2 ヶ月の血糖値の平均的な状態を反映する指標で、数値が高い場合は、糖尿病が疑われます。

▶血糖値が気になる場合の食事の工夫

・ご飯や麺、パンといった主食のみでなく、肉、魚、大豆、卵などたんぱく質を組み合わせる。
・麺類＋米飯など主食の組み合わせはやめる。
・野菜を毎食食べるようにする。
・食べる順番にもひと工夫：ご飯やパンよりも先に野菜、肉や魚を食べると、血糖上昇を抑える効果がある。
・ゆっくり食べる：食べ過ぎを防ぐだけでなく、インスリン分泌のタイミングと合ってくるため、血糖値の上昇を抑える効果がある。

▶ゆっくり食べる工夫

・一口の量を減らす。
・今より一口の噛む回数を増やす。
・一緒に食べる人よりも遅く食べ終わるように意識しながら食べる。

（５）肝機能検査

●ＡＳＴ（ＧＯＴ）、ＡＬＴ（ＧＰＴ）

AST は、心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、ALT は肝臓に多く存在する酵素です。これらの数値が高い場合は、肝炎(急性、慢性、アルコール性)、脂肪肝などが疑われます。AST のみが高い場合は、心筋梗塞や筋肉疾患なども考えられます。

アルコールの飲みすぎや肥満、糖尿病などによって、肝臓に脂肪が溜まると、肝臓に炎症(脂肪肝炎)を起こして進行すると肝硬変になり肝がんを併発することもあります。近年、ウイルス感染や自己免疫性の肝炎よりも脂肪肝炎による肝がんが増加傾向にあるといわれています。

●γ-ＧＴＰ

肝臓や胆道に異常があると数値が上昇します。数値が高い場合は、アルコール性肝障害、慢性肝炎などが疑われます。

▶γ-ＧＴＰが高い時の食事の対策

・禁酒が最善、可能な限り減酒をする。
・良質のたんぱく質（肉、魚、乳製品、大豆製品）を摂取する。
・ビタミンやミネラルは肝臓の機能を高めるので意識して摂取する（緑黄色野菜、海藻類）。
・防腐剤や着色料などの添加物を含む加工食品は肝臓に負担がかかるので控える。

▶１日あたりの飲酒量（アルコール摂取量）が多いと高血圧や脳出血、がん等にかかりやすくなり、アルコール摂取量が男性 40ｇ/日以上、女性 20g/日以上を超えると脳卒中（脳出血や脳梗塞）、心筋梗塞にかかる確率が高くなることがわかっています。

※参考）お酒に含まれる純アルコール量の算出式

摂取量（ml）×アルコール濃度％（度数／100）×0.8

例：ビール中びん１本　500×〔5÷100〕×0.8=20(g)

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より

（６）腎機能検査

●クレアチニン

たんぱく質が代謝されると出てくる物質で、腎臓でろ過されて尿中に排泄されます。筋肉量が多いほどその量も多くなるので、基準範囲に男女差があります。数値が高いと、腎臓の機能が低下していることを意味します。

●ｅ-ＧＦＲ

腎臓機能の低下を早期に発見するための指標です。クレアチニン値を性別と年齢で補正して算出します。数値が低いと腎臓の機能が低下していることを意味します。

高血圧や糖尿病、脂質異常症は、慢性腎臓病のリスクが高まります。慢性腎臓病の人は、そうでない人に比べて、透析治療が必要な状況に１０倍以上なりやすいといわれており、脳卒中や心臓病の発症や、それらによる命の危険が２倍以上になることがわかっています。

▶こんな方は慢性腎臓病（ＣＫＤ）に要注意

・高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある。
・過去に心臓病や腎臓病になったことがある。
・家族に腎臓病の人がいる。
・健診などで蛋白尿がみつかったことがある。
・タバコを吸っている。

（７）血球系検査

●赤血球

肺で取り入れた酸素を全身に運び、不要となった二酸化炭素を回収し肺へ送る役目を担っています。

●血色素（ヘモグロビン）

赤血球に含まれるヘムたんぱく質で、酸素の運搬役を果たします。減少している場合、鉄欠乏性貧血などが考えられます。

●ヘマトクリット値

血液全体に占める赤血球の割合を示しています。数値が低い場合は鉄欠乏性貧血など、高い場合は多血症、脱水などが考えられます。

▶貧血予防の食生活

・１日３食、規則正しく食べる。
・鉄分を多く含む食品（レバー、赤身肉、あさり、しじみ、大豆、ほうれん草、海藻類）を摂取する。
・葉酸、ビタミン B12、ビタミン C(緑黄色野菜、果物)を多く含む食品を摂取する。

※参考）日本人１人１日当たりの鉄分の目標摂取量

・男性　6.5 ～ 7.0 ㎎
・月経のない女性　5.5 ～ 6.0 ㎎
・月経のある女性　10.0 ～10.5 ㎎

「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」より

（８）尿検査

●尿蛋白

腎臓の傷害が生じると尿蛋白が増えます。腎炎や糖尿病腎症などが疑われます。

▶生活習慣で気をつけたいこと

・塩分摂取を減らす。
・水分補給はこまめに行う。
・禁煙を心がける。
・肥満を改善する。
・不規則な生活を改める。