

# 健康診断

## そのあとに!

今年度の健康診断(健診)はもう受けられましたか?  
結果はいかがでしたか?

年に一度の健診は、自分の健康状態を知って病気を予防したり、自覚症状が出る前の異常を早くに見つけるために大切です。しかし、健診を“受けて終わり”にしているだけでは健康づくりに役立ちません。健診結果に書いてある内容を正しく理解して自分の傾向に気が付き、生活習慣を見直すことがなにより大切です。今回は、健診結果を読み解くポイントをお伝えします。今年度すでに健診を受けた方も、これから受けるという方も、ぜひ参考に健康づくりにお役立てください!



本部保健師  
きはら あやか  
木原 綾香

ポイント

1 このような結果が出ていたら...

健診結果を  
見てみましょう

### 肥満

腹囲が基準値を超えている場合、内臓脂肪がたまっていると考えられます。内臓脂肪が多いと、それだけで高血圧や高血糖、脂質異常症になりやすく、さらにこれらの状態は心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させます。減量に努めましょう。



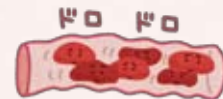
### 血圧が高い

健診だけの数値ですぐに異常とは決められないため、まずは内科を受診する必要があります。血圧が高い状態が続けば、原因や危険度に応じた治療を行います。



### コレステロールや中性脂肪が基準値を外れている

脂質の異常は動脈硬化を進め、さらに喫煙や高血圧などの危険因子が重なるほど心筋梗塞などのリスクが高くなります。内科を受診し、ほかの危険因子も含めた治療を検討します。



### 尿検査が陽性だった (+が付いている)

腎臓病発見にとくに重要なのが尿たんぱくです。陽性の場合、一時的なこともあるのでまずは内科で再検査をして、本当に異常があるか確認する必要があります。放置して腎臓病が重症化すると、人工透析が必要になる可能性があります。



### 肝機能検査の数値が高い

肝臓病の可能性があり、内科や消化器内科での検査が必要です。飲酒のしすぎや薬が原因のこともあります。肝臓は異常があっても自覚症状が少ないため安易に考えがちですが、症状が出たときにはかなり重症化していることがあるので注意しましょう。



### 血糖値やヘモグロビンA1cが高い

糖尿病になるリスクが高い状態です。内科を受診して、数値が高い状態が続けば治療を行います。



ポイント

## ② 判定が意味することを再確認しよう

主な判定	意味
異常なし	今回の検査では特に問題となる所見はありませんでした。今後も生活習慣に気をつけ、年に一度は健診を受けましょう。
軽度異常	軽度の所見を認めますが、日常生活に差し支えはないと思われます。今後も生活習慣に気をつけ、年に一度は健診を受けましょう。
要経過観察	所見があり経過をみる必要があります。早急に受診する必要はないものの、 <b>放置してよいという意味ではありません。生活習慣を見直し、一定期間後(例:次年度の健診時など)</b> に検査をしましょう。
要再検査	所見があり、 <b>一時的なものか持続的なものか確認するために、もう一度検査する必要があります。必ず医療機関を受診してください。</b> 再検査する時期の目安が書かれていることもあります(例:3ヶ月後など)。
要精密検査	病気である可能性が高く、確定のため、また治療が必要かどうかを判断するために <b>専門医のもとでさらに詳しい検査が必要です。必ず医療機関を受診してください。</b>
要治療	病気である。もしくは病気である可能性が高いため、 <b>専門医のもとで治療が必要です。必ず医療機関を受診してください。</b>
管理・治療継続	主治医に健診結果を伝え、管理・治療を継続しましょう。

ポイント

## ③ 数値が基準値の範囲内だったという人も!

### 前回と比べてみましょう

前回の結果と比べて急に悪くなっていたり、年々悪くなっている場合は基準値の範囲内であっても注意が必要です。医療機関を受診し相談してください。

Hb(ヘモグロビン)が今年は13かあひままで15くらいだったと思うんだけど、まあ基準値内だから放っておいても大丈夫かな...??

例えば...  
貧血の検査にて



気付かぬところで...  
胃や腸から出血している可能性や、他の病気が隠れていることもあります!!

一回の健診では見過ごしてしまうことも、経年的に見ることで、異常を早期発見できる可能性があります。年ごとの変化を見るためにも、受けた健診や検査の結果はファイルなどにまとめて保存しておくとい良いでしょう。

### 家族の結果と比べてみましょう

一緒に暮らしている家族は生活習慣が似ているため、似たような病気の傾向を持っていることがあります。家族の健診結果にも注目し、健康について話し合うなど、生活習慣の改善に活かしましょう。

このように、健診の役割は病気の早期発見だけではなく、受けたあとが大切です。

検査結果が伝えていることをきちんと受け止め、健康づくりに活かしていきましょう!