

特定健診結果の見方・活かし方

あなたの健診結果は いかが でしたか？



毎年の健診結果は、あなたの体の今の状態を示す鏡です。

健診で異常が見つかったら、それが大変な兆候^{ちようこう}なのか、まだ生活習慣の改善で防げる状態なのかを確かめて、適切に対処することが大切です。

結果の見方のポイントを知って、あなたの健康づくりに活かしましょう。

健診結果のつちに注目！

特定健康診査（特定健診）の結果で注目すべきポイントは大きく3つ。「①異常はあるか？ある場合はどのレベルか？」「②メタボリックシンドローム（メタボ）のおそれはあるか？」「③結果がだんだん悪くなっていないか？」です。重要なポイントから説明します。

3ページの表で異常があったときはどのレベルかを確認しましょう。詳しくは6ページ以降を参照ください。



結果を見るポイント①

異常はあるか？ がある場合はどのレベルか？

健診結果に異常があった場合、「**保健指導判定値**」と「**受診勧奨判定値**」の2つのレベルがあります。

異常が**保健指導判定値の範囲**でしたら生活習慣の改善で治せるレベルです。この段階のうちに改善に取り組みましょう。

受診勧奨判定値の範囲の場合は、残念ながら異常が病気のレベルにまで進行しているおそれがあります。医療機関で詳しく調べてもらいましょう。異常が「**すぐに受診が必要**」のレベルまで進行していたら大変危険です。すぐに医療機関を受診してください。

結果を見るポイント②

メタボのおそれはあるか？

健診結果に「メタボ判定」の項目はありますか？ がある場合は「メタボ」や「予備群」という判定になっていないか確認してください。メタボや予備群の場合、血管の老化である動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中など深刻な病気になるおそれがあります（P4）。メタボを招いていると考えられる要因をチェックし、早急に対策を立てる必要があります。

結果を見るポイント③

結果がだんだん悪くなっていないか？

結果が正常な範囲でも、年々異常値に近づいてきているときは危険信号です。今の生活習慣に問題はないかチェックし、改善に取り組みましょう。

あなたの気になる項目は？

あなたの検査結果と照らし合わせて、各項目をチェックしましょう。検査値から気になる病気を6ページから詳しく解説します。



検査値から気になるのは？

検査項目〔単位〕	保健指導判定値	受診勧奨判定値	チェック欄	
BMI〔kg/m ² 〕	25以上	—	☒	肥満〔P6〕
腹囲〔cm〕	男性85以上 女性90以上	—	☒	
血圧〔mmHg〕	収縮期130以上 拡張期85以上	収縮期140以上 拡張期90以上	☒	高血圧症〔P7〕
血糖（空腹時／随時）〔mg/dL〕	100以上	126以上	☒	糖尿病〔P8〕
HbA1c〔%〕	5.6以上	6.5以上	☒	
尿糖	弱陽性（±）以上	—	☒	
中性脂肪（空腹時／随時）〔mg/dL〕	（空腹時）150以上 （随時）175以上	300以上	☒	脂質異常症〔P9〕
HDLコレステロール〔mg/dL〕	39以下	—	☒	
LDLコレステロール〔mg/dL〕	120以上	140以上	☒	
Non-HDLコレステロール〔mg/dL〕	150以上	170以上	☒	
AST（GOT）〔U/L〕	31以上	51以上	☒	肝臓病〔P10〕
ALT（GPT）〔U/L〕	31以上	51以上	☒	
γ-GT（γ-GTP）〔U/L〕	51以上	101以上	☒	
血清クレアチニン〔mg/dL〕	男性1.01以上 女性0.71以上	男性1.30以上 女性1.00以上	☒	腎臓病〔P11〕
eGFR〔mL/min/1.73m ² 〕	60未満	45未満	☒	
尿蛋白	弱陽性（±）	陽性（+）以上	☒	
尿潜血	弱陽性（±）	陽性（+）以上	☒	
血清尿酸〔mg/dL〕	2.0以下、7.1以上	9.0以上	☒	痛風〔P12〕
ヘマトクリット値〔%〕	—	—	☒	貧血〔P13〕
血色素量〔g/dL〕	男性13.0以下 女性12.0以下	男性12.0以下 女性11.0以下	☒	
赤血球数〔×10 ⁴ /μL〕	—	—	☒	
心電図	—	—	☒	心臓病〔P14〕
眼底検査	—	—	☒	動脈硬化〔P15〕

●保健指導判定値とは…特定保健指導の対象となる値
●受診勧奨判定値とは…保健指導判定値より値が悪く、重症化の防止のために医療機関を受診する必要性を検討する値
※BMI（Body Mass Index）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

特定健診・特定保健指導を活用してメ

タボリックシンドロームを予防・解消!!

どうして怖い? メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪がたまることに加えて、高血糖、高血圧、脂質異常といった異常を2つ以上あわせもった状態をいいます。これらは、1つだけでも動脈硬化（P15）を招きますが、複数重なることで、互いに影響し合って動脈硬化を急激に進行させ、心臓病や脳卒中といった生活習慣病の発症リスクを高めます。

日本人の死因の約6割を占める生活習慣病は、メタボリックシンドロームになると高確率で発症しやすくなるのです。

生活習慣病は **不健康な生活習慣（不適切な食生活、運動不足、喫煙習慣など）** このように進行します!

メタボリックシンドローム 内臓脂肪型肥満

＋に加えて、

次の3つのうち2つ以上に該当（1つ該当ならメタボ予備群）

高血糖 **高血圧** **脂質異常**

動脈硬化の進行

●循環器病（心臓病・脳卒中など）
●糖尿病の合併症（失明・腎不全など）

（厚生労働省資料をもとに作成）

特定健診で生活習慣病の芽を見つけよう

特定健診は、生活習慣病の発症や重症化の予防を目的に、発症の前兆となるメタボリックシンドロームに着目した健診です。年に1度必ず受けて、健康づくりに活かしてください。また、健診は毎年受けることで体の経年の変化が確認でき、より細やかな早めの対応につながります。

●メタボリックシンドロームの判定基準 ～内臓脂肪の蓄積に加えてリスクを2つ以上あわせもった状態です～

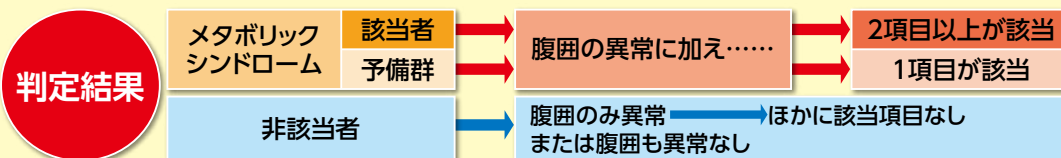
内臓脂肪の蓄積 腹囲 男性85cm以上／女性90cm以上（内臓脂肪面積100cm²以上に相当）

＋上記に加え、以下の2項目以上に該当

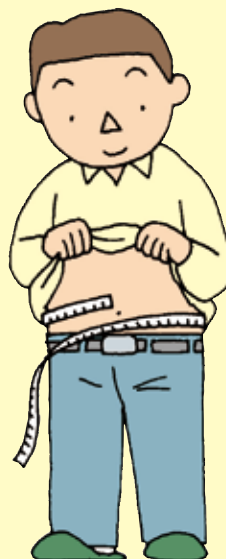
高血糖 空腹時血糖値が110mg/dL以上（またはHbA1c6.0%以上）

高血圧 収縮期血圧が130mmHg以上 または／かつ
拡張期血圧が85mmHg以上

脂質異常 中性脂肪値が150mg/dL以上 または／かつ
HDLコレステロール値が40mg/dL未満



◆糖尿病、脂質異常症、高血圧症、低HDLコレステロール血症で薬剤治療を受けている場合はそれぞれの項目にあてはまるとします。

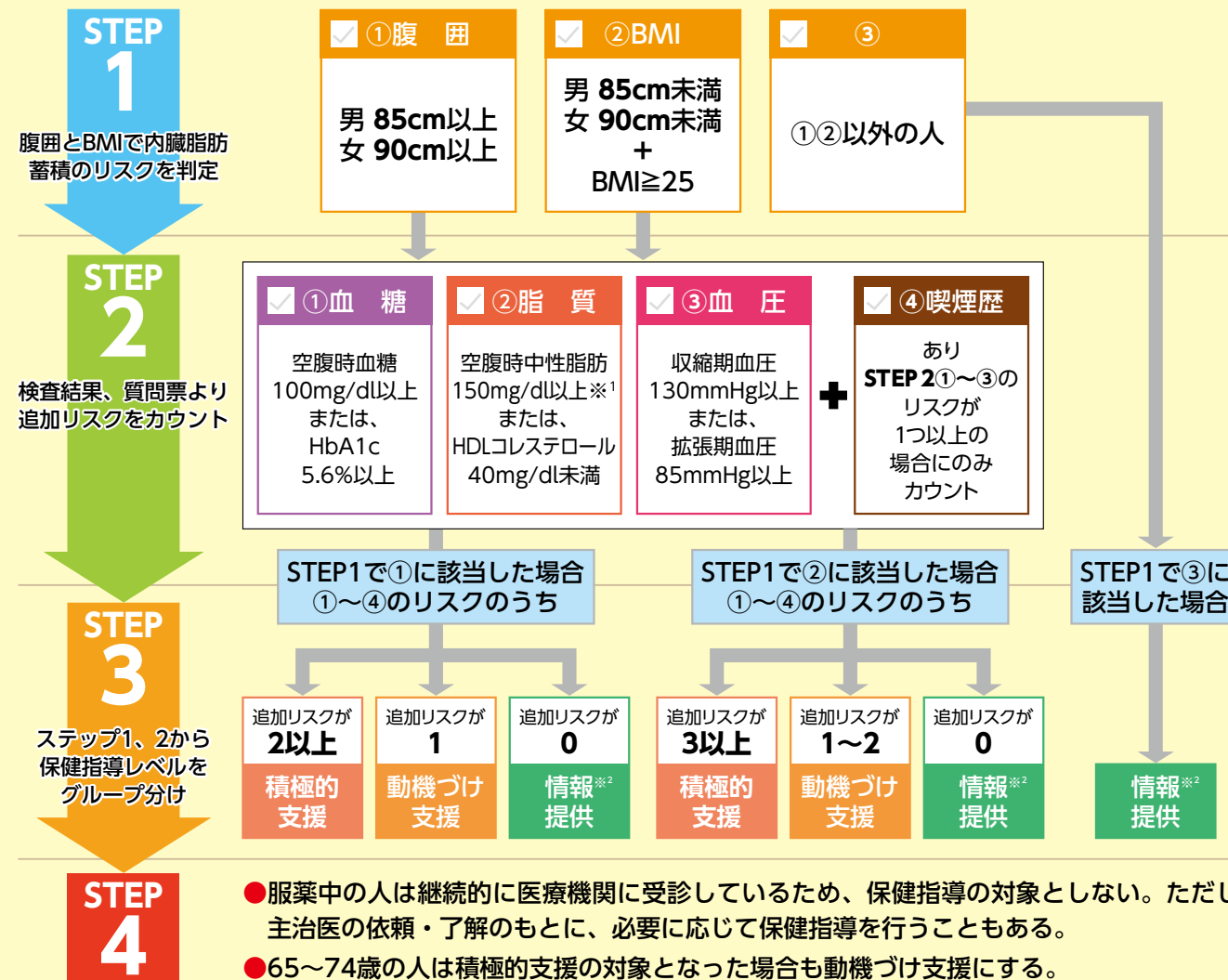


特定保健指導で生活習慣病の芽を取り除こう

特定保健指導の対象者は、生活習慣改善のための支援プログラム（特定保健指導）が受けられます。保健師、管理栄養士など、健康づくりの専門家があなたの健康づくりをサポート。大切な健康を守る貴重なチャンスです。ぜひ利用してください。



●特定保健指導の対象者選定基準 ～リスクに応じて選ばれます～



※1 やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dL以上。

※2 保険者の判断により、動機づけ支援、積極的支援の対象者以外の人に対しても保健指導を実施することができる。

メタボリックシンドロームの判定基準と特定保健指導の対象者選定基準は異なります

メタボリックシンドロームの判定基準値は、予防の観点から一般の高血圧症や糖尿病の診断基準値よりも厳しくなっていますが、特定健診の保健指導判定値はさらに厳しい基準になっています。これは、軽い異常であっても、複数重なると動脈硬化がより進行するため、異常が軽い段階から生活習慣の改善にとり組んでもらうためです。

あなたの
健診結果を
チェック！

肥満 だったときは

放置すると……

以前から肥満は生活習慣病の温床といわれてきましたが、いま注意したいのは「メタボリックシンドローム」です。お腹の内臓の周りに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の人が、高血糖、脂質異常、高血圧の危険因子のいずれか2つ以上をあわせ持った状態をいいます。

内臓脂肪がたまりすぎると糖尿病や動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気のリスクが高くなります。

そうならない
ために

メタボリックシンドロームにならないように、また、いま以上に進行しないように、運動と食習慣の改善で肥満、メタボを解消しましょう！

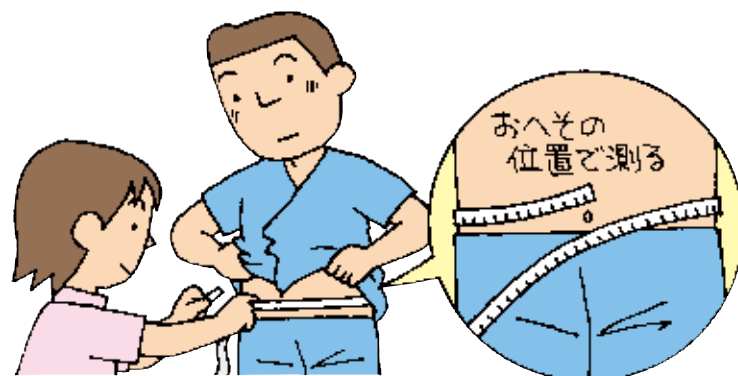


肥満の判定

• BMI • 腹囲

身長と体重からBMI値を計算して肥満度を判定するほか、腹囲を測定して内臓脂肪の蓄積の度合いを調べます。基準範囲を超えている場合は、内臓脂肪の過剰な蓄積があると推定され、メタボリックシンドロームの可能性が高くなります。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が過剰に蓄積し、「高血圧 (P7)」「高血糖 (P8)」「脂質異常 (P9)」の危険因子を2つ以上あわせ持っている状態で、脳卒中や心筋梗塞などにつながる動脈硬化 (P15) が進む危険性が高まります。



この検査結果から疑われる病気

肥満の場合 高血圧症、動脈硬化症、脂肪肝、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症など
低体重の場合 甲状腺機能亢進症、悪性腫瘍など

BMIの計算方法 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

適正体重の計算方法 $\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$

あなたの
健診結果を
チェック！

血圧 が高いときは

放置すると……

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が、血管を流れるときに血管の内壁にかかる圧力のことです。

この血圧が高い状態が長くつづくと、血管に強い負担がかかって血管が傷つき、弾力性がなくなったり内壁が狭くなったりする動脈硬化が進行します。

高血圧は、脳卒中や心臓病といった命に関わる重大な病気につながりやすいため、たいへん危険です。

そうならない
ために

高めの血圧値を下げ、日頃から正常範囲にコントロールするために、生活習慣を改善しましょう！
若いうちからの予防も重要です。



血管の内側にかかる圧力値の検査

• 血圧測定

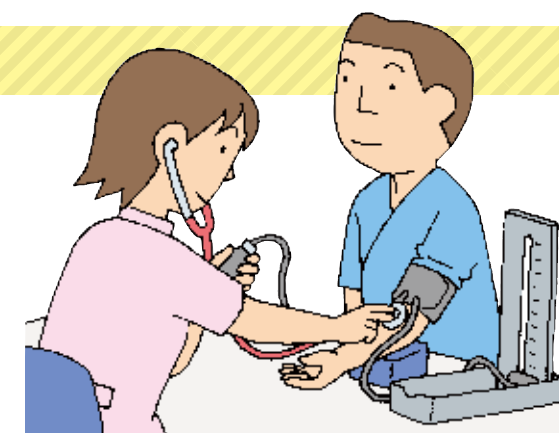
血圧とは、心臓が全身に血液を送り出す際に血管（動脈）の壁に加わる圧力のことです。

血液を大動脈に送り出すために心臓が収縮して動脈壁に加わる圧力を「収縮期血圧」、収縮した心臓が元に戻り動脈壁への圧力がもっとも低くなるときの圧力を「拡張期血圧」といいます。

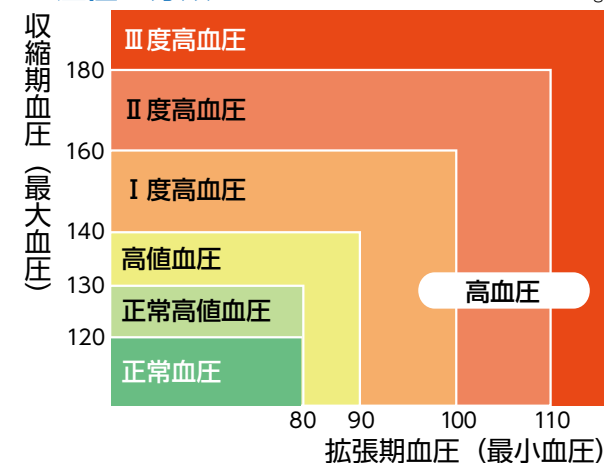
基準値内でも、正常高値血圧の範囲で、肥満や高血糖、脂質異常などのほかのリスクがある場合は動脈硬化が進行しやすいため、注意が必要です。

この検査結果から疑われる病気

高値の場合 高血圧症、動脈硬化症、腎臓や内分泌の病気
低値の場合 低血圧症、心不全、大出血



血圧値の分類 (診察室血圧/日本高血圧学会) 単位: mmHg



あなたの
健診結果を
チェック！

血糖値

が高いときは



放置すると……

常に血糖値が高い状態が続くと糖尿病となり、全身の血管や神経が傷ついたり、動脈硬化が進行して、心臓病や脳卒中を発症する危険が高まります。

進行すると、失明の危険もある「糖尿病網膜症」、人工透析が必要になる「糖尿病性腎症」、足が壊疽を起こして切断につながることもある「糖尿病性神経障害」など、非常に重い合併症を引き起こすこともまれではありません。

そうならない
ために

食習慣改善と運動不足解消を柱とした生活習慣の改善を実践しましょう！ また、初期は自覚症状がないため、定期的な健診も重要です。

二糖

糖代謝機能を調べる検査

● 血糖（空腹時／随時）

血糖は血液中のブドウ糖のことで、ブドウ糖が血液中にどれだけ含まれているのかを調べます。高値の場合は糖尿病の可能性があります。

通常は、食後に血糖値が上がると、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖値を下げる働きをします。ところが、糖尿病になると、インスリンが不足したり作用が低下するため、血糖値が下がらなくなってしまいます。

ヘモグロビンエーワンシー

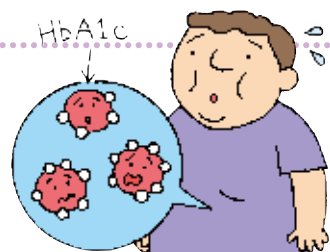
● HbA1c

血糖が高いと身体のたんぱく質に結合している糖が増え、腎臓病などの原因になります。ヘモグロビンというたんぱく質にどれくらい糖が結合しているかを調べるのがHbA1cです。HbA1cから過去1～3か月間の平均的な血糖値を知ることができますので、糖尿病の診断や血糖管理の指標になります。

この検査結果から疑われる病気

高値の場合 糖尿病、慢性すい炎

低値の場合 下垂体機能低下症、
甲状腺機能低下症



この検査結果から疑われる病気

高値の場合 糖尿病、腎不全など

低値の場合 溶血性貧血、肝硬変

● 尿糖

通常、血糖が180mg/dL以上になると、尿に糖がもれ出てくるようになります。陽性の場合には糖尿病が疑われ、血糖値も高い場合は、糖尿病と診断されます。

また、血糖値が高なくても腎臓の機能が低下し、尿に糖が出やすい体質があります。これを腎性糖尿といいますが、この場合はとくに大きな問題はありません。

あなたの
健診結果を
チェック！

脂質異常

のときは



放置すると……

脂質異常症といわれても、とくに自覚症状はないため、血中の脂質に異常が出ているにもかかわらず、放置してしまう人が多くみられます。しかし、そのままでは動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気を招くリスクが高まります。

とくにメタボリックシンドロームに大きく関わっており、肥満、高血糖、高血圧、喫煙などの危険因子がある人は、動脈硬化の進行が速まるため要注意です。

そうならない
ために

異常が出たら、決してそのまま放置しないようにしましょう。適度な運動と食生活改善を基本に、生活習慣改善にとり組みましょう！

三糖

脂質を調べる検査

● 中性脂肪（空腹時／随時）

中性脂肪は、おもにからだを動かすエネルギー源として利用される脂肪の一種です。必要以上に多くなると、体内にどんどん蓄積されていき、肥満や脂肪肝などを招きます。

運動不足、食べすぎ、アルコールの飲みすぎなどが増加の原因で、血液中的の中性脂肪が増えすぎるとう動脈硬化を促進させることから、メタボリックシンドロームの診断項目の1つになっています。

この検査結果から疑われる病気

高値の場合 脂質異常症、動脈硬化症、
脂肪肝、糖尿病など

低値の場合 低栄養など

● HDLコレステロール

● LDLコレステロール

● Non-HDLコレステロール

HDLコレステロールは、血管壁に付着した余分なコレステロールを回収して肝臓に運びます。動脈硬化を予防する働きがあることから善玉コレステロールとも呼ばれますが、数値が低いと動脈硬化の促進につながります。

LDLコレステロールは、肝臓で生成され全身にコレステロールを運ぶ役割がありますが、増えすぎると血管壁にたまり動脈硬化の直接の原因となるため、数値が高いと注意が必要となります。そのため悪玉コレステロールとも呼ばれています。

Non-HDLコレステロールは、総コレステロール量からHDLコレステロール量を引いたもので、多すぎると悪玉と同様の働きをします。



この検査結果から疑われる病気

●HDLコレステロールが

低値の場合 脂質異常症、
動脈硬化症など

●LDLコレステロール、
Non-HDLコレステロールが

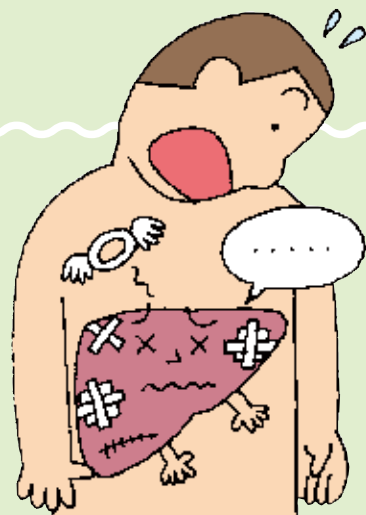
高値の場合 脂質異常症、動脈硬化症、
甲状腺機能低下症など

低値の場合 肝硬変、甲状腺機能
亢進症など

あなたの
健診結果を
チェック！

肝臓に異常があるときは

放置すると……



肝臓は、エネルギーの貯蔵や有害な物質の分解・解毒など、からだにとって重要な機能を持っていますが、障害が起こるとこれらの機能が働かなくなってしまうます。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれています。それは、重要な役割を黙々とこなすと同時に、障害が起こっても症状が現れにくいがまん強い臓器だからです。ですから、異変に気づいたときには病状がかなり悪化していることも少なくありません。

そうならない
ために

検査値に異常が見られたら、必ず精密検査を受けましょう。そして、肥満解消、節酒・断酒など、肝臓にやさしい生活習慣を送りましょう！

肝機能を調べる検査

• AST (GOT) • ALT (GPT)

ASTは心筋や骨格筋、肝臓細胞に多く含まれる酵素で、ALTはほとんどが肝臓にある酵素です。どちらも肝臓に障害が起こると肝細胞から血液中にもれ出てくるため、数値を比較することで急性肝炎、肝硬変、慢性肝炎、脂肪肝などの病気の種類を推測することができます。

ASTやALTが異常値を示す場合は、C型肝炎の検査を受けることが勧められています。

ガンマ • γ -GT (γ -GTP)

γ -GTは、おもに肝臓、腎臓、すい臓などに含まれ、肝臓の解毒作用に関係している酵素です。過度の飲酒によりとくに数値が上昇するという特徴があり、アルコール性肝障害で高値になります。

また、脂肪肝や胆汁の流れが悪くなる閉塞性黄疸でも、検査値が高くなることがあります。

この検査結果から疑われる病気

ALTよりASTが高値	急性肝炎、肝硬変など
ASTよりALTが高値	慢性肝炎、脂肪肝など
ASTのみ高値	心筋梗塞、多発性筋炎、溶血性貧血

この検査結果から疑われる病気

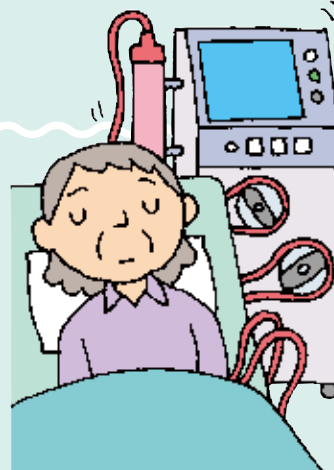
高値の場合	アルコール性肝障害、慢性肝炎、脂肪肝、肝硬変、薬物性肝障害、閉塞性黄疸など
-------	---------------------------------------



あなたの
健診結果を
チェック！

腎臓に異常があるときは

放置すると……



「腎障害」「腎機能低下」のいずれか、もしくは両方が慢性的に続く場合、CKD（慢性腎臓病）と呼ばれています。多くの場合、病状が進まない症状が現れないため放置しがちですが、そのまま進行すると慢性の腎不全となり、人工透析治療が欠かせない状況に陥ってしまいます。

また、糖尿病や高血圧症と大きく関係し、お互いに発症および悪化要因になるため、糖尿病や高血圧症の人とはとくに注意が必要です。

そうならない
ために

まずは生活習慣の改善が何より大切です。一度悪くなるともとに戻すことはできないため、医師の指示に従い、進行を食い止めましょう！

腎機能を調べる検査

• 血清クレアチニン

クレアチンは、筋肉のクレアチンが分解された老廃物の一種で、腎臓の機能に問題がなければ尿中に十分に排せつされます。腎機能に障害が起こると、十分に排せつできなくなり、血液中に増えてきます。腎臓の機能を調べるのに有効な検査で、高値の場合は腎臓の異常が疑われます。筋肉量が少ない人と女性は低めになります。

• eGFR

この検査結果から疑われる病気 慢性腎臓病 (CKD)

eGFRは腎臓が老廃物を排せつする能力を調べる検査で、近年増加中の慢性腎臓病 (CKD) の診断に用いられます。推算糸球体過剰ともいいます。

血液検査におけるクレアチニンの測定値をもとに、年齢・性別を加味した計算式により算出され、数値が低いほど腎機能の低下が進んでいると判定されます。

• 尿蛋白

この検査結果から疑われる病気 糸球体腎炎、糖尿病腎症、ネフローゼ症候群、妊娠高血圧症候群

健康な場合でも、激しい運動後や発熱時などに少量ですが尿にたんぱくが出るがありますが、腎臓に障害が起こると、尿にもれ出るたんぱくの量が増えるため、これを調べることで腎臓の異常に気づくことができます。尿中のたんぱくの有無を調べる検査のほか、量を調べる検査もあります。

• 尿潜血

この検査結果から疑われる病気 糸球体腎炎、膀胱炎、尿路結石、尿路腫瘍など

尿中に微量の血液が混入していないかを検査し、陽性の場合、糸球体腎炎、膀胱炎、尿路結石などが疑われます。尿沈渣の赤血球数に比例します。

女性の場合、月経中には尿中に血液が混ざりやすいため、検査前に伝えておく必要があります。また、この検査は酸化反応を利用しているので、還元作用があるビタミンCを服用していると陽性にならないので注意してください。

あなたの
健診結果を
チェック！

尿酸値

が高いときは



放置すると……

尿酸値が基準より高い状態を、高尿酸血症といいます。進行すると、尿酸が結晶化して足の親指などの関節にたまり、激痛が起こります。これが痛風発作です。痛風発作は1週間以内に自然におさまりますが、尿酸結晶が腎臓にたまり腎機能障害を起こすと、尿毒症や腎不全など命にかかわる病気につながる危険もあります。痛風や尿酸結石の既往がある人は、腎機能を悪化させないために血中尿酸を6mg/dL以下にする必要があります。

そうならない
ために

放置せずに精密検査を受けましょう。医師からの指示を参考にしながら、食習慣、運動習慣を見直して尿酸値の低下を目指しましょう！



痛風を調べる検査

• 血清尿酸

尿酸は、腎機能の低下や遺伝素因のある人がプリン体を多く含む食品やアルコールのとりすぎにより、血中の濃度が高くなります。この状態を高尿酸血症（下図）といいます。放置すると尿酸が結晶化して細かいガラス片のようになり、足の親指やひざの関節にたまって赤い腫れと激痛をともなう痛風発作を引き起こします。また、腎臓に尿酸が沈着すると痛風腎、腎不全の原因になります。

この検査結果から疑われる病気

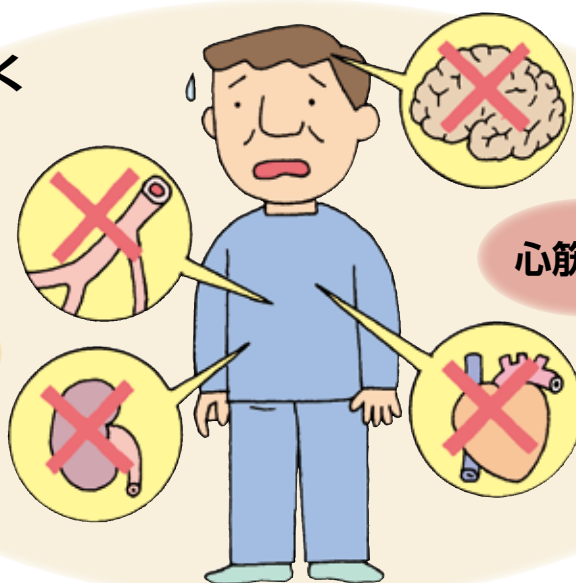
高値の場合 高尿酸血症、痛風、腎不全、白血病など

▶ 高尿酸血症は こんな病気を招く

腎機能障害
(尿毒症・腎不全)

肥満

高血圧



脂質異常症

糖尿病

心筋梗塞

脳梗塞

動脈硬化

あなたの
健診結果を
チェック！

貧血

だったときは



放置すると……

全身に酸素を運ぶ赤血球やヘモグロビンの量が少なくなり、体内が酸欠状態になる病気を貧血といいます。放置すると体内の酸欠状態が進み、立ちくらみ、めまい、頭痛、動悸、息切れ、肩こり、疲れやすくなるなど、さまざまな症状が現れるようになります。

原因としてもっとも多いのが、偏食や無理なダイエットなどによるヘモグロビンの材料となる鉄分の不足で、「鉄欠乏性貧血」といいます。

1日につくられる血液量は1~1.5mLです。生理で毎月50mL程度の出血があったり、男性でも毎日痔の出血があると貧血になってしまいます。消化管のがんでも、少量出血が続くと貧血が起こります。

そうならない
ために

鉄分不足による貧血は、食生活の改善が重要！ 体内の出血など、ほかの原因が隠れていることもあるため、貧血が疑われたら精密検査を！



血液を調べる検査

• ヘマトクリット値

血液中に含まれている赤血球の割合を、ヘマトクリットとよびます。血球のほとんどは赤血球で占められているため、ヘマトクリット値が低値の場合は、貧血が疑われます。

試験管に血液を入れてしばらくすると、赤黒いかたまりの部分と薄黄色の液体に分かれます。ヘマトクリットはこのかたまりの部分で、血球の容積を表します。

この検査結果から疑われる病気

高値の場合 多血症(血が流れにくく血管が詰まりやすくなる病気)、脱水症状など

低値の場合 貧血(鉄欠乏性貧血、再生不良性貧血など)

• 血色素量

血色素(ヘモグロビン)は、赤血球中に含まれるたんぱく質の一種で、からだ中の組織に酸素を運ぶ重要な役割を担っています。そのため、赤血球自体が減るだけでなく、赤血球数は基準値内であっても血色素量が少ないと貧血になります。

血色素は、血の赤さのもととなっています。貧血になると青白くなって顔色が悪くなるのは、この血色素量が不足するためです。

この検査結果から疑われる病気

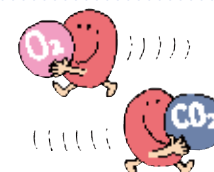
高値の場合 多血症

低値の場合 貧血(鉄欠乏性貧血、再生不良性貧血など)

• 赤血球数

血液中に含まれる赤血球の数を調べ、おもに貧血かどうかを判定します。低値の場合、貧血が疑われます。

赤血球には、全身の組織に酸素を運び、二酸化炭素を持ち去る「ガス交換」の働きがあります。この赤血球が不足すると、酸素を運ぶ能力が低下して細胞が酸欠状態になるため、貧血がひどくなると疲れやすくなるのです。



この検査結果から疑われる病気

高値の場合 多血症

低値の場合 貧血(悪性貧血、再生不良性貧血など)

あなたの
健診結果を
チェック!

心臓に異常があるときは

放置すると……

心電図でわかる心機能の異常として、不整脈、心肥大、虚血性心疾患などがあります。とくに心筋梗塞や狭心症を代表とする虚血性心疾患が疑われた場合、放置すると生命にかかわる危険が高まります。

また、肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などをあわせ持つメタボリックシンドロームの人は、とくに注意が必要です。そうでない人と比較して、心臓病、脳卒中になる危険性が飛躍的に高まります。

そうならない
ために

異常が出たら、必ず精密検査を受けること。そして、高血圧、脂質異常、喫煙、高血糖の4大危険因子を予防・解消しましょう!



心臓の検査

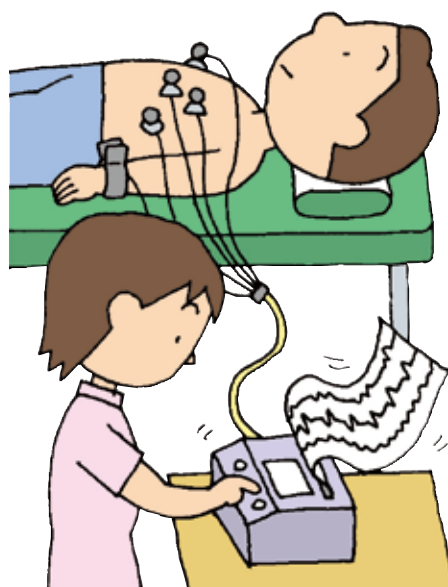
心電図

心電図は、心臓が全身に血液を送り出すときに発する電気信号を、両手、両足首、胸部前面につけた電極で読み取る検査です。おおよそ1分間に45～85回の頻度で、一定間隔で発生しますが、これを心拍数といいます。不整脈は、心臓の電気信号の発生や伝わり方の異常です。心拍数は正常でも伝わり方に異常がある不整脈もあります。

不整脈は、問題がない場合が多いものの、病気が原因で起こる場合もあるため、注意が必要です。また、心肥大や心筋障害などの様子も判定できます。

この検査結果から疑われる病気

不整脈、心肥大、心筋梗塞、先天性心疾患など

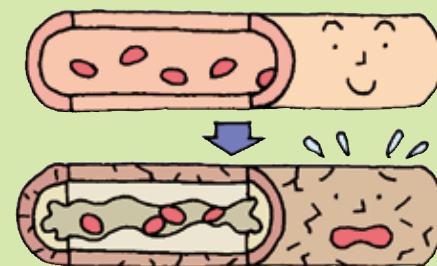


この検査でわかること

注意!

生活の悪習慣が動脈硬化を進行させます

血管は老化に伴い、次第に弾力性を失ったり壁が厚くなったりして、詰まったり破れたりしやすくなります。この状態を「動脈硬化」といいます。動脈硬化は心臓病や脳卒中、腎臓病など、さまざまな命にかかわる病気の原因となります。



動脈硬化が招く危険な病気

動脈硬化が進行すると…

とくに進行しやすい血管

心臓の
血管
心臓病

脳の
血管
脳卒中

足の
血管
閉塞性動脈
硬化症

腎臓の
血管
腎不全

動脈硬化が怖いのは、体のライフラインである血管が老朽化してしまうことです。

動脈硬化で血管が詰まったり破れたりすると、その先の細胞は死んでしまいます。心臓病、脳卒中、腎臓病の原因となるのはそのため、全身に異常が起きるおそれがあります。

命にかかわったり、後遺症が残るような危険が全身に起こったりする。それが動脈硬化のこわさです。

●危険因子が重なるほど心臓病の危険度が高くなる



出典：Nakamura T et al. Jpn Circ J 2001; 65: 11-17



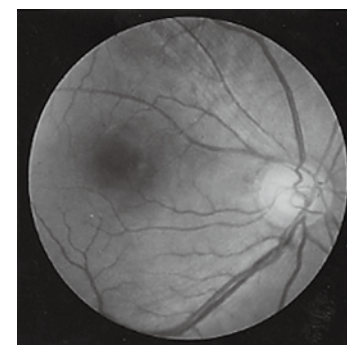
目、目の血管の検査

眼底検査

黒目の奥にある網膜の血管の状態を調べます。高血圧や動脈硬化が進行すると血管が細くなり、悪化すると出血や斑点が現れるため、それらの疾患の進行度がわかります。また、糖尿病の合併症である糖尿病網膜症、緑内障などの眼科疾患の発見、診断にも役立ちます。

この検査結果から疑われる病気

黄斑変性、糖尿病網膜症、緑内障などの眼科疾患、動脈硬化



この検査でわかること

健診結果についてのお問合せは、 受診した医療機関へ

健康診査についてのお問合せ

健康増進課 042-769-8322

月曜日～金曜日（祝日等、年末年始を除く） 8:30～17:00

健診後の保健指導・健康相談についてのお問合せ

緑保健センター 042-775-8816

緑保健センター津久井担当 042-780-1414

中央保健センター 042-769-8233

南保健センター 042-701-7708

月曜日～金曜日（祝日等、年末年始を除く） 8:30～17:00