

☆定期健康診断が始まります



7月から令和4年度の定期健康診断が始まります。定期健康診断の目的は、健康状態を把握し、病気の予防・悪化を防ぐことです。健診を必ず受け、結果を活用して今後の生活に役立てましょう！



○健康診断の血液検査で何がわかる？

血液は血管の中を巡り、身体のすみずみに酸素や栄養などを届けています。血液検査は、その血液に含まれている細胞や酵素、抗体などの数を数値化して、病気の診断や将来の発症リスクを見つける検査です。生活習慣病の多くは、自覚症状の出現前に病気が進行し合併症を引き起こすため、早期にリスクを知り、生活習慣を改善したり予防に役立てることが大切です。



＜血液検査項目内容＞ あなたが気になるのほどの項目？

窒素



＜クレアチニン・eGFR＞

クレアチニンはアミノ酸の老廃物で、腎臓でろ過し尿中に排出されます。腎臓の機能が低下すると数値が高くなります。eGFRは腎臓機能の指標で、クレアチニン値を年齢等で補正して算出します。数値が低いと腎臓の機能低下を意味します。

蛋白

＜総蛋白・アルブミン＞

総蛋白は血液中の蛋白の量で、その中で最も多いのがアルブミンです。栄養不足があると低値となります。また、肝臓や腎臓の機能が悪化した場合に高くなったり、低くなったりします。



酵素



＜AST(GOT)・ALT(GPT)＞

AST(GOT)は心臓・筋肉・肝臓に多く存在する酵素で、ALT(GPT)は肝臓に多く存在する酵素です。肝臓に何らかの障害が起こると高値になります。AST(GOT)のみ高い場合は、心筋梗塞、筋肉疾患等が考えられます。

＜r-GTP＞

r-GTPは肝臓や胆道に異常があると数値が上昇します。また、脂肪肝や過剰飲酒等で高値となります。

尿酸



＜尿酸＞

尿酸の産生・排出のバランスを調べる検査です。数値が高い場合は、高尿酸血症といい、痛風や尿路結石、腎機能障害の原因となります。

血球



＜白血球＞

白血球は、体内に侵入した細菌やウイルスから身体を守る働きをしています。数値が高い場合は感染症や血液の病気が疑われます。

＜赤血球＞

赤血球は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て肺へ送る役目を担っているので、少ないと運搬能力が低下します。

＜ヘモグロビン＞

赤血球に含まれるたんぱく質で、貧血の時に低値になります。

＜ヘマトクリット＞

血液全体に占める赤血球の割合です。赤血球やヘモグロビンと併せて貧血を調べます。

脂質

＜総コレステロール＞

総コレステロールは、細胞膜や細胞壁、副腎皮質ホルモンや性ホルモン、食物の消化・吸収に欠かせない胆汁酸の原料となる等の大切な役割がありますが、多すぎると動脈硬化の原因となります。

＜LDLコレステロール＞

悪玉コレステロールと呼ばれるもので、多すぎると血管壁に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険が高くなります。

＜HDLコレステロール＞

善玉コレステロールと呼ばれるもので、血液中の悪玉コレステロールを回収します。数値が低いと動脈硬化を進行させます。喫煙や肥満で低下します。

＜中性脂肪＞

体内の中で最も多い脂肪です。糖質がエネルギーとして脂肪に変化したもので、肥満や脂肪肝、飲酒で増加します。数値が高いと動脈硬化を進行させます。

血糖



＜空腹時血糖＞

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使われます。血糖を一定の濃度に保つ働きをするホルモン(インスリン)の不足や働きの悪化で血糖値は上昇します。

＜HbA1c＞

検査前1～3ヶ月の血糖の平均的な状態が反映され、血糖のコントロール状態がわかります。

要注意!! 健診前日の夜の飲食など

当日の朝に飲食していなくても、前日に、こってりした食事(焼肉や中華・揚げ物など)や甘いもの(ケーキ・ジュース類)の飲食、飲酒することで検査値に影響するので注意しましょう。また、激しい運動は筋肉疲労や脱水を起こし、血液検査に影響するので避けましょう。



参考：日本人間ドック学会HP
日本予防医学協会HP

福利課健康支援係
電話：011-231-4111
(内線：35-380)