

健診結果の読み方

(基準値を超えたら)



NO、93

自分の健康チェック

健診で自分の健康状態を早期発見！

健診の結果の見方を良く理解！

生活習慣の見直し、改善を！



生活習慣病

身長・体重・腹囲

体脂肪



BMI : 肥満度を調べる指標

体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

で計算して 25%以上になると

肥満

血圧測定

血圧が高めの方



最高血圧 130 mmHg 以上

最低血圧 85 mmHg 以上の方は血管を傷付けやすく動脈硬化を促進します。

動脈硬化・高血圧・脳

採血

血液検査



血糖値

空腹時血糖値 100 mg/dl 以上

血糖値は血液中のブドウ糖の量を調べる検査です。

HbA1c (グリコヘモグロビン) はHbにグルコースがついた割合をみることにより、過去1~2ヶ月間の血糖レベルを測定して、血糖コントロール

中性脂肪

TG (トリグリセライド)
空腹時 150 mg/dl 以上

中性脂肪(TG)はエネルギー源として重要な役割があります。余った分は脂肪組織として貯蓄されますので、高いと血小板凝集を促進して血栓を作りやすくします。(高血圧症では危険)

中性脂肪が高いとHDLコレステロールが逆相関で低くなります(これは動脈硬化の危険因子で

HDL(善玉)コレステロール

(高比重リポ蛋白) 40 mg/dl 未満

HDLは末梢から肝臓にコレステロールを逆転送する高比重リポ蛋白です。HDLコレステロールが低くなると動脈壁にたまった脂質を取り除けなくなるため、HDLは高いより低いほうが動脈硬化の危険因子となります。逆に80 mg/dl以上になると、動脈硬化が発症しやすいと言われていま

LDL(悪玉)

コレステロール

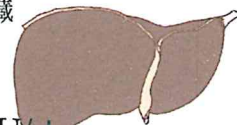
(低比重リポ蛋白)

120 mg/dl 以上

LDLはコレステロールを末梢に運び動脈硬化を導きます。(LDLコレステロールが増えすぎると血管壁にコレステロールがたまる)

肝機能検査

肝臓



AST (GOT) 31 IU/l

ALT (GPT) 31 IU/l 以上

の方

γ-GTP 51 IU/l

肝臓に障害があると値が高くなります。(肝臓障害の程度をみる)

(TG・γ-GTP・ALT がともに上がっていると 普段からかなりアルコールを飲んでいると判

尿検査

尿蛋白 陽性 (+)

尿糖 陽性 (+)

腎臓や尿道に障害があるとき。

