

『健診結果の見方、使い方』

病気の予防・早期発見・早期治療へつなげるために

小椋 麻美
(健康管理センター 保健師)

みなさんは、1年に1回、健康診断を受けていますか？

健診を受ける目的は、自分の健康状態を確認し、生活習慣などの病気を早期発見・予防することにあります。

また人間ドックは、基本的な健診内容に加えて、内視鏡検査(胃カメラ)や腹部超音波検査などの検査も含まれていて、がんや重篤な疾患の早期発見につながります。

1年に1回、健診を受けることはとても大事なこと



ですが、ただ受けるだけでは意味がありません。受けた健診結果を見て、健康の維持・増進に活用していくことが大切です。さあ、あなたもご自身の健診結果をもう一度見てみましょう。

基準範囲内 なり安心？

まず、血液検査などの数値には、「基準範囲」があります。これは、健康な人たちを集めて検査したときに、95%の人が含まれる範囲で、診断基準よりやや厳しめになっ

た、95%の人が含まれる範囲で、診断基準よりやや厳しめになっ

| 検査項目 | 性別 | 年齢 | 単位 | 基準範囲 |
|------------|-------|-------|-----------------------------------|------------|
| 赤血球数 | 4.4 | 5.4 | 10 ¹² /mm ³ | 4.0~5.4 |
| 赤血球容積率 | 4.64 | 5.96 | % | 37.0~47.0 |
| ヘモグロビン | 13.0 | 17.2 | g/dl | 12.0~16.0 |
| ヘマトクリット | 38.7 | 49.7 | % | 37.0~47.0 |
| MCV | 89.4 | 89.7 | fL | 83.0~101.0 |
| MCH | 29.7 | 30.0 | pg | 27.0~32.0 |
| MCHC | 34.0 | 33.5 | g/dl | 32.0~36.0 |
| 血小板数 | 276.0 | 294.0 | 10 ³ /mm ³ | 150~400 |
| 白血球数 | 7.1 | 7.1 | 10 ³ /mm ³ | 4.0~11.0 |
| 好中球 (NEUT) | 68 | 62 | % | 40~70 |
| 好球球 (EOS) | 8 | 4 | % | 1~5 |
| 好酸球 (BASO) | 14 | 11 | % | 1~3 |
| リンパ球 (LYM) | 10 | 23 | % | 20~40 |
| 好塩基球 (MO) | 1 | 1 | % | 0~1 |
| 好単球 (MONO) | 1 | 1 | % | 0~1 |
| 血小板平均径 | 115 | 88 | fL | 80~110 |

ています。正常範囲内であればひと安心、と思いがちですが、注目したいのは「年々数値が上がってきている項目はないか？」ということです。

検査結果には、日々の生活の積み重ねが表れてきます。数値の変化に気づいたら、生活習慣を振り返り、習慣を改善していくことで、1年後または数年後に異常値になるのを防ぐことにつながります。

ただし、人間ドックも含めて、健診では全ての病気がわかるわけではなく、限界もあります。健診では問題がなかったとしても、必ずしも病気が一つもないというわけではありません。

気になる症状や、身体の不調がある場合は、次回の健診を待たずに、早めに医療機関を受診しましょう。

異常値があったら

健診結果に異常値がある場合は、「どの項目が異常値なのか」「それは何年くらい続いているのか」、過去の健診結果とも比較してみましよう。

データの変化を捉えるためには、定期的な健診を受けること

