

健康診断結果のみかた

Confidential

株式会社Mediplatの許可無く対外的に参照・配布しないでください



ふむふむ、、、
なんとなく大丈夫そうかな。

内容よく分からないけど。

**健康診断は、お金をかけて実施している
大切なコンディションチェック！**

**結果を有効活用しよう！
本資料は、結果の解釈についてのみ解説します。
リスクを知って、適切な受療や生活習慣の改善を！**

健康診断の主な項目

身長・体重



血圧



血液検査



1. 脂質
2. 血糖
3. 貧血
4. 肝機能
5. 尿酸

尿検査



心電図



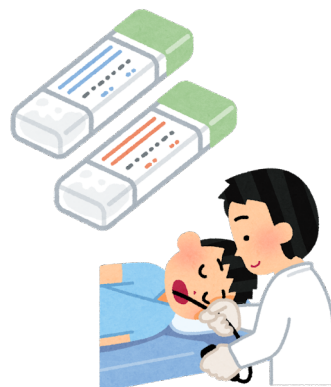
眼科検査



レントゲン



便潜血・内視鏡



エコー



婦人科検査

マンモグラフィー
子宮健診など



健康診断の主な項目

身長・体重



血圧



血液検査

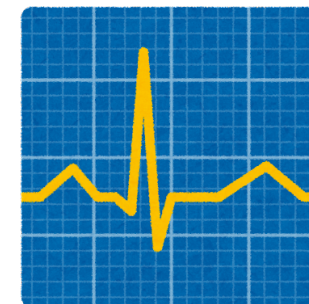


1. 脂質
2. 血糖
3. 貧血
4. 肝機能
5. 尿酸

尿検査



心電図



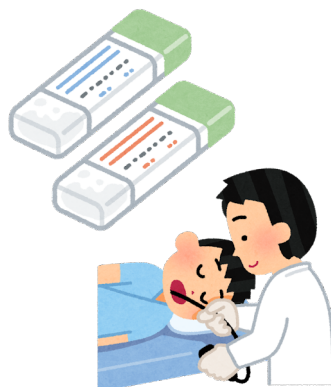
眼科検査



レントゲン



便潜血・内視鏡



エコー

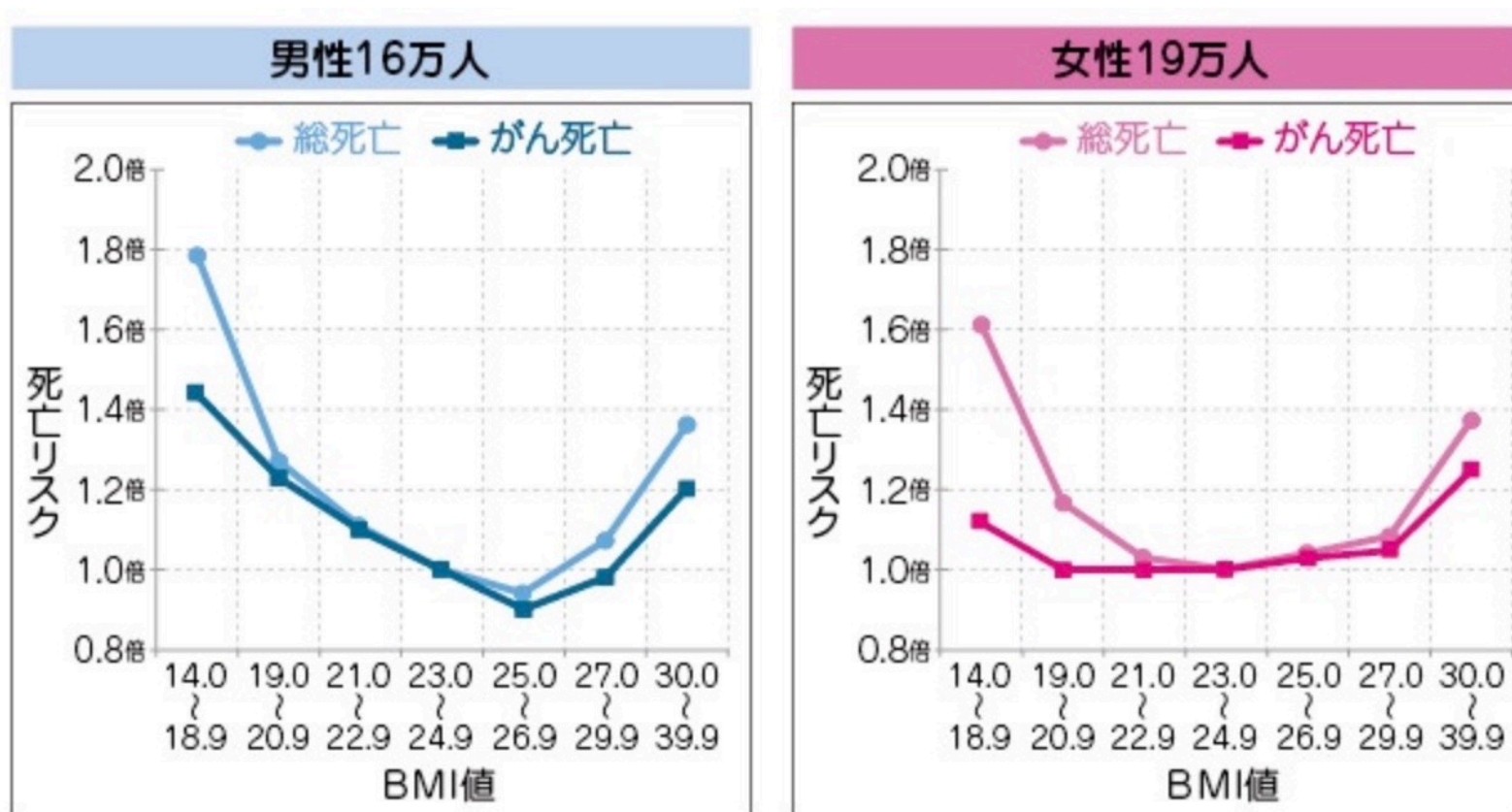


婦人科検査

マンモグラフィー
子宮健診など



- BMIを見てみよう：BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
 - 例：身長180cm、体重70kgなら→ $70 \div 1.8 \div 1.8 = 21.6$
- BMIが21～27が最適
 - 太り過ぎも、痩せすぎも良くない

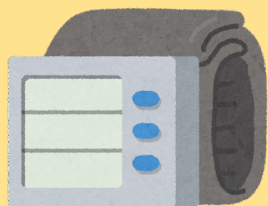


健康診断の主な項目

身長・体重



血圧



血液検査



1. 脂質
2. 血糖
3. 貧血
4. 肝機能
5. 尿酸

尿検査



心電図



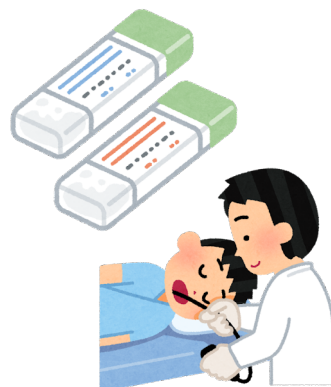
眼科検査



レントゲン



便潜血・内視鏡



エコー



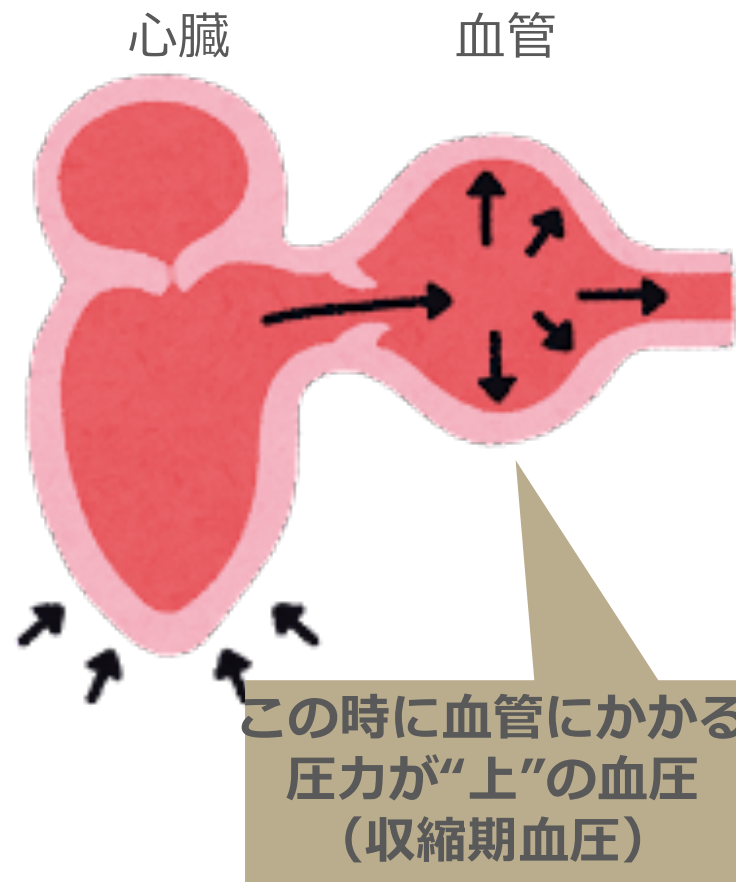
婦人科検査

マンモグラフィー
子宮健診など

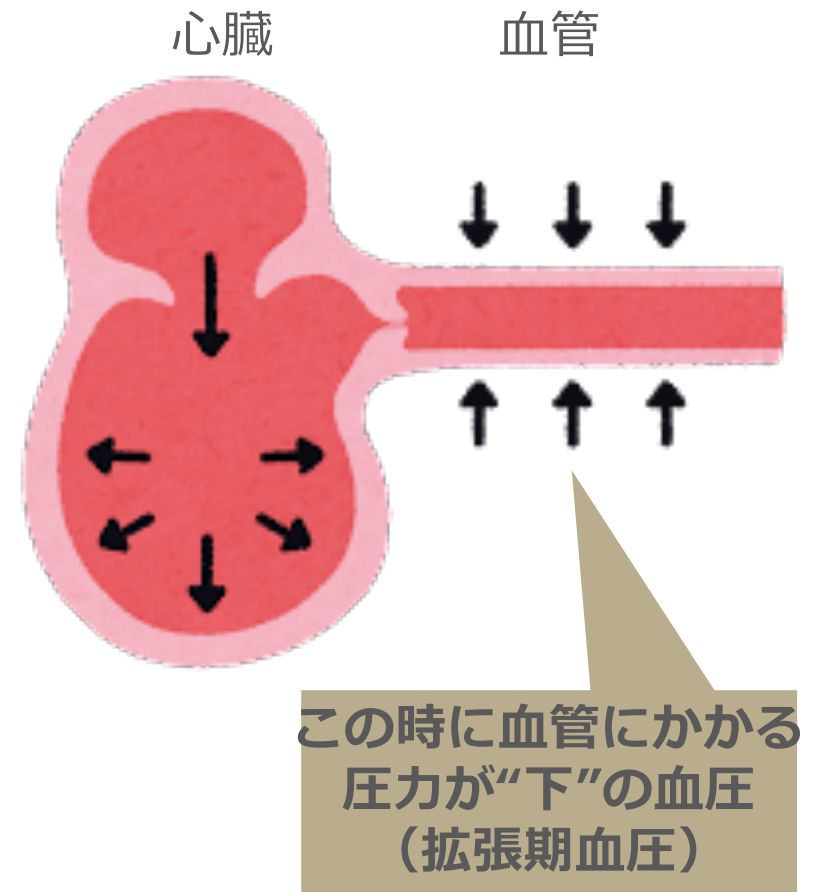


血圧とは、そもそも何か？

心臓が血液を血管に押し出しているとき（収縮期）

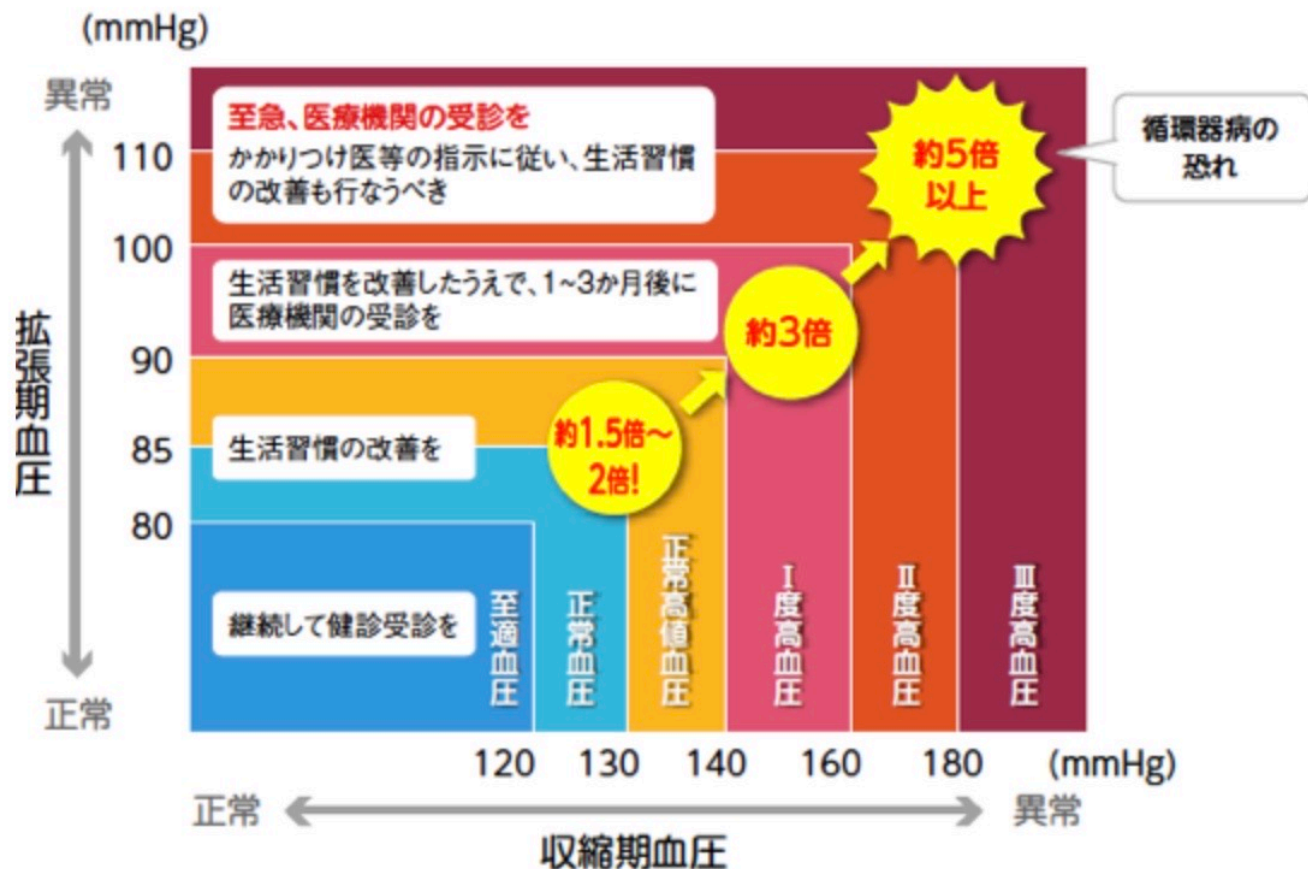


心臓が広がって、血液を貯め込んでいる時（拡張期）



血圧の基準値

- 上の血圧（収縮期血圧）だけでなく、下の血圧（拡張期血圧）も重要
- 血圧140/90以上は要注意！（理想的には、120/80以下を目指す）
- 高くなるほど心筋梗塞・脳卒中・認知症などのリスクが上がる



健康診断の主な項目

身長・体重



血圧



血液検査



1. 脂質
2. 血糖
3. 貧血
4. 肝機能
5. 尿酸

尿検査



心電図



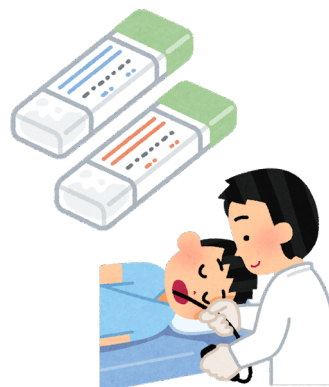
眼科検査



レントゲン



便潜血・内視鏡



エコー



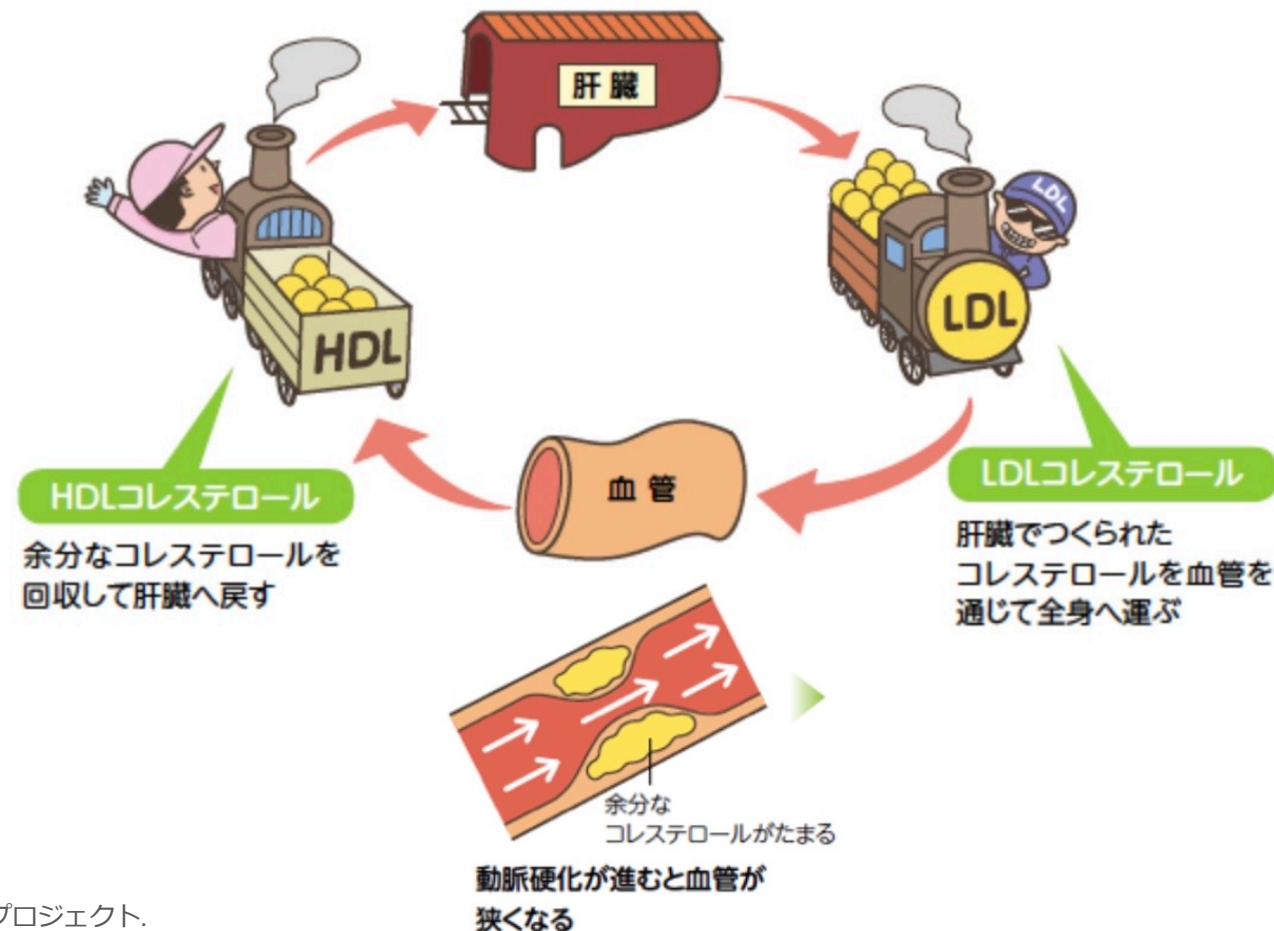
婦人科検査

マンモグラフィー
子宮健診など



コレステロール：善玉・悪玉コレステロールとは？

- HDL-コレステロール（善玉） → 余分なコレステロールを血管から取り除く
- LDL-コレステロール（悪玉） → コレステロールを血管へ運ぶ

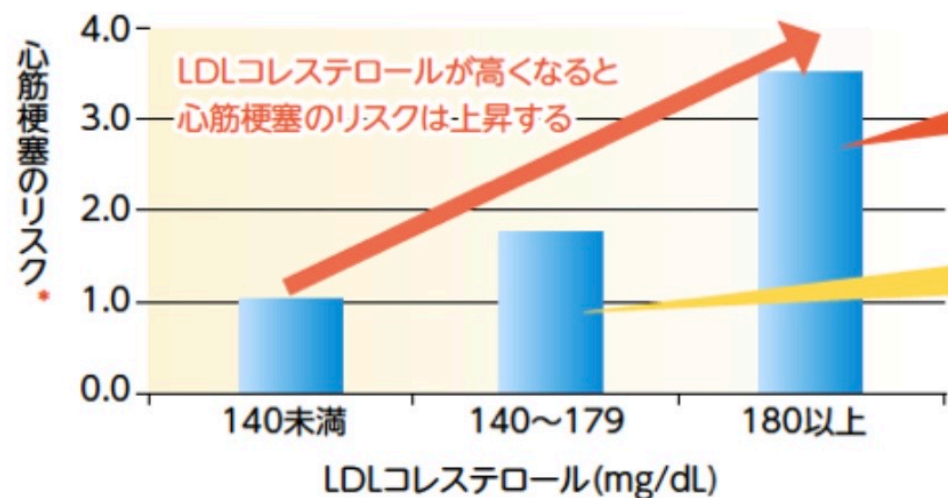


脂質異常症の基準

どれか1つでも当てはまれば、脂質異常症

LDL (悪玉)	140mg/dL 以上
HDL (善玉)	40mg/dL 未満
中性脂肪	150mg/dL 以上

例：LDLが高いときのリスク



*140未満を1としたときのリスク

健康診断の主な項目

身長・体重



血圧



血液検査

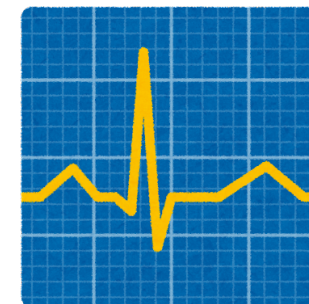


1. 脂質
2. 血糖
3. 貧血
4. 肝機能
5. 尿酸

尿検査



心電図



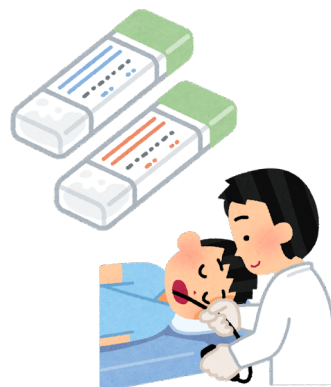
眼科検査



レントゲン



便潜血・内視鏡



エコー



婦人科検査

マンモグラフィー
子宮健診など



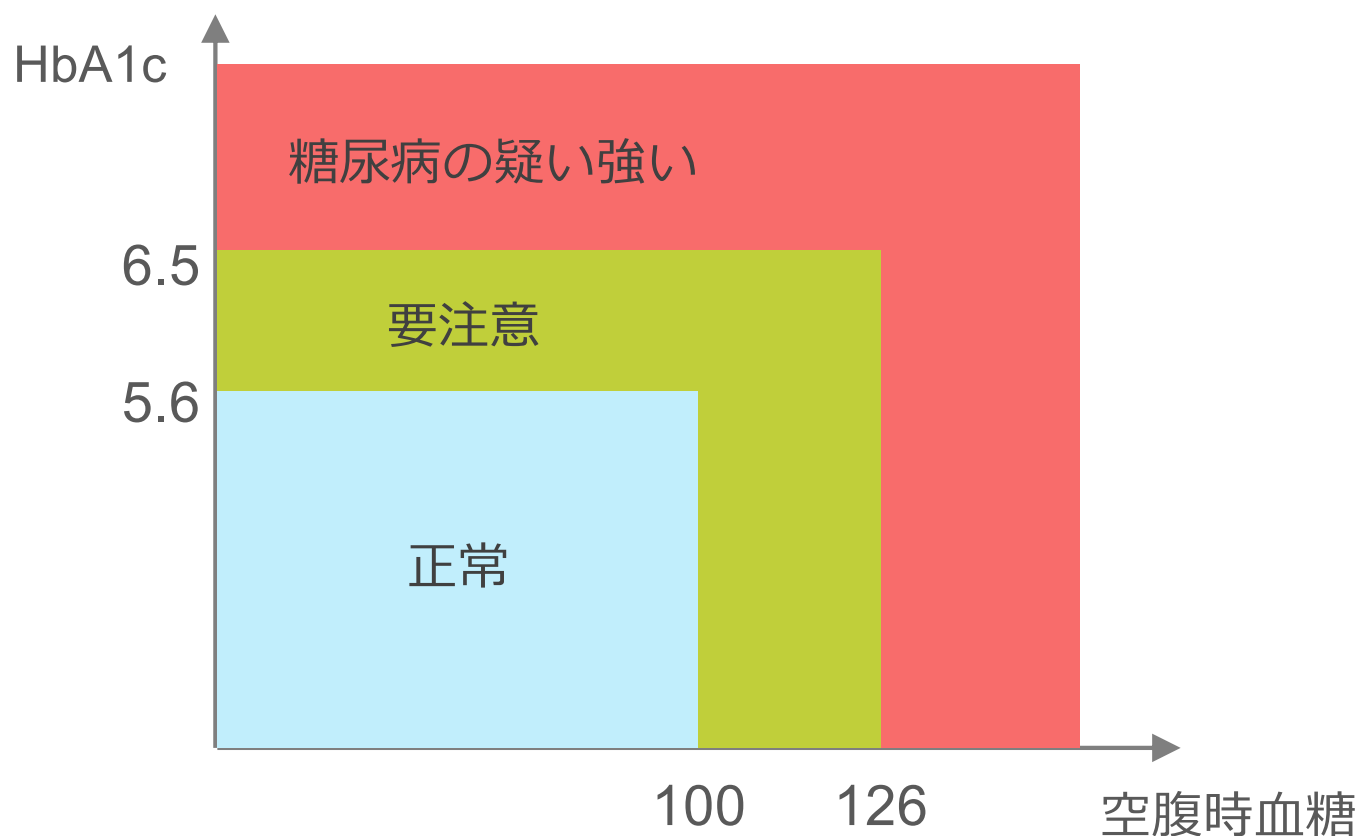
- 血糖値は食事などにより日々変化するため、高血糖といっても「さっき食べた食事の影響」なのか「常に高いのか」が分かりづらい

→ HbA1cを使って、「常に高いのかどうか」を判断する



■ 糖尿病の診断は、2つの結果を確認

- 血糖値：採血したタイミングの血糖値→ 100以上は要注意
- HbA1c：直近1-2ヶ月の血糖値を反映→ 5.6以上は要注意



健康診断の主な項目

身長・体重



血圧



血液検査

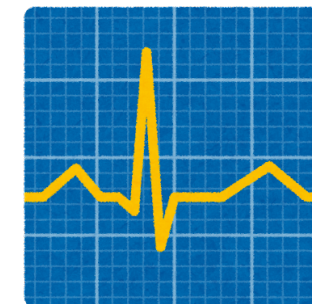


1. 脂質
2. 血糖
3. 貧血
4. 肝機能
5. 尿酸

尿検査



心電図



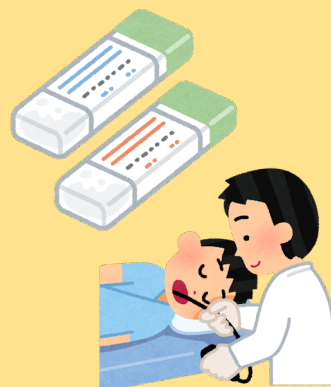
眼科検査



レントゲン



便潜血・内視鏡



エコー

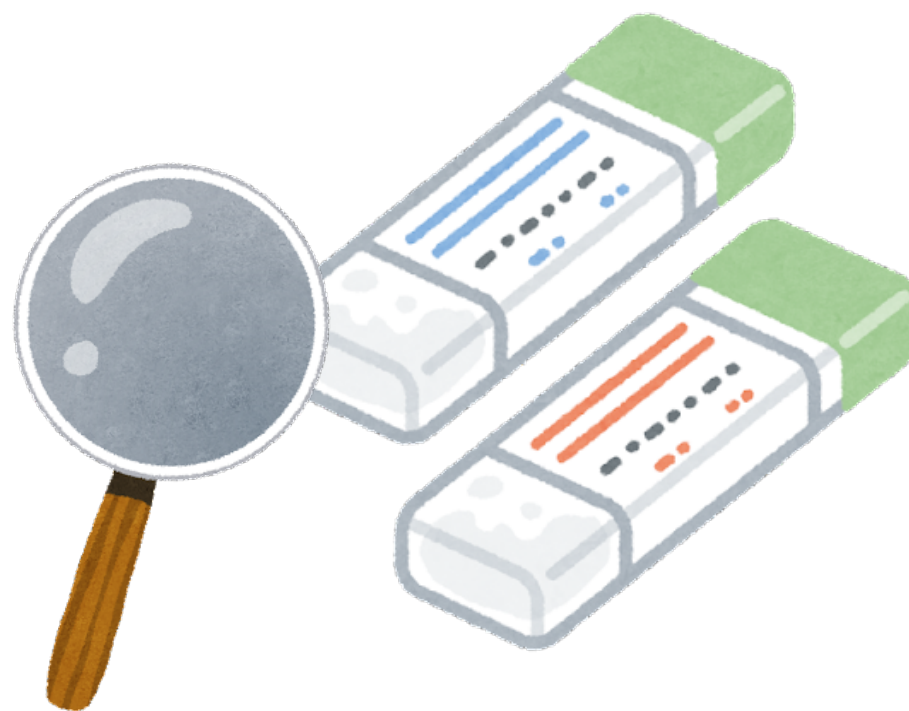


婦人科検査

マンモグラフィー
子宮健診など



- 便に混じっている、肉眼では見えない血の成分（潜血）を検査するもの
- 主に大腸で出血しているのかどうかを判定（大腸がんの簡易検査として使用）
- 毎年実施すると、大腸がんによる死亡を約30～60%減らせる^{*1}
- 国では、40歳以上では毎年実施することを推奨^{*2}



*1 国立研究開発法人国立がん研究センター.がん情報サービス 大腸がん検診. https://ganjoho.jp/med_pro/cancer_control/screening/screening_colon.html

*2 厚生労働省.がん検診. <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490.html>

便潜血が陽性になったら？

- 2回行うこともあるが、どちらか1回でも陽性なら精査が必要
- 「便潜血が陽性 = 大腸がん」ではない
- ただ、数%の方に大腸がんが隠れている*1 → 大腸カメラなどで精査が必要
- 陽性になったら、お近くの消化器内科への受診を



*1 厚生労働省 がん研究助成金 研究班. 有効性評価に基づく大腸がん検診ガイドライン.
http://canscreen.ncc.go.jp/guideline/colon_full080319.pdf

健康診断の主な項目

身長・体重



血圧



血液検査

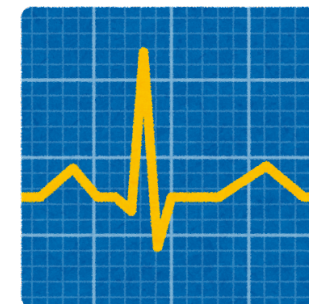


1. 脂質
2. 血糖
3. 貧血
4. 肝機能
5. 尿酸

尿検査



心電図



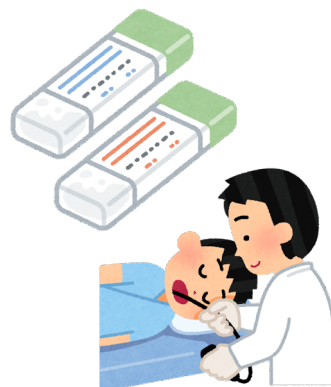
眼科検査



レントゲン



便潜血・内視鏡



エコー



婦人科検査

マンモグラフィー
子宮健診など



胸のレントゲンは、何を見ている？

- 主に、肺に異常がないかを確認している（肺炎、結核、がん等）
- がんについて
 - 異常が指摘された場合は、CTの検査で詳しく調べる必要あり
→ 異常を指摘されたら、必ずお近くの医療機関で精査を



オプション検査：肺のCT検査は検診で行うべき？

■ メリット：

- X線で見つけられる可能性は60-80%^{*1}
- CTは、肺がんをX線よりも見落とし少なく見つけられる

■ デメリット：放射線被ばく量がX線よりも多く、それ自体発がんリスクを上げる

- 1年に1回x30年連続で低線量CTを受けた場合、
男性で0.6%、女性で1.2%、がんによる死亡リスクを増やす可能性^{*1}



以下のすべてを満たす人は、胸のCT検査を年1回受けることを推奨

1. 50歳～80歳
2. 現在タバコを吸っているor 禁煙したが15年以内に吸っていた
3. 【1日あたりの喫煙本数 x 吸っていた年数】が20以上
例) 1日2本 x 20年 = 40



上記のメリット、デメリットを踏まえて個人で判断

*1 厚生労働省がん研究助成金. 有効性評価に基づく肺がん検診ガイドライン

*2 US Preventive Service Task Force. Lung Cancer Screening. March 09, 2021.

健康診断の主な項目

身長・体重



血圧



血液検査



1. 脂質
2. 血糖
3. 貧血
4. 肝機能
5. 尿酸

尿検査



心電図



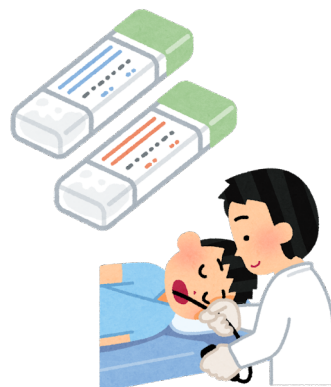
眼科検査



レントゲン



便潜血・内視鏡



エコー



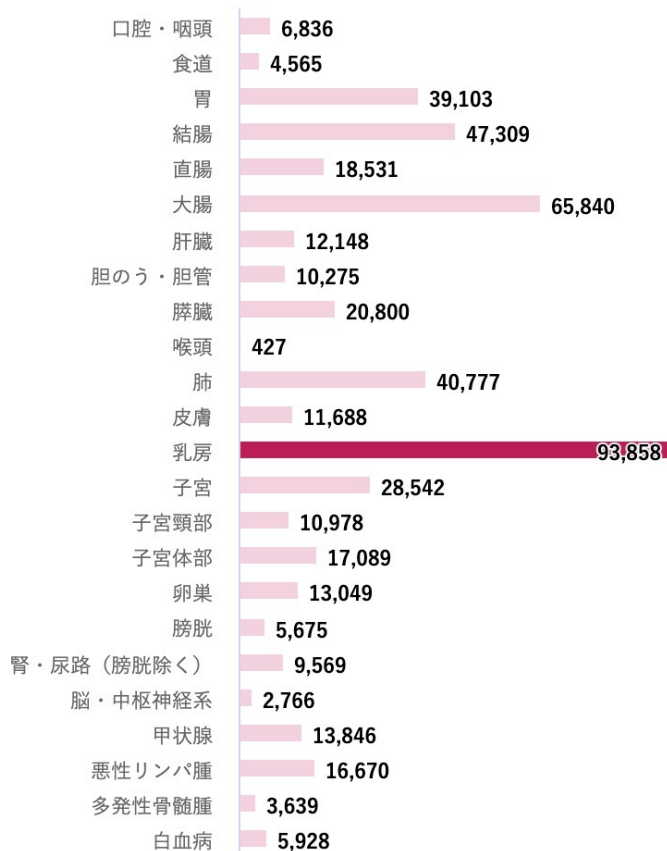
婦人科検査

マンモグラフィー
子宮健診など

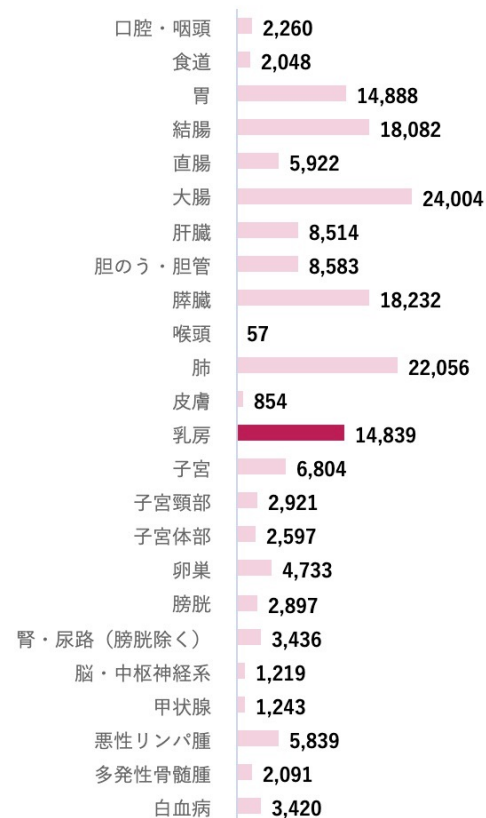


- 女性が罹患するがんの中では、最も多い
- 死亡数では6番目に多い

部位別がん罹患数
(女性、2018年)



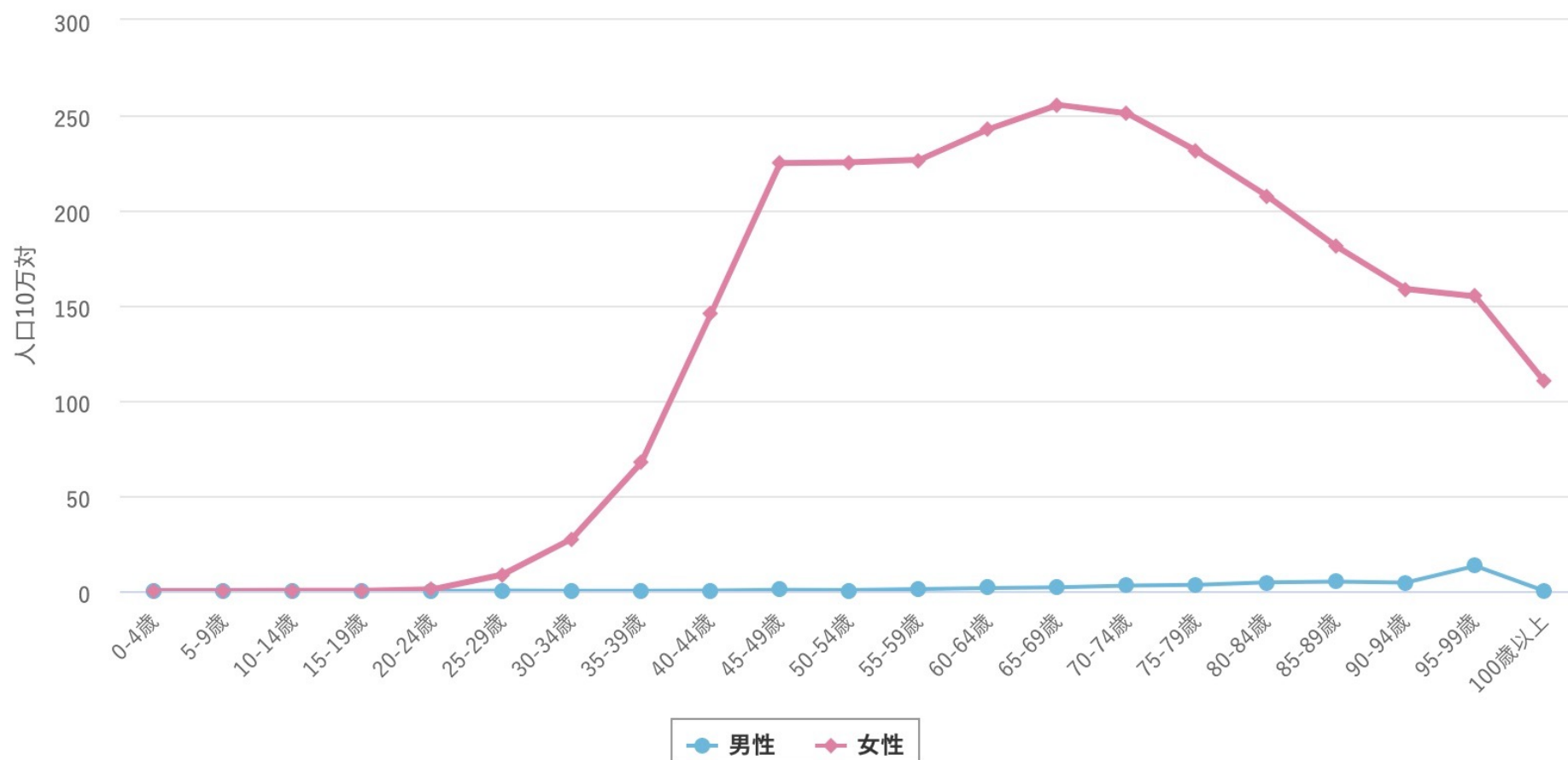
部位別がん死亡数
(女性、2018年)



(人)

乳がんになりやすい年齢層

■ 30歳ころから増えはじめ、40歳～75歳ころまでがピーク



乳がん検診のオススメの受け方は？

■ 検診の方法は？

- 乳がん検診には、マンモグラフィーとエコーがある
- 主流はマンモグラフィー

■ 検診の頻度は？

- 2年に1回を推奨

■ 何歳から受ければ良い？

40歳～74歳

- マンモグラフィーの実施により、死亡率を減らせることがわかっている → **ガイドラインでは実施を推奨***

40歳未満

- 40歳未満では乳がん罹患率が低く、検診によって死亡率が下げられるかはわかっていない

再検査・要精密検査となったものは、放置せずに受診を！