



produced by MEDIPLAT

## 衛生講話資料

# 健康診断結果の見かた②

各論：血液検査の読みかた

1. 血糖・HbA1c
2. 肝機能
3. 脂質
4. 血圧
5. 腎機能
6. 尿酸（※法定項目外）
7. 貧血検査
8. その他

正しく各項目を理解し、  
次につなげましょう



血糖とHbA1cは**セット**で見る  
異常が出たら**速やかに対処**！



項目	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・ 生活改善	D 要精密 検査・治療
空腹時血糖 (mg/dL)	<b>99</b> 以下 かつ	100～109 もしくは	110～125 もしくは	<b>126</b> 以上 かつ
HbA1c(%)	<b>5.5</b> 以下	5.6～5.9	6.0～6.4	<b>6.5</b> 以上

日本人間ドック・予防医療学会, 「判定区分2025年度版」より  
※「かつ/もしくは」の一部の表現を省略

血糖が高いだけでは症状は出にくいですが、全身の血管を痛めるので、  
**合併症**（し：神経障害、め：眼の網膜症、じ：腎障害）を起こします。  
結果として足の壊死、失明、透析など**生活や生命に関わる**事態に。  
**治療の目的は「合併症予防」**であり、  
早期に食事・運動や薬を用いて血糖をコントロールするのが重要です。



飲酒 & 肥満が(生活習慣上の)2大因子  
異常は「一步踏み出した状態」



項目	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・ 生活改善	D 要精密 検査・治療
AST(U/L)	30以下	31～35	36～50	51以上
ALT(U/L)	30以下	31～40	41～50	51以上
γ-GTP(U/L)	50以下	51～80	81～100	101以上

日本人間ドック・予防医療学会, 「判定区分2025年度版」より

肝臓は「沈黙の臓器」として有名で、相当悪化しない限り無症状。  
 「脂肪肝・肝炎」の間は検査異常だけですが、  
 「肝硬変・肝不全」となれば機能を回復させることは困難です。  
 原因は肥満とアルコールが有名ですが、ウイルス性のことも。  
 高い場合は、精密検査や生活改善が重要です。



最初に**異常値**が出る血液検査  
肝臓・血糖に出る前に改善を



項目	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・ 生活改善	D 要精密 検査・治療
HDL-C(mg/dL)	40以上	-	30～39	29以下
nonHDL-C(mg/dL)	90～149	150～169	170～209	89以下/210以上
LDL-C(mg/dL)	60～110	120～139	140～179	59以下/180以上
中性脂肪(mg/dL)	30～149	150～299	300～499	29以下/500以上

日本人間ドック・予防医療学会、「判定区分2025年度版」より

**動脈硬化から心筋梗塞や脳卒中の原因に。**

**3人に1人**が基準値に引っかかる項目ですが、肥満でなくても  
高い場合は注意が必要です。生活習慣の見直しの目安としても重要。  
最近では高LDLは**認知症**のリスクとも言われています。

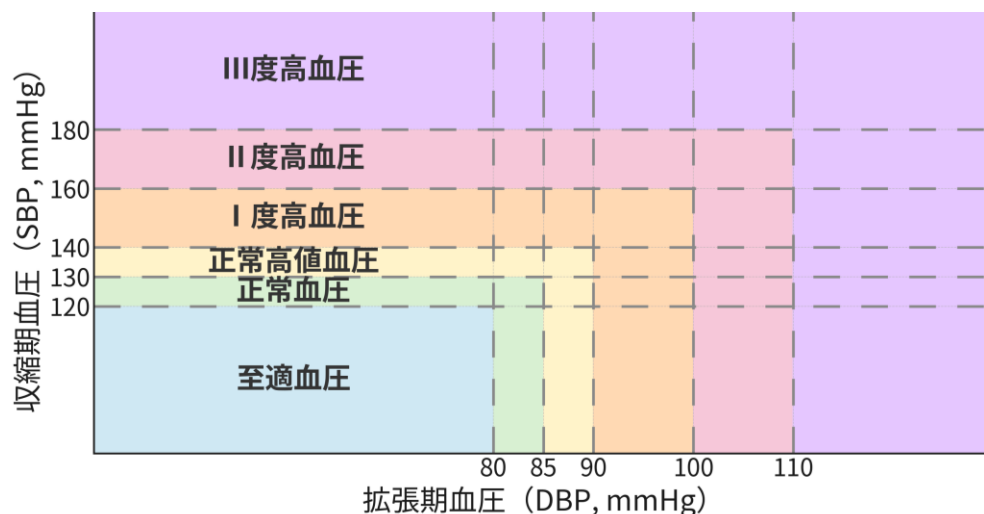


## 別名「サイレントキラー」 放置である日いきなり大病に



項目	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・ 生活改善	D 要精密 検査・治療
収縮期血圧(mmHg)	129以下	130～139	<b>140～159</b>	160以上
拡張期血圧(mmHg)	84以下	85～89	<b>90～99</b>	100以上

日本人間ドック・予防医療学会, 「判定区分2025年度版」より

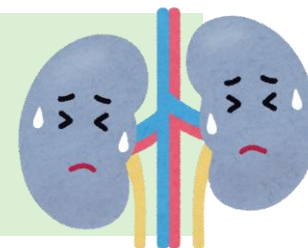


外来血圧の基準ですが、  
家庭血圧が重要。  
もし高めの場合には、  
家庭での測定も習慣に



日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019

血圧・糖尿病の「**成れの果て**」  
数値異常が出る前に対応を



項目	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・ 生活改善	D 要精密 検査・治療
クレアチニン (Cr)(mg/dL)	男 1.00以下 女 0.70以下	1.01～1.09 0.71～0.79	1.10～1.29 0.80～0.99	1.30以上 1.00以上
eGFR (ml/min/1.73m <sup>2</sup> )	<b>60.0以上</b>	-	45.0～59.9	<b>44.9以下</b>

日本人間ドック・予防医療学会,「判定区分2025年度版」より

腎臓も「**沈黙の臓器**」として有名で、相当悪化しない限り無症状。  
しかし腎不全になると**継続的な透析**（週3日など）が必要な上に、  
全身に様々な症状が出現し、**生活・仕事に支障**をきたします。  
腎機能は回復しないので、**原因を作らない**ことが重要。  
先行して**尿検査**に異常が出ることも多いので、合わせて確認を。



## 尿酸（※法定項目外）

「風が吹いただけで痛い」**痛風**の原因  
放置すると**腎臓**にも影響が



項目	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・ 生活改善	D 要精密 検査・治療
尿酸(mg/dL)	2.1～7.0	7.1～7.9	8.0～8.9 2.0以下	9.0以上

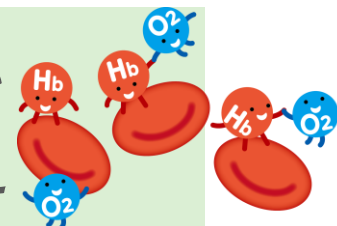
日本人間ドック・予防医療学会, 「判定区分2025年度版」より

法定項目には入っていませんが、健診でよく見る項目の1つ。  
カロリー過多とプリン体が主な原因で、生活習慣の影響が出やすい。  
痛風や尿路結石を引き起こすと激痛で、「**風**が吹いても**痛**い」ほど。  
ずっと放置すると**痛風腎**となり**腎不全の原因**にも。  
**痛風は男性**に非常に多いことも忘れずに。





全身に**栄養や酸素**をうまく運べない  
日本人女性の鉄摂取は**慢性的に不足**



項目	A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・ 生活改善	D 要精密 検査・治療
血色素量 (Hb)(g/dL)	男 13.1～16.3 女 12.1～14.5	16.4～18.0 14.6～16.0	12.1～13.0 11.1～12.0	12.0以下/18.1以上 11.0以下/16.1以上

日本人間ドック・予防医療学会、「判定区分2025年度版」より  
※赤血球数は法定項目だが、基準値が定められていないため省略

貧血は**圧倒的に女性に多く、放置されやすい**のが問題です。

しかし貧血は**疲れやすさ**だけではなく、**頭痛・肌荒れ・気分の低下**、  
更には**妊娠合併症**にまで関係することが知られています。

特に月経量が多い場合は、**婦人科での治療**も必要です。

「いつものこと」と放置せず、**積極的な鉄分の補充**を。



## ■ 尿検査

尿は**腎臓**だけではなく  
**全身の異常**も反映

「尿検査だから」と**侮らず**に  
(+)以上は必ず受診を

## ■ 心電図



**結果のコメント**をよく読んで  
「**隠れ心筋梗塞**」も注意

迷ったら健診医やかかりつけ医に  
聞いて対応を

## ■ 視力・聴力



突然悪くなったときは  
**すぐに受診**を

特に**糖尿病・高血圧**の人は注意  
**症状を感じる**人も受診を

## ■ レントゲン

**結果のコメント**をよく読んで  
**肺がん検診**の意味もある

同じ結節でも「**様子を見る**」なのか、  
「**受診が必要**」かはしっかり区別を