

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

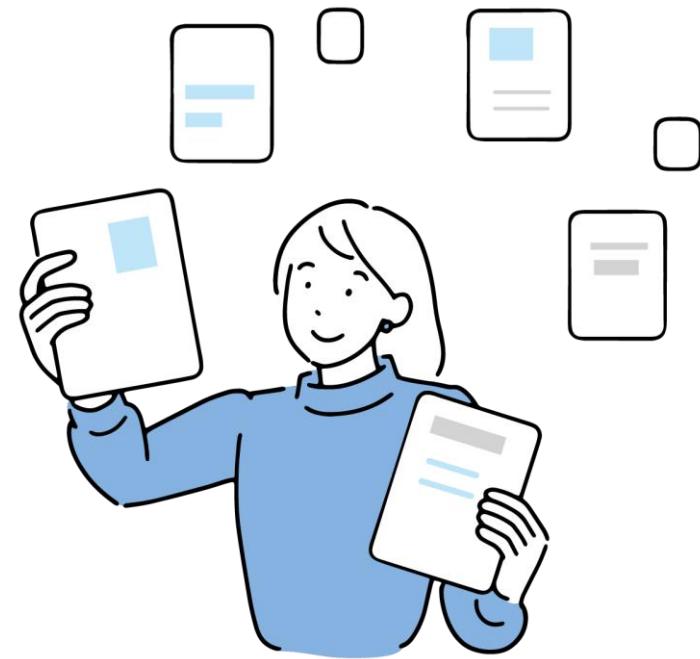
5. 腎機能

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)	99 以下 かつ	100～109 もしくは	110～125 もしくは	126 以上 かつ
HbA1c(%)	5.5 以下	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5 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。



肝機能

飲酒 & 肥満が_(生活習慣上の)2大因子
異常は「一歩踏み出した状態」



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。



血圧

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

140~159

160以上

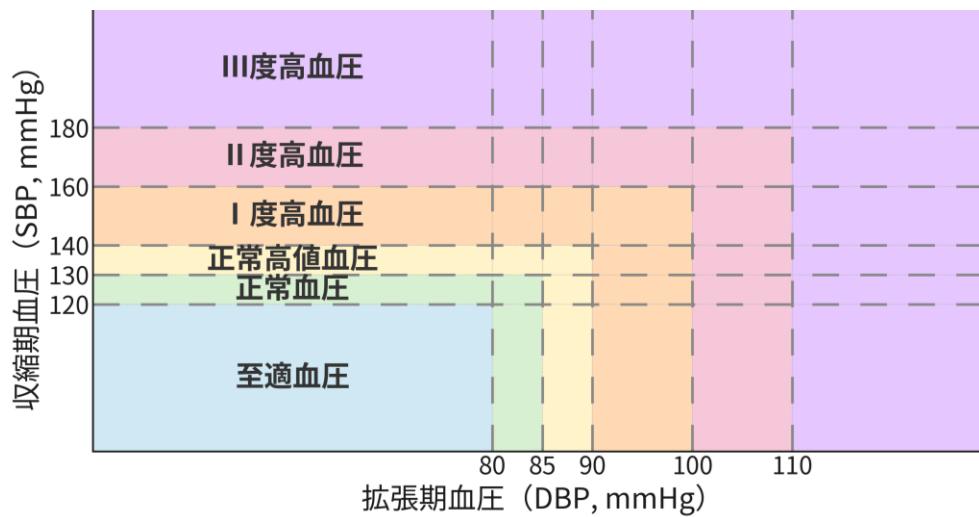
拡張期血圧 (mmHg)

84以下

85~89

90~99

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

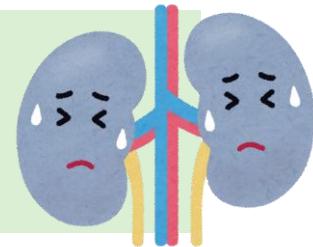
外来血圧の基準ですが、
家庭血圧が重要。
もし高めの場合には、
家庭での測定も習慣に



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 ²)	60.0以上	-	45.0~59.9	44.9以下

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

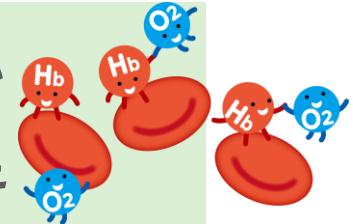
日本人間ドック・予防医療学会、「判定区分2025年度版」より

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。



貧血検査

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。



その他

■ 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