

永田宏医学博士、上昌広医師、
谷本哲也医師が教える

「健診結果」の読み方 注意ポイント

健康診断結果通知書

「自分の結果と見比べながらチェック
してください」(永田氏)

項目	基準値	今回	年月
身体測定	身長		
	体重		
	腹囲	84.9以下	
	BMI	18.5-24.9	
血圧	最高(収縮期)	129以下	
	最低(拡張期)	84以下	
聴力	右(1000Hz) (4000Hz)	30以下 30以下	
	左(1000Hz) (4000Hz)	30以下 30以下	
視力	右	1.0以上	
	左	1.0以上	
尿検査	尿たんぱく	(-)	
	尿糖	(-)	
	尿潜血	(-)	
便検査	便潜血	(-)	

BMI 25~30未満の「ちょいメタボ」は50代以上で3割もいる

最高(収縮期) 上が160未満ならすぐに降圧剤を服用せず、1~2か月間様子を見る

最高(収縮期) 最低(拡張期) 上が100以下、下が60以下なら、降圧剤を服用中の高齢者は「低血圧」による転倒に注意

視力 視力検査では緑内障などは見つからないため可能なら「眼底検査」を追加したい

尿たんぱく 尿潜血 両方とも「陽性」なら、腎炎や膀胱炎、慢性腎臓病、腎臓がんなどの可能性も

尿糖 「偽陰性」が出やすいので糖尿病の不安があればHbA1cや空腹時血糖の値にも注意

便検査 大腸がんの約3割を見逃すという研究結果も

ポイント解説は永田氏=㉓、上医師=㉔、谷本医師=㉕

項目	基準値	今回	年月
血液	白血球数	3100-8400	
	赤血球数	400-539	
	ヘモグロビン	13.1-16.3	
	ヘマトクリット	38.5-48.9	
	血小板数	14.5-32.9	
肝機能	AST (GOT)	30以下	
	ALT (GPT)	30以下	
	γ-GTP	50以下	
	アルブミン	3.9以上	
	総ビリルビン	0.4-1.5	
脂質	中性脂肪	30-149	
	HDL コレステロール	40以上	
	LDL コレステロール	60-119	
	総コレステロール	140-199	

赤血球数 ヘマトクリット 多血(赤血球数は男性で600以上、ヘマトクリットは男女ともに50超)なら「睡眠時無呼吸症候群」かもしれない

AST この数値が高いと肝炎のリスクがある

γ-GTP 異常がある場合、断酒して下があれば、飲酒が原因の可能性大

総ビリルビン 肝機能のなかでこれだけ基準を超えていると、胆石や胆管がんの可能性もある

中性脂肪 40代以上の男性の3~4人に1人は基準を超えているため、300くらいまでならあまり心配する必要はない

HDLコレステロール LDLコレステロール HDL(善玉)が少なく、LDL(悪玉)が多すぎると「脳梗塞」の原因に

項目	基準値	今回	年月
腎機能	尿酸	2.1-7.0	
	クレアチニン	1.00以下	
	eGFR	60.0以上	
血糖	空腹時血糖	99以下	
	HbA1c	5.5以下	
その他	PSA	4.0以下	
	CRP	0.3以下	

尿酸 痛風発作が起きるかどうかは体質にもよる。6~8の人は、それよりも低い人と比べ、認知症が少ないという研究結果もある

クレアチニン 筋トレなど無酸素運動でも大量に作られる。健診（採血）前に運動やトレーニングをした場合は基準値を超えてしまうことも

空腹時血糖 HbA1c 長期の安定した数値であるHbA1cの数値により注意する

胸部X線 主な目的は肺がんの早期発見だが、見落としが多く、「異常所見なし」でも肺がんがないとは言い切れない

PSA 前立腺がんを見つけるのが主目的だが、前立腺肥大などでも数値が上がるので注意が必要

心電図 「異常所見あり」の人は多い。「経過観察」であれば、心臓の病気のリスクは低い

眼底検査 自ら希望しないと受けられないが、重病発見のためには重要

検査日	今回	年月
診察所見 自覚症状		
胸部X線		
心電図		
眼底検査		

※「健診結果」の読み方の項目、基準値は実際の職場健診の健康診断結果通知書や自治体の特定健康診査受診結果、注意ポイントは永田宏氏、上昌広氏、谷本哲也氏への取材による