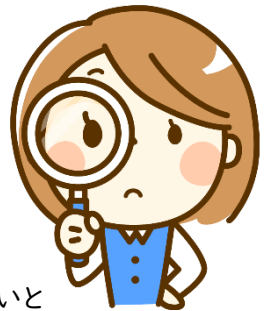


Topics

今回は、『健診を受ける時の注意事項』

について取り上げます。



健康診断を受ける時には、さまざまな留意事項があります。その留意事項を守らないと正確な結果が出ないため、「要精密検査」「要医療」等の指摘を受ける場合もあります。

今回は、健診結果から予測できることと併せて、健診を受ける時の留意事項について簡単にまとめてみました。

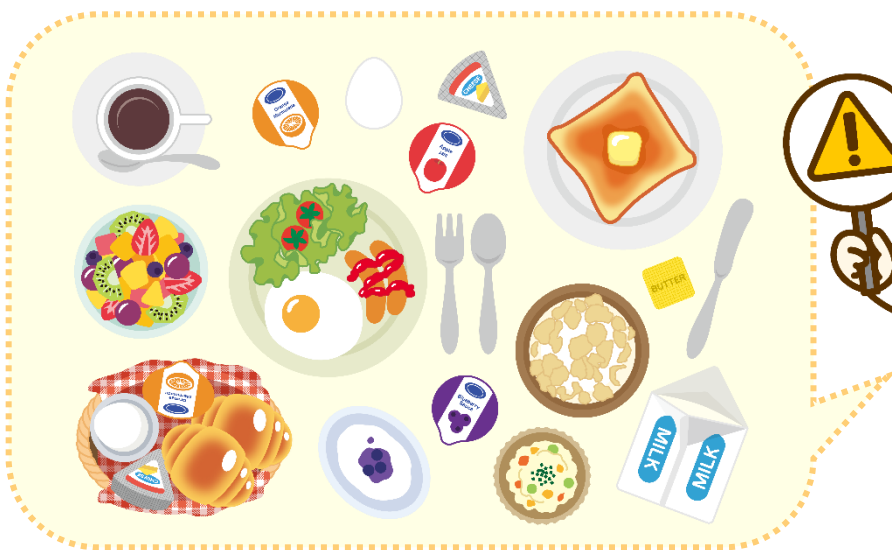


■ 食事について

歯科医師会の健診(スクリーニングテスト)は午後実施されることが多いのですが、健診の案内文には『食事は健診の 10 時間前までに済ませてください。やむを得ない場合は採血までに 3.5 時間以上あけて油ものを避けて摂ってください。』と

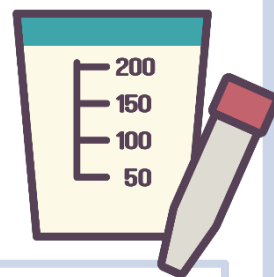
記載されています。午後 1 時の健診であれば、前日の夕食を済ませた後から健診まで食事は控える、それが難しい場合は、午前9時半までに朝食を軽く摂るということになります。

「軽く摂る」とはどういうことかという、食パンなど消化の良いものを食べるようにし、マーガリンやバター、牛乳、チーズ、ジュース、砂糖入りのコーヒーなどは避けるようにしましょう。検査の2時間前までは、コップ1~2杯の水に限り摂取してもかまいません。ちなみに、空腹時検査とは食後 10 時間以上経った検査のことを言います。1年に1回の機会なので、支障がなければ空腹時検査で受けることをお勧めします。



■ 尿検査について

尿は、出始めのものや終わりに近づいたものではなく、中間尿を取るようになります。中間尿とは、排尿の途中の尿のことで、尿道の雑菌や分泌物を混入させない方法です。生理期間中の場合は、排尿前に軽くふき取り、尿の中に経血が混ざらないようにします。



尿蛋白

尿の中に含まれるたんぱく質を調べます。通常、たんぱく質は再吸収されるので、尿の中に含まれることはありません。もし尿蛋白が陽性の場合、腎臓の機能である尿のろ過機能やたんぱく質の再吸収が正常に行われていないことになります。腎・尿管に異常がなくても、長時間立ち続けたり、運動した後、月経前などは一過性に蛋白尿が出ることがあります。

尿糖

尿の中に含まれる糖분을調べます。何かの原因で血液中の糖分が一定を超えると、尿に混ざって排出されます。糖分も再吸収されるので、尿に含まれる糖分はごく少量といわれています。病気とは関係なくとも、ストレスや甘いものを大量に食べた時、妊娠期間中やステロイド薬の服用で一時的に陽性になることがあります。

尿潜血

尿の中に赤血球が混ざっていないかを調べます。陽性になった場合は膀胱炎や尿管結石、腫瘍等、尿路のどこかで出血している可能性があります。

尿検査で「要精密検査」「要医療」と判定された場合は、かかりつけ医での再検査、腎臓専門医、泌尿器科専門医の受診を勧めます。

■ 血液検査について

糖尿病検査、脂質検査、肝機能検査、血液一般検査などで採血が行われます。それぞれ検査の手法が異なるため、受ける検査項目によって3~5本に分けて採血されます。前日や当日の食事から受ける影響が大きい検査です。

糖尿病検査

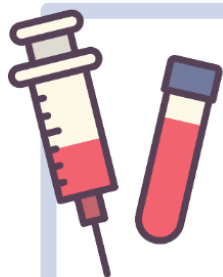
糖尿病の早期発見につながる血液検査です。

空腹時（随時）血糖検査とは、血液中のブドウ糖の濃度を測定する検査です。

食後 10 時間経過している場合（水・お茶のみの摂取）は空腹時血糖、朝軽食を摂った場合は随時血糖を見ることになります。それぞれの正常値は空腹時血糖が 110mg/dl 未満、随時血糖の場合は 140mg/dl 未満とされています。

HbA1c は直前の食事に左右されず、過去 1~2 か月の血糖値を反映した検査です。6.5%以上ある場合は糖尿病の診断基準に該当します。

糖尿病の検査で「要精密検査」と判定された方は、まず日々の食事内容、運動習慣を見直すことから始めましょう。その上で、かかりつけ医での再検査を勧めます。ただ、空腹時血糖が 126mg/dl、随時血糖が 200mg/dl を超えていた場合、HbA1c が 6.5% を超えていた場合は、専門医の受診を勧めます。



脂質検査

血液中の中性脂肪、総コレステロール、HDL コレステロール、LDL コレステロールの数値を調べる検査です。

中性脂肪は、身体を動かすエネルギー源となる物質ですが、食物の過剰摂取などによって余った分は皮下脂肪や内臓脂肪として貯蔵されます。食事の影響を大きく受ける項目なので、健診前日の夕食時に、おなか一杯食べない、揚げ物や脂っこい料理を控える、アルコールの多飲を控える等しましょう。中性脂肪値が500を超える場合は膵炎のリスクも考慮しましょう。

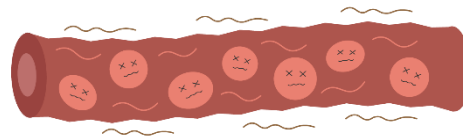
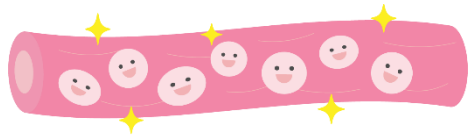
総コレステロールはHDL コレステロール、LDL コレステロール、中性脂肪から算出できます。HDL コレステロールが高いと総コレステロールも高くなります。どの値が高いのか見ていくことが大切です。

HDL コレステロールは体内の余分なコレステロールを回収し、血管にたまったコレステロールを肝臓に戻す運搬役です。

LDL コレステロールは血管内を通過してコレステロールを全身に運びます。増えすぎると、血管壁に沈着してこぶを作り動脈硬化を起こす危険があるため、悪玉コレステロールとも呼ばれます。

「サイレントキラー」と呼ばれる生活習慣病の一つである脂質異常は、緊急性を感じにくいものです。しかし、脂質異常は動脈硬化を悪化させる因子となり、脳梗塞や心筋梗塞など重篤な疾患の原因ともなります。

脂質検査で「要精密検査」「要医療」と判定された場合は、かかりつけ医での再検査、内科の受診を勧めます。



肝機能検査

肝臓は、栄養素の代謝と貯蔵、薬物や中毒性物質の解毒・分解・排泄、胆汁の分泌など多くの機能を休むことなく行っているため『人体の化学工場』と呼ばれます。

AST、**ALT** は肝細胞で、 **γ -GTP** は胆管で作られる酵素です。AST は心筋や骨格筋、赤血球中などにも多く含まれていますが、ALT は主に肝臓中に存在します。

γ -GTP はたんぱく質を分解する酵素で、肝臓、腎臓、膵臓などの細胞に含まれています。アルコールに敏感に反応し、普段からよくお酒を飲む人では数値が上昇します。アルコールに関係なく肝臓に中性脂肪がたまり、それが原因で起こる非アルコール性脂肪性肝炎でも上昇することがあります。

肝臓は『沈黙の臓器』といわれています。初期では自覚症状は気づかない場合がほとんどです。「要精密検査」「要医療」と判定された場合は、かかりつけ医での再検査、消化器内科の受診を勧めます。



腫瘍マーカー

血液検査のオプション項目ですが、今年度は検査料が半額です。

腫瘍マーカーは、がん細胞の数やがん細胞が作る物質の量が多くなると値が高くなります。しかし、飲酒や喫煙などの生活習慣、いつも飲んでいる薬、がん以外にかかっている病気の影響により高い値になることもあります。反対に、がんがあっても値が高くないこともあります。

C E A : 消化器系がんの腫瘍マーカー（基準値：5.0ng/ml 以下）

良性呼吸器疾患（気管支喘息等）や糖尿病、重度喫煙、妊娠でも軽度高値になることがあります。

CA19-9 : 膵胆道系がん、婦人科系がんの腫瘍マーカー（基準値：37U/ml 以下）

良性の腫瘍や呼吸器疾患、糖尿病で高値になることもあります。

CA125 : 婦人科系がんの腫瘍マーカー（基準値：35U/ml 以下）

良性の腫瘍、妊娠初期、月経時、閉経前で一過性に高値になることがあります。特に月経時には 60U/ml ぐらいまで上昇することもあるため、疾患との判別が難しく性周期などを考慮して受けることが望ましいです。

P S A : 前立腺がんの腫瘍マーカー（基準値：4.0ng/ml 以下）

前立腺肥大症でも高値になります。加齢とともに上昇するため、4.0～10.0ng/ml がグレーゾーンといわれています。

腫瘍マーカー検査を受けて、「要精密検査」と判定された場合は、かかりつけ医や身近な医療機関に相談し、医師が必要と判断した場合は精密検査を受けましょう。

かかりつけ医や医療機関を受診するときは、健診結果票を必ず持参し、必要な検査を受けるようにしましょう。



健康サポート・相談・お問い合わせ

☎ 099-239-1575(保健事業専用ダイヤル) ✉ kokuho-phn@8020kda.jp

保健師が対応可能な曜日・時間

月曜日～水曜日 9:00～12:00/13:00～15:00