

当社健康診断実績に基づく有所見者数上位の検査項目(令和7年度 所見の多いものから順に①～⑥)

健康診断項目	基準値	原因とリスク	改善対策
①血中脂質 LDL コレステロール HDL コレステロール 中性脂肪(TG)	60～119 40～99 30～149	LDL コレステロール(悪玉菌)・中性脂肪が高値の場合、動脈硬化性疾患のリスクが上昇する。 反対に HDL コレステロールは善玉菌と呼ばれ、動脈硬化を防ぐ効果がある。	・HDL コレステロールを増やすことが血中脂質の改善になる。 ・HDL コレステロール(善玉菌)が低い原因は、肥満・喫煙・運動不足。運動習慣が大切で、定期的に運動し、適度な減量、禁煙で HDL コレステロールを増やす。 ・LDL と HDL の比率が重要で、 $(LDL \div HDL)$ は 2.5 以下を目指す
②血圧 収縮期血圧 拡張期血圧	～129 ～84	高血圧を放置しておくと動脈硬化が起こり、脳心血管疾患に直結することが多く、突然死することもある。(自覚症状がないまま進行する) 肩こりや頭重感、めまい、動悸、息切れなどの症状が出る場合もある。 起こりうる疾患(脳出血・脳梗塞・くも膜下出血・心筋梗塞・狭心症・腎臓障害)	・高血圧を改善するためには、下記「生活習慣病の改善」が大切 ①減塩 ②カリウムを十分接種(海藻、果実、いも及びでんぷん類、豆類、肉類、魚介類、野菜類など) ③肥満を改善(BMI を 25 未満) ④適度な運動(定期的に 30 分以上) ⑤飲酒は適量を守る ⑥禁煙(一時的に血管収縮、動脈硬化の原因) ⑦温度差を少なくする(ヒートショック防止)
③血糖検査 空腹時血糖値	～99 糖尿病予備軍 100～125 糖尿病 126～	糖尿病はインスリンが十分に働かないことにより、血液中のブドウ糖(血糖)が増えてしまい高血糖となる病気。 1 型と 2 型があり、1 型は先天的、2 型は遺伝的要因が多く、約 90%以上が 2 型。 自覚症状がなく糖尿病になっていることに気づかない。 のどが渇く、水をよく飲む。体重が減る。尿の回数が増える。疲れやすくなる。合併症：動脈硬化・網膜症・腎障害・心筋梗塞・神経障害・脳梗塞	糖尿病にならないために生活習慣を見直すこと。 ・食事は腹八分目 ・野菜を積極的に摂取する ・散歩などの運動を少しずつでも始める ・体重を 5～10%減らす ・禁煙する ・健康状態の確認のため健診受診 ・ストレスと上手につきあう
HbA1c (過去 1～2 ヶ月の血糖の平均値)	～5 糖尿病予備軍 6.0～6.4 糖尿病 6.5～		
④貧血検査 (血色素量) 男性 女性	13.7～16.8 11.6～14.8	鉄欠乏性貧血。 内臓出血や、血液を作る骨の異常の場合もある。 体がだるい、頭痛、肩こり等の症状。	貧血に効果のある食材。 ビタミン B12(レバー、かき) 葉酸(ほうれん草、アスパラ、のり、昆布など) 緑黄色野菜(トマト、ピーマンなど)
⑤肝機能検査 AST(GOT) ALT(GPT) γ -GT(γ -GTP)	～30 ～30 男性～64 女性～32	肝臓は沈黙の臓器と言われ、検査数値が高いといわれても自覚症状がない。原因は多岐にわたる。 肝機能が低下すると、疲労やむくみなどの症状が現れ、進行すると、肝硬変、肝がんという病気になってしまう。	肝機能の数値が高い場合、原因によって治療方針が異なる。医師による精密検査を受け指示に従う。ここでは生活習慣にかかわる場合の対策を記述する。 ・過度の飲酒を控え、週 2, 3 日の休肝日を設ける。 ・肥満を改善(BMI を 25 未満) ・黄緑色野菜や良質なタンパク質を摂取 ・30 分/日の有酸素運動
⑥尿蛋白検査	－が基準 ±：要経過観察 ＋：再検査	原因は 3 つに大別 生活習慣病が原因：(糖尿病性腎症、高血圧、肥満) 免疫や遺伝が原因：血管炎 規律性タンパク尿：腎臓に異常なし	食事の塩分を減らす。摂取量は 6g/日以下。ただし、食事による改善は必要だが、尿蛋白異常に関しては対策が複雑なので、定期的に検査を受け医師の指示に従う。

以上