

検査項目の基準値と解説

あなたのリスクポイントは、下記の基準で計算されています。健診数値の表内の黄色の項目はリスクポイント1点、赤色の項目はリスクポイント2点で計算されています。計算項目は、①性別②年齢③肥満度④血圧⑤脂質(TG・HDL)⑥脂質(LDL)⑦血糖⑧尿蛋白・クレアチン⑨服薬(血圧)⑩服薬(血糖)⑪服薬(脂質)⑫既往症(脳卒中)⑬既往症(心臓病)⑭喫煙⑮飲酒、複数の検査項目が該当する場合は、より高いリスクポイントの数値で計算しています。

基本情報 および 検査項目	リスクポイント		解 説 黄色ゾーン未満の数値であれば正常です。赤色ゾーンは黄色ゾーンよりさらに危険です。
	1点	2点	
性別	男性		男性は、女性より生活習慣病の発症率が高くなります。
年齢(歳)	(男) ≥45 (女) ≥55	≥65	男性は45歳以上、女性は55歳以上から年齢が高くなるほど、生活習慣病の発症率が高くなります。
肥満度(腹囲 cm) (BMI)	BMI ≥25 または (男) ≥85 (女) ≥90	BMI ≥30	腹囲とは別に肥満度の指標となる体格指数をBMI(ボディマス指数)と言います。算出式は下記の通りです。18.5未満は低体重とされ、普通体重は18.5～25.0、25.0以上は肥満域となります。内臓脂肪を減らすことで普通体重を維持しましょう。 <算出式> BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m
血圧(mmHg)	≥140 ≥90	≥160 ≥100	血圧は高いまま放置しておくとう心臓や血管に大きな負担がかかります。そのため、動脈硬化を起こしやすくなり、血管が破れたり、詰まったりして心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす要因となります。
TG [mg/dl] (中性脂肪)	≥150	≥300	食べ過ぎや飲み過ぎ、肥満によって数値が高くなります。中性脂肪を高いまま放置しておく、脂質が血管壁に溜まり、動脈硬化を起こすことで、心筋梗塞や脳梗塞の発生活につながります。
HDL [mg/dl] (善玉コレステロール)	40>	35>	HDLコレステロールは体内の血管などに付着するコレステロールを除去する働きがあり、善玉コレステロールと呼ばれます。数値が低いと、動脈硬化の危険性が高まります。
LDL [mg/dl] (悪玉コレステロール)	≥140	≥160	LDLコレステロールは一般的に悪玉コレステロールと呼ばれ、値が高いと動脈硬化が進行し、心臓や脳の血管が詰まったり切れたりする病気を発症する危険性が高くなります。160以上になるとさらに危険です。また高血圧や高血糖等、他のリスクがあると、120以上でも注意が必要です。
BS [mg/dl] (空腹時血糖)	≥100	≥126	血糖値が高いと糖尿病の危険性が疑われます。自覚症状がなくても放置したままでは症状は確実に悪化します。
HbA1c (%) (ヘモグロビンA1c)	≥5.6	≥6.4	食事や運動によって日時変動する血糖値とは異なり、ヘモグロビンHbA1cは食事等の影響をほとんど受けないので、過去1～2ヶ月の平均的な血糖値の状態が推定できます。糖尿病の判定指標となります。
Cr [mg/dl] (血中クレアチン)	(男) ≥1.0 (女) ≥0.8	(男) ≥2.0 (女) ≥1.4	血清中のクレアチン濃度は腎機能障害の指標となり、腎機能が低下するとクレアチン値は上昇します。重症化すると慢性腎不全となり、最後は透析治療が必要となる危険性があります。
尿蛋白	±	≥+	尿中の蛋白の有無を-、±、+で表し、正常であればマイナスです。プラスの数が多いほど腎機能障害の可能性が高くなります。運動後など一過性にプラスになることもあります。
服薬 (血圧・血糖・脂質)	服薬あり (改善あり)	服薬あり (改善なし)	服薬していれば安心というわけではありません。各検査値が目標値を上回らないよう生活改善は必要です。
既往歴 (脳卒中・ 心臓病・腎不全)		既往歴あり	自覚症状がなくても、服薬や生活改善については必ず医師の指示に従いましょう。
喫煙	喫煙する		喫煙はあらゆる病気の発症リスクを高めます。生活習慣病においても、喫煙している人は、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが著しく高くなります。是非、禁煙をおすすめいたします。
飲酒	毎日2合以上 飲酒する		適量を超えた飲酒は肝臓などの臓器に大きな負担をかけます。お酒を飲む人は定期的に肝機能等の検査数値を確認して健康への影響を確認しておきましょう。