

健診結果の見方

年に1回、健康診断を受けていますか？ ご自身の関心のある数値は注意しても、それ以外の数値や結果はよくわからなかったりしませんか？ ご自身の体調管理のために、健康診断の意義や健診結果の見方について、9月19日に「健康講座」で、富田町病院の森川医師（内科）にお話してもらいましたので、その要旨を掲載します。

「健診」って？

「健診」は「健康診断」「健康診査」の略語です。各個人の健康状態を、ある尺度で総合的に判断するもので、



- ・法定健診：法律によって健診の内容が規定されているもの（乳児健診、妊婦健診、職場健診など）
 - ・任意健診：簡単に言えば「人間ドック」などがあります。
- 「健診」と似た言葉「検診」がありますが、
- ・健診は総合的に健康状態を評価するもの
←市民健診、特定健診など
 - ・検診は特定の臓器や特定の疾患について評価するもの
←肺がん検診、大腸がん検診など

問診票はきちんと書こう！

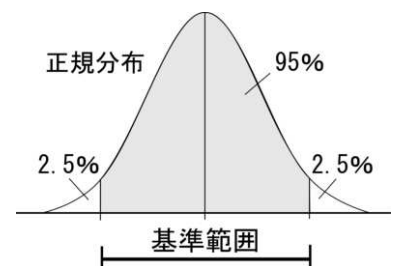
患者さんの背景によって、同じ検査結果でも解釈が変わります。「健診異常」で受診しました、と来院される方の中には、健診の問診票の記載が不十分で、聞き取りすると「それなら問題ない」と判断したり、逆に「それはまずい」と言う事もありま



す。書き忘れ、書き間違いのないように記載してください。

「基準値」は「正常値」ではない

健診結果には、各検査の「基準値」が記載されています。「基準値」は健康な人の95%が「この範



囲に入る」という値で、「健康な人」の5%は「基準値」を外れることになります。「基準値」をわずかに外れたからと言って、「病気」だという事ではありません。

日本人間ドック学会の「基準値」は、「今」健康な人の基準値ですが、この人たちが「将来も健康である」という事については何の保証もありません。各学会の治療目標は、大規模な集団観察研究など、「将来どうなるか」という研究をもとに提言されています。

日本人間ドック学会は「今」を、日本高血圧学会などの目標値は「未来」を見据えた値となっているのです。

「身体計測」は大事

身長、体重は、人種や栄養状態で変化する
〔ウラ面に続く〕

ので「これが正常」というものは設定が難しいです。近年は「BMI (Body Mass Index)」を用いて、肥満の有無を評価します。

現在は、年配の方は「無理に痩せない方がいい」、と考えられています。

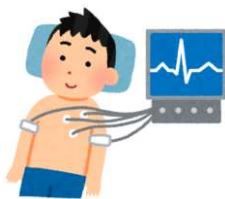
- ・痩せている方：どんどん痩せてきているなら、受診を。
- ・前期高齢者（～75歳）：適度に運動、適度な食事で筋肉をつける。
- ・後期高齢者（75歳～）：タンパク質は適度にとり、動ける範囲で動いてもらう。
- ・肥満の方で若年～前期高齢者：バランスの良い、適切な量の食事と適度な運動。
- ・肥満の方で後期高齢者：適度な運動、これ以上太らないように。無理なダイエットは不要であり有害。



「健診」の限界

「健診」のほとんどが、個人負担なく、公的なお金で行われているため、かけることのできる費用には厳しい制限があります。いわゆる「一通りの検査」しかできないので、「健診で異常がなかった＝健康」ではないことに注意が必要です。

健診で異常がなくても、体調が悪ければ、ぜひ医師に相談を。「体調が悪いから健診を受けた」は絶対に避けてほしいです。



今回の健康講座では、上記のほか、血圧、貧血、血球、肝機能、血中脂質、糖尿病、腎機能、メタボリックシンドローム、などについて詳しい説明もありましたが、紙面の関係で掲載できませんでした。必要以上に「心配」したりせず、年に1回、健康診断を受けて、また体調が悪い時は診察を受けて、健康を維持していきましょう。 【お話：富田町病院 森川智博医師(内科) 文責：地域総務課 平田義夫 】

どの検査も、

- ①病気がある人を「陽性」とする確率
 - ②病気がない人を「陰性」とする確率
- で検査の能力を評価します。例えば、

- ・肺がんの胸部レントゲン：
①59.6～73.5%、②91.3～93.4%
- ・大腸がんの便潜血検査：
①65.8%、②94.6%
- ・虚血性心疾患の心電図：
①約70%、②約70%

です。健診は病気の可能性のある人をおおざっぱに拾い上げるので、精密検査を受けると陰性になることの方が多くなります。「健診で引っかかった」とひどく心配しなくてもよいです。しかし、精密検査はしっかり受けてください。

逆に健診で引っかからなくても病気を持っていることがある、ということは心にとめておく必要があります。



まとめ

- ・特定健診は「メタボリックシンドローム」など、生活習慣病をターゲットにした健診です。
- ・健診結果は、日常診療の中で、治療に有用な指標となります。
- ・「健診」「検診」には費用の制限があるので、値段は安いが診断能力の低い検査項目も含まれている。
- ・「健診」ですべてがわかるわけではないので、健診で異常がなくとも、体調不良の時は受診してほしい。

