



## 健康商談室/体检知识③

我们在上一期和上上一期中，给大家介绍了有关“尿检”和“验血”的详细内容，而在这一期里，我们打算为您刊登包括这两项检查在内的主要检查项目之概要。

### 体检时主要检查项目之大略

#### 身体外围检查

##### ●身高・体重・BMI（体格指数）

身体外围检查中对身高进行测量，对于成年人来说并无太大的意义，但是在测定体重是否与身高协调的时候，此项检查是必要的。

测定体重是否与身高协调，可通过 BMI (Body Mass Index=体格指数) 来计算。据统计数字显示，当计算结果为 22 时，罹患疾病的概率最低；不满 18 时为体重过轻；18 以上未满 25 时，为标准体重；25 以上为肥胖。

**BMI 公式 = 体重(kg) ÷ 身高(m)<sup>2</sup>**

比方说，您的体重为 54 公斤，身高为 1.6 米，那么： $54 \div 1.6^2 = 54 \div 2.56 = 21.1$  这个结果就是您的 BMI。

肥胖与糖尿病、高血脂症和高血压一样，都是“死亡四重奏”里的一分子，它不仅会促进动脉硬化，导致心脏病及中风等发生于循环器官的生活习惯病，而且还是诱发大肠癌的危险元素。

另外，肥胖还会引发痛风及关节炎（特别是腰疼及膝盖疼痛），还有骨质酥松症等疾病，因此需要对其严加注意。

反过来过于消瘦的人，则有罹患消化器官或代谢·内分泌系统疾病的可能。另外，最近由于过度减肥而导致体态过于消瘦的情况越来越多，特别是

## 健康相談室／健診の知識③

前号と前々号では、「尿検査」と「血液検査」についての詳しい検査内容を掲載していましたが、今号からは、この 2 つの検査を含む主要検査のあらましを順次掲載します。

### 健康診断の主要検査のあらまし

#### 身体計測

##### ●身長・体重・BMI（体格指数）

身体計測のうち身長の測定は、成人にはそれほどどの意味はありませんが、身長に釣り合う体重かどうかを調べるのに必要です。

身長に釣り合った体重かどうかは、BMI(Body Mass Index=体格指数)で求めます。BMI が 22 のとき、もっとも病気にかかる率が低いということが統計的にわかっており、18未満は低体重、18 以上 25 未満が普通体重、25 以上は肥満と判定されます。

**BMI の計算式 = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>**

たとえば、あなたの体重が 54 kg、身長が 1.6 m の場合は、 $54 \div 1.6^2 = 54 \div 2.56 = 21.1$  があなたの BMI となります。

肥満は糖尿病、高脂血症、高血圧とともに「死の四重奏」の一つに数えられ、動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中といった循環器系の生活习惯病のもとになりますし、大腸がんなどの危険因子でもあります。

また、痛風や関節痛（特に腰痛や膝の痛み）、骨粗しょう症なども引き起こしますから、注意が必要です。

逆にやせすぎの人は、消化器や代謝・内分泌系の病気が疑われます。また、最近は極端なダイエットによるやせすぎが多くなっており、10代から 30 代の女性では特に顕著です。ただし、男性

10~40歳这个年龄段的女性，此种情况更为突出。相反，男性则不管处于哪个年龄段，其BMI都呈现出年年上升的趋势。

如此这般，做身体外围检查从而掌握体格变化，也是进行体检时的必查项目。

## 各种肥胖类型的危险度

肥胖的类型有很多。与生活习惯病挂钩的危险性最大的肥胖类型为：脂肪集中在上半身、特别是腹部周围的类型。这便是所谓内脏脂肪形成堆积的“苹果型肥胖”，这种类型男性偏多。反过来女性常见的是脂肪集中在下半身的类型，这是因为皮下脂肪形成堆积而导致的肥胖，又称作“洋梨型肥胖”。

根据日本肥胖学会制定的标准，BMI值在25以上，同时男性的腰围超过85公分，女性的腰围超过90公分，就有可能属于内脏脂肪型肥胖，从而需要进行更为精密的检查。

## 感觉器官检查

### ●视力检查

将眼球的构造比作照相机的话，那么眼球就是照相机的暗箱，水晶体就是镜头，虹膜就是光圈，眼睑就是快门，而视网膜就是胶片。进行视力检查，就是看通过水晶体捕捉到的物体形象，是否清晰地折射在视网膜上。

### 正常值・異常値

裸眼视力在0.7~1.2之间为正常值；0.6以下为异常值，这被认为是源于近视·散光。另外，视力处于1.2以上的远视，也被认为有必要进行矫正。

### 当视力出现问题时

人们常说戴眼镜或隐形眼镜，会促使近视程度快速加深，其实戴着眼镜或隐形眼镜，并不会使近视程度发生变化。因此，最好不要忍受不便，而是

の場合はどの年代も年々BMIが上がっていく傾向にあります。

こうした体格の変化を調べていくうえでも、健康診断での身体計測は欠かせないものとなっています。

## 肥満のタイプ別危険度

肥満のタイプにはいろいろありますが、もっとも生活習慣病につながる危険性の高いタイプは、上半身、とくにあなたに集中的に脂肪のつくタイプです。これは内臓に脂肪がつく「りんご型肥満」といわれるタイプで、男性に多く見受けられます。逆に女性に多いのは下半身に脂肪がつくタイプです。これは皮下脂肪が蓄積されているタイプの肥満で、「洋梨型肥満」と呼ばれています。

日本肥満学会の基準では、内臓脂肪型肥満の判定基準はBMIが25以上で、男性でウエストサイズが85cm、女性で90cmを上回ると、内臓脂肪型肥満が疑われ、さらに詳しい検査をすることになります。

## 感覚器系検査

### ●視力検査

眼球の構造をカメラとしてみると、眼球はカメラの暗箱、水晶体がレンズ、虹彩がしぼり、まぶたがシャッター、網膜がフィルムに相当します。視力検査は、水晶体から入った物体像が、網膜にうまく像をむすぶかどうかを調べます。

## 基準値・異常値

裸眼視力が0.7~1.2が基準値、0.6以下は異常値で近視・乱視が原因とみられます。また、1.2以上といった遠視の場合も矯正の必要があります。

## 異常のときは

よく眼鏡やコンタクトを使用すると近視が早く進行するようにいわれますが、近視は眼鏡やコンタクトを用いても進行度は変わりませんから、不自

应该配戴看得清楚、不使眼睛产生疲劳、度数适当的眼镜或隐形眼镜。

散光眼中，规则性散光是可以矫正过来的，而不规则性散光则无法矫正，需要向医疗专家进行咨询。另外，远视眼的人戴眼镜，可以理解成是让劳累的眼睛获得休息。

## ● 听力检查

所谓声音，是指通过外耳道而进入的声波震动鼓膜，而这一震动又通过听小骨传达到内耳，然后从内耳内部被称为前庭、三半规管及蜗牛管的器官，经神经传达到大脑。

耳背分为由从外耳到听小骨之间原因所引起的传音耳背，以及由从内耳到脑部之间为原因所引起的感音耳背两种。听力检查是看有无由中耳炎所引起的传音耳背或先天性耳背，以及有无由药物中毒、流行性耳下腺炎、病毒及听神经肿瘤所引起的感音耳背等病症。

在可遮断外部声音的检查室中进行检查。从听力器所发出的声音以五分贝(曲)为单位，逐渐加强，受检者听到声音时就摁按钮，藉以测定听力。

### 正常值・異常値

正常值为 10~30 分贝。

### 当听力出现问题时

出现耳背时，就需要借助助听器了。在配助听器的时候，最好是听从医疗专家的指示。另外，平时耳背往往与头晕一道出现，当恶心或呕吐、耳鸣伴随而来的话，就有可能是患上了美尼尔氏综合症。有时听神经肿瘤的症状是单耳耳鸣和耳背，有时甚至只出现耳鸣，因此，不要把耳背看成是因为年龄大而置之于不顾。

[未完待续]

摘自《体检知识与自我管理》

ゆうゆをがまんしないで、見やすい、つかつか疲れない適度の眼鏡やコンタクトを使用しましょう。

乱視のうち正乱視は矯正できますが、不正乱視は矯正できませんので、専門医に相談しましょう。一方、遠視の場合の眼鏡は目の疲れを休めるためのものと理解しましょう。

### ● 聽力検査

おと 音は、かいじどう 外耳道に音波として入って鼓膜を振動させ、耳 小骨から内耳に伝えられ、内耳では前庭や 三半規管、蝸牛管といった器官から神経によって脳に伝えられます。

なんちゅう 難聴には、外耳から耳小骨までに原因がある伝音難聴と、内耳から脳までの間に原因がある感音難聴がありますが、聴力検査では、中耳炎による伝音難聴や、先天性難聴、さらに薬物中毒、あたふくかぜ、ウイルス、聴神経腫瘍による感音難聴の有無などを調べます。

ほうほう 検査の方法は、外部からの音を遮断した部屋で、オーディオメーターカラ発する音を 5dB (デジベル) 単位で強めていき、聞こえた時点でボタンを押す方法で測定します。

### 基準値・異常値

基準値は 10~30dB です。

### 異常のときは

難聴の場合は、補聴器を使用することになりますが、使用するときには専門医の指導を受けましょう。一方、ふだん難聴とめまいがいっしょにあこつたり、吐き気や嘔吐、耳鳴りを伴うことがあればメニエール病が疑われますし、聴神経腫瘍のように、片耳の耳鳴りと難聴、あるいは耳鳴りだけのこともありますから、難聴は年のせいだといって放置しないようにしましょう。 [次号に続く]

「健診の知識とセルフケア」(（株）社会保険出版社発行)より抜粋