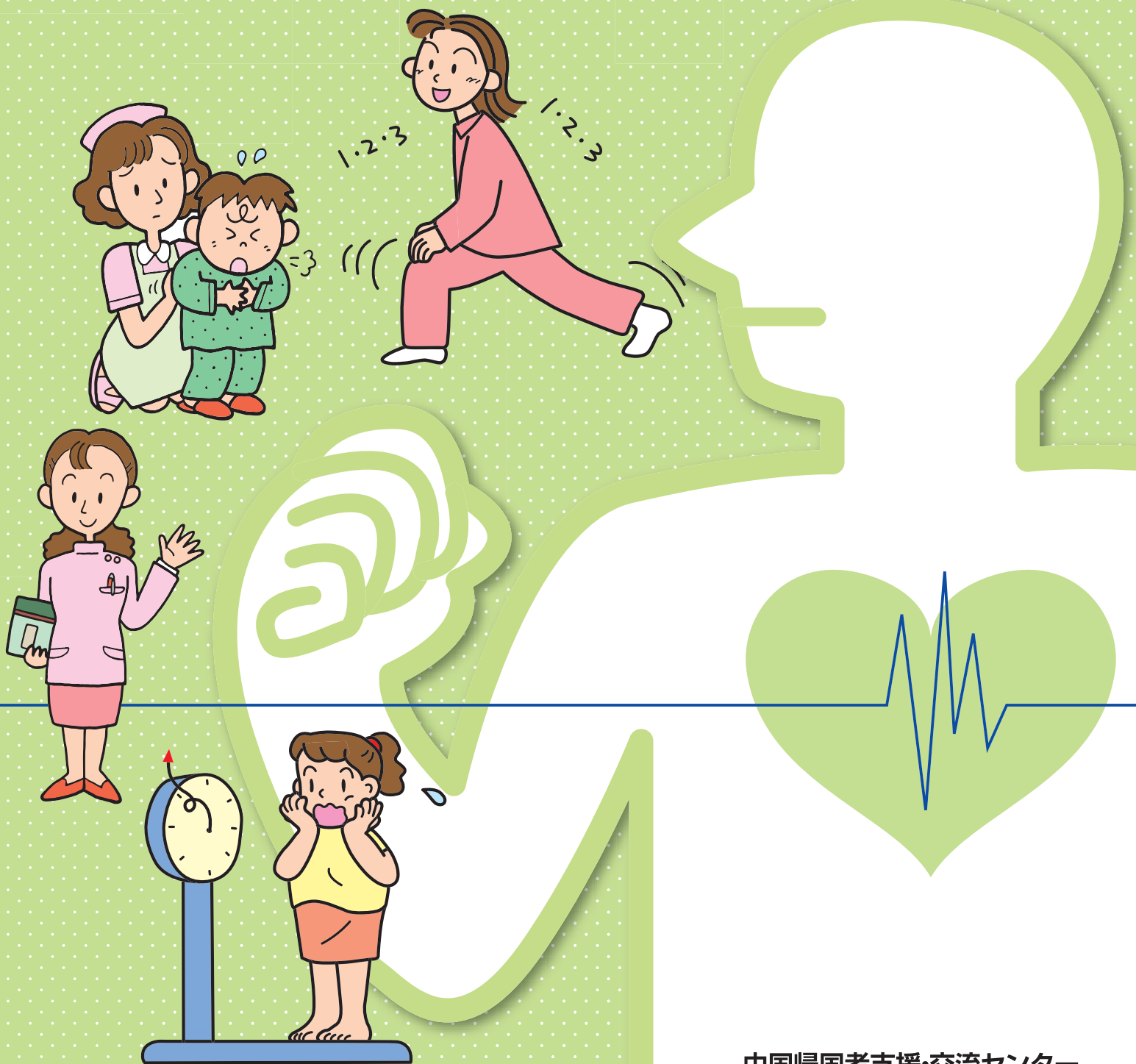


中国帰国者のための 健診結果ガイド

健診結果をどう読みとるか



このガイドについて

健康診断を受けたことのある方、後日健診の結果を受け取ったものの、難しい日本語や英語が並んでいてさっぱりわからないと、読み取りを諦めてしまったことはありませんか。特に血液や尿の検査では、たくさんの検査項目があって、目の前に結果が出ているのに、それぞれの項目や数値が何を意味するのかわからないのは、もどかしいことですね。

このガイドは、中国帰国者やご家族の健診結果の読みとりをお手伝いしようと、老人医療の専門家である帰国者二世の医師が、検査項目と数値の意味について、簡潔でわかりやすい説明を心がけながら作成しました。みなさんがこのガイドを参考に、受け取った検査結果をしっかりと読みとり、ご自身の健康管理に活かしてくださいることを願ってやみません。



健康診断とは？

健康診断（健診）は、特に自覚症状のない人が、

- ・自分の健康状態を知って、高血圧や糖尿病、心臓病等の生活習慣病を予防する
- ・自分では気づいていない隠れた病気を早期に発見し早期に治療する

ことを目的に実施されています。

体の全体的な状態を知るために、採血や検尿、胸部レントゲン、心電図などの基本的な検査と医師による簡単な問診があります。働いている人は、職場の指示で健診を受ける場合が多いですが、そのような機会が無い人も、国民健康保険に入っている人や支援給付または生活保護を受給中の人は、自治体の実施している健診（概ね40歳以上の人が対象）を利用できるチャンスがあるでしょう。

支援給付や生活保護を受給中の方は、無料の場合が多いですが、詳しくは、お住まいの市区町村の健診担当窓口か支援相談員さん等にお尋ねください。（なお、すでに自覚症状がある人は、速やかに病院で診察を受けましょう。）



一方「健診」と似たことばに「検診」があります。検診とはがん検診（胃がん検診、子宮がん検診、肺ガン検診など）のように、特定の病気の発見を目的に実施されるものです。

もしも、今あなたが病気で通院・治療中で、健診やがん検診を受けるべきか迷う時は、主治医に相談してみるとよいでしょう。

自分の健康状態を把握しましょう。

「検査項目表」の見方

検査項目

日本語名称、中国語名称、英語略称の順で、項目名を並べました。中には、GOT のように、日本でも英語略称が使われているものもあります。

基準値範囲

基準値（正常値）の範囲は、健康な状態の目安として示されています。

しかし、検査機関によって検査方法が異なるため、必ずしも全ての検査機関が同一の基準値を採用しているわけではありません。本紙で用いられた基準値はあくまで参考用です。ご自身の検査結果を読みとる場合は、そこに示されている基準値を活用してください。

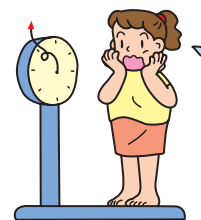
※実際の結果表では、検査値にH、L（H 高于标准値、L 低于标准値）の表記が使われている場合があります。

内容説明

ここでは検査内容についての簡単な紹介と検査で異常値が出た場合に、懸念される健康への影響を示しました。

検査項目表

検査項目	基準値範囲	内容説明
体格測定 たいじゅうしひょう 体重指標 肥満度 BMI	18.5~24.9	体重が身長に釣り合っているかどうかを調べるのが、体重指標です。体重指標を算出する計算式は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)です。 例えば、あなたの体重が68キログラム、身長が1.6メートルなら、体重指標は、 $68 \div 1.6 \div 1.6 = 26.56$ で、多少太り気味ということになります。 18.4以下 やせ気味 18.5~24.9 正常範囲。 ※標準体重時のBMIは22 25~29 太り気味 30以上 太り過ぎ
ふくい 腹囲 腰围		腹囲は内臓脂肪量（腹筋の内側の、腸のまわりにある脂肪量）を測るもので、メタボリックシンドローム（男85cm以上、女90cm以上。9頁参照）の判定基準です。 注）腹囲は、臍の高さで測定します。




体格測定	けつ あつ 血圧 血圧 Bp	収縮期血圧 140~90 mmHg 拡張期血圧 90~60 mmHg	 <p>血圧とは、心臓のポンプ作用によって血液が全身に送り出されるとき、血管の壁を押す力のことです。心臓が収縮して血液を動脈に送り出すときの圧力を収縮期血圧（または最高血圧）といいます。また、心臓がもとに戻って、血液をためる間の血圧を拡張期血圧（最低血圧）といい、検査では最高・最低の血圧を測定します。血圧は心臓や血管機能に関して診断する際に重要です。また高血圧は脳卒中、狭心症、心筋梗塞などを引き起こす危険因子です。</p>
	しんでんず 心電図 心电图 ECG		<p>心臓は動く度に微量の電流を発生させています。心電図は、この電流の変化を記録して、心臓の活動を示す検査です。心筋の異常、不整脈、心臓肥大等を診断するのに役立ちます。</p> 
	きょうぶえつくすせん 胸部エックス線 X線胸片 Chest X-P		<p>胸部エックス線写真によって、心臓や肺、胸郭などの大きさや形、および異常な影のある部位や状態を判定することができます。胸部エックス線は、最も基本的な画像診断で、心臓や肺など胸部疾患の診断に大変役立ちます。</p> 

検査項目	基準値範囲	内容説明
はっけつきゅう 白血球 白血球 WBC	3500~9000 /mm ³	<p>白血球は、からだの中に細菌や異物が侵入すると、それらを取り込み、消化分解して無毒化するという大切な役目をもっています。したがって、からだの中に細菌や異物が侵入して炎症をおこすと、白血球が盛んにつくられ、血液中に白血球が増えます。</p> <p>白血球の増加：感染症や炎症性の病気、白血病やリンパ疾患を含む血液の病気などを診断する手がかりになります。</p> <p>白血球の減少：感染症が重くなると逆に白血球が減ります。また、自己免疫疾患（細菌など外部からの侵入者を攻撃するはずの抗体が自分自身を攻撃する病気）の時は、自分の抗体が血球を破壊し、白血球が減少します。その結果全身の抵抗力が低下するため重い感染</p>


一 般 血 液 検 査			症を招きます。なお、白血球の減少は薬の使用と関連することも多いので、注意が必要です。
	せつけっきゅう 赤血球 紅血球 RBC	400~560万	赤血球は、血液の中であって、肺で受け取った酸素を、からだ中の組織に運び入れ、そこで不要になった二酸化炭素を運び出す働きをしています。赤血球の中のヘモグロビンが酸素や二酸化炭素の運搬役をするのです。 赤血球の減少： 赤血球が減ると、酸素の運搬能力が低下し、酸欠状態になって貧血を起こします。赤血球の減少によって、貧血の程度を判定できます。さらに赤血球、ヘモグロビン、ハマトクリットといった数値の減少程度から、貧血の種類を判定することができます。 赤血球の増加： 脱水状態の時は、血液が濃くなって赤血球の数が増えます。 真性多血症（造血疾患） 赤血球が正常範囲を超えて増加した状態のことで、血液が粘り、血流が悪くなると、血管がつまって様々な症状を引き起こします。
	へもぐロビン 血色数量 Hb	13.1~18.0 g/dl	
	ハマトクリット 紅血球圧積 Hct	38.0~52.0 %	
けっしょうばん 血小板 血小板 Plt	15~40万	血小板の数によって、止血機能を検査します。肝臓疾患や血液疾患等では、低い値となります。 減少時： 止血が難しく、出血しやすくなって、皮下紫斑がみられます。原因は薬、放射線、ウイルス感染等が考えられ、注意が必要です。主な病気には、特発性血小板減少性紫斑病、再生不良性貧血、白血病等があります。 増加時： 血小板の増加の多くは、疾患など何らかの原因によって引き起こされたものです。70万/mm ³ 前後では、まれに血栓(血管内にできる血液の塊)になることもあります。造血疾患によって血小板が増加した場合は、骨髄検査が必要です。	
にょうせんけつ 尿潜血 尿潜血	(一)	尿潜血(+)は、肉眼では判別できませんが、尿にわずかながら血液が混じっている状態のことです。一方、見た目にも赤く、尿中から赤血球が検出された場合は、血尿と言います。尿潜血	



尿 検 査			<p>や血尿では、尿路感染、尿路結石、腎炎などが多く見られます。膀胱がんの場合、持続的な痛みのない血尿が出ます。</p> <p>(健康な人でも尿に潜血が出ることもあります。これは病気ではなく、一時的なすり傷のようなものです。また女性の場合月経時に検査すると尿潜血反応が陽性になります。)</p>
	尿蛋白 <small>によう たん ぱく</small> 蛋白尿	(一)	<p>蛋白は、私たちが生きていく上で欠かせないもので常に血液中に一定量含まれています。この蛋白は、通常腎臓で作られる尿の中にはほとんど現れません。ところが、腎臓や尿管などに障害があると、大量の蛋白が漏れ出て蛋白尿となります。</p> <p>尿蛋白は腎臓、尿路系疾患に対する検査のみならず、多発性骨髄腫、溶血性貧血等の診察にも用います。</p> <p>また病的な尿蛋白とは別に、生理的な尿蛋白もあります。(運動の後や、発熱した時にも蛋白尿がみられます、人によっては立って排尿すると蛋白尿となります。)</p>

	検査項目	基準値範囲	内容説明
肝 胆 機 能 検 査	谷草转氨酶 GOT (AST)	8~30	GOT、GPT は肝臓に含まれている酵素で、検査値が高いほど、肝機能の障害が進行しています。
	谷丙转氨酶 GPT (SLT)	5~30	GPT が主として肝臓に含まれているのに対して、GOT は肝臓の他、心臓、筋肉にも含まれているため、心筋障害(心筋に異常が生じて、心臓の形や働きに障害が生じた状態)の診断にも役立ちます。 (激しい運動の後には、GOT、GPT が一時的に上昇する場合があります。) 
	γ-谷氨酰转肽酶 γ-GPT	0~50	γ-GPT は肝臓、胆道、膵臓、腎臓などに多く含まれる酵素で、検査値が上昇する病気には、閉塞性胆疾患、肝炎、アルコール肝障害などがあります。病気がなくても長年飲酒している人は上昇することが多く、禁酒後ある程度正常化することもあります。
	碱性磷酸酶 ALP	95~335	肝臓、胆道、骨に含まれる酵素です、肝臓、胆道、骨の病気の診断に使います。骨肉腫、腎不全等で高い値となります。

腎機能検査	びーがたかんえんこうげん B型肝炎抗原 乙型肝炎抗原 HBsAg	(-)	B型肝炎ウイルス感染の有無を調べる検査です。感染して肝臓の炎症が起きている人は肝炎患者、肝臓が炎症していない人はキャリアと呼ばれます。
	しーがたかんえんこうたい C型肝炎抗体 丙型肝炎抗体 HCVAb	(-)	間接的にC型肝炎ウイルス感染の有無を調べる検査です。
	にようそちっそ 尿素窒素 尿素氮 BUN	8~20	尿素窒素は、からだの中でエネルギーとして使われた蛋白の燃えかすです。この尿素窒素は、腎臓を介して尿の中に排泄されます。腎臓の機能が悪くなると排泄されなくて、血液中の尿素窒素の濃度が高くなります。したがって尿素窒素の濃度を調べれば、腎機能が正常かどうかを知ることができるのです。タンパク食を食べすぎたり、消化道（口から食道、胃、腸、肛門に至る約9mの管）の出血等でも数値を上昇させます。 なお、激しい運動や高熱でも、体内の蛋白を多量に消耗し、尿素窒素の数値が一時的に上昇します。
けりあにん 肌酸肌酐 Cr	0.42~1.11	尿素窒素や尿酸と同じく蛋白の残りかすです。腎臓の機能が低下すると排泄できなくなり、血液中に増加します。クレアチニン値を測定することで、腎臓が正常に動いているかがわかります。	
にようさん 尿酸 尿酸 UA	3.0~6.0	尿酸はたんぱく質の一種であるプリン体という物質が体内で分解されてできた燃えかすです。食べ過ぎや肥満、飲酒がもとで血液中の尿酸が高い値になると痛風になりやすく、また動脈硬化の悪化や腎臓障害を起こします。	

検査項目	基準値範囲	内容説明
血液脂質検査 そう 総コレステロール 总胆固醇 TC	130~219	<p>血液中のコレステロールは細胞膜や血管の壁を作り、ホルモンを合成する材料になる大切な物質です。しかし、血液中のコレステロールの量が増えると、血管の壁の上に沈着し固まって、動脈硬化を引き起こします。</p> <p>血液中のコレステロールには食べ物由来のものと、肝臓内で作られたものがあります。したがって一般に脂肪の多い食事を続けているとコレステロール値が上昇しますし、肝臓、胆道、腎臓、甲状腺の病気</p> 

血液 脂質 検査			で上下することがあります。
	HDL-コレステロール 高密度脂蛋白 胆固醇 HDL-C	40 以上	HDL は善玉コレステロールといわれています。血液中の余ったコレステロールを肝臓に戻し、再利用できるようにする働きがあります。高い値であるほど動脈硬化を抑えます。
	LDL-コレステロール 低密度脂蛋白 胆固醇 LDL-C	70~119	LDL は悪玉コレステロールといわれています。LDL はコレステロールを運搬するなどの重要な働きをしますが、多すぎると血管壁にたまって動脈硬化を引き起こします。
糖 代 謝 検 査	ちゅうせいしぼう 中性脂肪 甘油三脂 TG	30~149	食事によって摂取した栄養成分はエネルギーとして使われます。食べ過ぎや運動不足が原因で余った栄養成分は肝臓で中性脂肪に変化します。中性脂肪が増加し、放置すると動脈硬化、心臓病、脳卒中を発症する確率が高くなります。
	くうふくけつとうち 空腹血糖値 空腹血糖値 FBS	60~110	血糖値は血液中の糖分を表す数値です。空腹血糖値は、10 時間以上絶食後に調べる血糖値です。空腹血糖値が 120mg/dl 以上が、糖尿病診断の目安です。随時血糖値が 200mg/dl 以上でも糖尿病診断の目安になります。血糖値が 60mg/dl 未満は低血糖状態で、低血糖によるショック症状を起こす危険性が高いです。
	ヘモグロビンA _{1c} 糖化血红蛋白 HbA _{1c}	4.3~5.8	ヘモグロビンA _{1c} は、赤血球の中にあって体内に酸素を運ぶヘモグロビンと血液中のぶどう糖が結合したものです。血糖値が上がるほど高くなる傾向があり、過去二ヶ月間位の血糖の状態を知ることができる検査です。しかし、この数値だけで糖尿病を診断することはできません。血糖値と合わせて糖尿病の診断や治療の指標とします。
にょうとう 尿糖 尿糖	(-)	糖尿病にかかると、尿にも糖が漏れ出てくるようになります。しかし、尿糖の数値だけで糖尿病が診断されるわけではありません。血糖値と合わせて糖尿病診断の参考にされます。	

メタボリックシンドロームの判定基準

メタボリックシンドロームは、栄養過多、運動不足など、悪い生活習慣が招く内臓脂肪の蓄積によって起こり、**動脈硬化、高血圧、糖尿病、悪性腫瘍**をはじめとした生活習慣病発症のリスクになると指摘されています。メタボリックシンドロームは、1999年にWHO（世界保健機関）が提唱し、日本でも2005年に診断基準が示されました。



腹部肥満

ウエスト周囲

男性 **85 cm**以上 女性 **90 cm**以上

* 内臓脂肪量は男女とも **100 cm²**以上



右のうち

2項目該当

(男女とも)

高血圧 : 130 mmHg 以上 かつ / または 85 mmHg 以上

空腹時高血糖 : 110 mg/dl 以上

中性脂肪 : 150mg/dl 以上

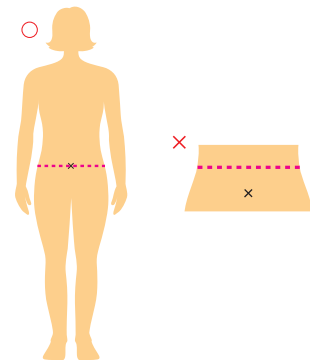
HDL コレステロール : 40 mg/dl 以下

※高血圧、糖尿病、高TG血症、低HDL血症に対する薬剤治療をうけている場合は、薬の効果によって、現在は上記の基準に該当しないかもしれませんが、ここでは該当するものと見なしてメタボ診断を行います。

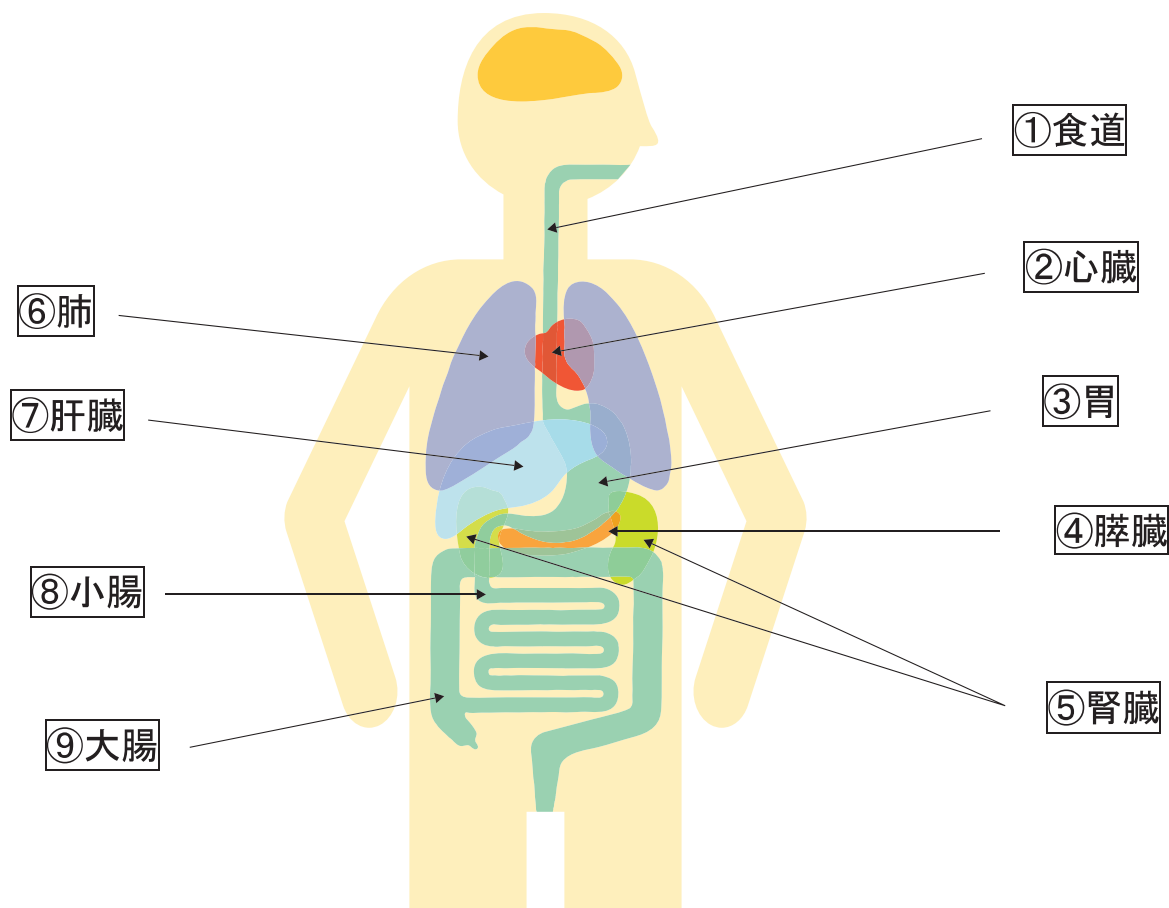
肥満、ストレスは生活習慣病を引き起こす原因になります。



ウエスト周囲は、立ったまま軽く息を吐いた状態の時、へその高さで測定する。



健康診断に関わる臓器



(1)心臓・血液循環系

②心臓と血管からなる血液循環系は、全身のあらゆる部分に酸素や栄養分を運びます。心臓は血液を全身に送り出すポンプで、血管は血液の通り道です。血流が止まったら、その支配する組織と臓器が壊死します。心臓（ポンプ）停止は命の終了を意味します。

一般検査：胸部聴打診、血圧測定、胸部X線、心電図、血液濃度測定、血液検査。

より詳しい検査：ホルター心電図、運動心電図、心臓超音波、胸部CT、胸部MRI、血管造影、心臓カテーテル、心筋シンチグラフィ。

(2)呼吸器系

呼吸系は鼻、口、咽頭部、気管等の気道、および酸素を吸入し、二酸化炭素を排出する⑥肺からなります。

一般検査：胸部聴打診（呼吸数と呼吸状態を観察する。）、胸部X線、痰の検査、血中酸素飽和度検査（SpO₂）、肺機能検査、血液ガス検査。

より詳しい検査：胸部CT、気管支鏡、肺造影検査。

(3)肝臓

⑦肝臓は体内で最大、最重量の臓器で、からだの一大化学工場です。

- 主な働きは：1. 栄養分を活用できる形に分解・合成する。
2. グリコーゲンや脂肪を貯蔵する
3. 有害物質を解毒する
4. 胆汁を生産する

一般検査：腹部の触診、打診、腹部の超音波、肝臓機能の血液検査。

より詳しい検査：腹部CT、及び症状に関する検査。



(4)腎臓

⑤腎臓は血液を濾過して尿をつくり、老廃物を排泄します。

- 主な働きは：1. からだの水分と塩分の量を調整する
2. 血液中の余分な水分や老廃物を尿として取り除く
3. 血圧を調整する

一般検査：腹腰部の打診(浮腫状態に注意)、尿の検査、血液検査、腹部超音波。

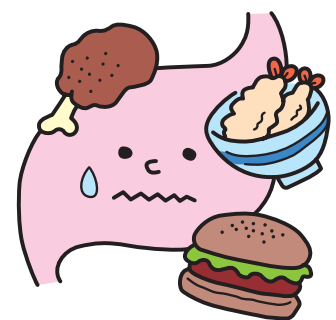
より詳しい検査：糸球体濾過率検査、腎血管造影、尿道造影、腹部CT。

(5)消化器系

消化系は消化臓器の肝臓、胆道、④膵臓と消化管の口腔、①食道、③胃、⑧小腸、⑨大腸からなります。食物は口や胃で大まかに砕かれ、小腸で細かく分解されて体内に吸収されます。残りかすは糞便として大腸から排出されます。

一般検査：腹部の聴打診、触診、腹部X線(立位、臥位)、消化管造影、腹部超音波、血液検査、便検査。

より詳しい検査：胃カメラ、大腸内視鏡、腹部CT、MRI等。





編集 (特定非営利活動法人) 中国語医療ネットワーク
デイサービス故郷

〒177-0041 東京都練馬区石神井町1-1-35-103

TEL:03-6767-3331 FAX:03-6767-3332

発行 中国帰国者支援・交流センター (首都圏センター)

〒110-0015 東京都台東区東上野1-2-13 カーニブレイス新御徒町6階

TEL:03-5807-3171 FAX:03-5807-3174