

【健診シリーズその1】

血液検査結果を上手に生かそう！

皆さんは生活習慣病健診を受けていますか？
この健診は、生活習慣病に関連する異常を発見することを目的としていますが、受けただけで満足していませんか？
今回は、この健診項目の中の血液検査に注目してみましよう。

庄原市医師会副会長

林 充



〈1〉糖尿病（空腹時血糖・HbA1c）

空腹時血糖やHbA1c（ヘモグロビンエイワンシー）は、糖尿病発見の手掛かりとなる検査項目です。血糖とは血液中のブドウ糖のことで、細胞のエネルギー源となります。全血液中の糖は、ティースプーン1杯分の5g程度です。WHO（世界保健機構）は、成人の一日の糖質の摂取量として約25gを提案しています。HbA1cは、血糖がどのくらいコントロールできていたか調べる検査項目で、体内にある25兆個もある赤血球の寿命120日の約半分、2カ月の血糖値平均を反映し、老化の指標になる前の物質といわれています。

〈2〉脂質（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）

採血は8〜12時間の絶食による空腹時に行うことが推奨されています。中性脂肪は主にエネルギーとして利用され、余りは脂肪として体内にためられます。また、脂肪肝があると上昇します。HDLコレステロール（以下HDL・C）は、善玉コレステロールとも呼ばれ、血管の内側（血管壁内）にたまったLDLコレステロール（以下LDL・C）などを肝臓に運んでくれる働きをしてくれます。LDL・Cは悪玉コレステロールとも呼ばれ、量が増えすぎると血管壁内にたまり動脈硬化を進行させ、放っておくと心臓病や脳卒中、腎臓病などになります。

HDL・Cが多いほど血管の若さを保つことができます。LDL・C÷HDL・C≦2以下が望ましく、2.5以上は要注意です。

例えば私の場合（表参照）では、 $147 \div 69 \parallel 2.1$ で、中性脂肪（★1）やLDL・C（★2）が高値です。

〈3〉肝機能検査（AST・ALT・γ-GT）

主には肝臓の機能を調べる検査です。肝臓内の細胞にある酵素で、その細胞が壊れると血液に出て、損傷が強いほどその量が増えます。「γ-GT（ガンマジーンティー）」はアルコール性肝炎で高値になります。

肝臓はさまざまな物質の合成や分解を行い、再生力が強く、「沈黙の臓器」といわれるほどタフで異常が表れにくいですが、痛め続けられると回復不能となります。私の場合、表中のγ-GT（★3）が高値です。

最後に

人間というものは数字に弱いものです。数値はあくまでも病気の始まりの目安です。継続的に健診を受け、数値の変化に留意したいものです。21世紀の医療は、治療から予防へと言われています。知識があれば行動も変わります。健診結果から行動変容につなげたいものです。



健診の血液検査結果はいかがでしたか？

	検査項目（単位）	特定保健指導判定値（※1）	受診勧奨判定値（※2）	例えば私の結果
<1> 糖尿病	空腹時血糖（mg/dl）	100～125	126以上	98
	HbA1c（%）	5.6～6.4	6.5以上	5.5
<2> 脂質	中性脂肪（mg/dl）	150～299	300以上	174（★1）
	HDLコレステロール（mg/dl）	35～39	34以下	69
	LDLコレステロール（mg/dl）	120～139	140以上	147（★2）
<3> 肝機能	ASTまたはGOT（U/L）	31～50	51以上	30
	ALTまたはGPT（U/L）	31～50	51以上	28
	γ-GTまたはγ-GTP（U/L）	51～100	101以上	66（★3）

※1 特定保健指導判定値：生活改善で解消できるレベルの値

※2 受診勧奨判定値：すでに病気のおそれがある値