



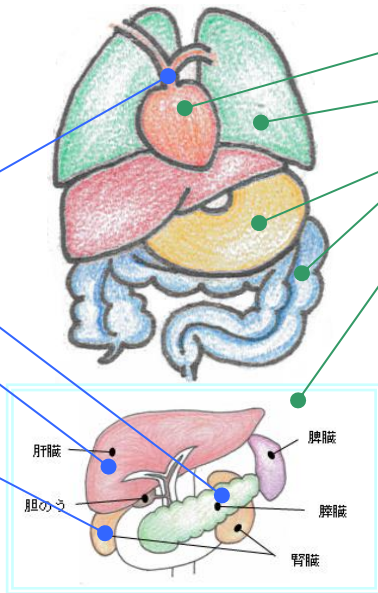
検査結果ガイドブック

医療法人社団 生光会

2014.04.01

検査の総合案内 … 1

計測など	感覚器 … 2	心電図 … 13	心電図 画像	
	身体計測 … 3			呼吸器 … 14
	※メタボリックシンドローム … 4			消化器 … 15
	血圧 … 5			腹部 … 16
検体検査	脂質 … 6	婦人科 … 17	女性	
	糖尿病/膵機能 … 7	乳腺 … 18		
	肝機能 … 8	健康づくりの第一歩		
血液・尿	貧血 … 9	食事編 … 19	生活習慣病予防	
	腎機能 … 10	運動編 … 20		
	痛風/炎症/血清 … 11	飲酒編 … 21		
	腫瘍マーカー … 12	喫煙編 … 22		



◆健康診断(人間ドック)の目的

健康診断(人間ドック)は病気の診断のためではなく、予防が期待できる一部の疾病に関する簡易的な検査(スクリーニング検査)です。現在医療的な対策を講じる必要があるかどうかの振り分けをすることが目的です。

「異常なし」イコール「健康」ではありません

自覚症状がある、または続いている場合は健診結果をお持ちの上医療機関を受診して相談しましょう。

「所見あり」イコール「病気」ではありません

病気の診断にはさらに詳しい検査が必要なため、医療機関を受診して検査や治療方針について医師に相談しましょう。

治療中の場合は主治医の判断が優先です

疾病の経過や総合的な状態は加味できませんので、健診結果をお持ちの上主治医に相談しましょう。

ご自身のデータの推移が大切です

毎年のデータの推移を見ることでご自身の体質やウィークポイントが把握できます。日々の健康管理につなげましょう。

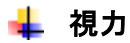
判定		判定の意味
A	異常なし	今回の検査では心配な所見は認められませんでした。今後も年に1回は健診を受けましょう。気になる自覚症状があれば、検査結果に関わらず受診してご相談下さい。
B	略正常	僅かに基準を外れていましたが、特に心配な状態ではありません。個人差(体質)、生理的な変化、誤差などの影響かどうか、次回の健診で確認しましょう。また、気になる自覚症状があれば、検査結果に関わらず受診してご相談下さい。
C	経過観察	今すぐ精密検査や治療が必要な段階ではありませんが、注意が必要です。一時的な変化かどうか、次回の健診で確認しましょう。所見によっては日常生活で改善する可能性があります。また、気になる自覚症状があれば、検査結果に関わらず受診してご相談下さい。
C3 C6	経過観察 ・3か月後 ・6か月後	今すぐ精密検査や治療が必要な段階ではありませんが、注意が必要です。3か月後(あるいは6か月後)に今回の検査結果と保険証をお持ちの上、医療機関を受診して経過を追って下さい。また日常生活を見直し、早期回復を目指しましょう。
D	要医療	今回の検査結果と保険証をお持ちの上、お早めに医療機関を受診して、今後の詳しい検査や治療方針について医師にご相談下さい。また日常生活を見直し、早期回復を目指しましょう。
E	要精密検査	今回の検査結果と保険証をお持ちの上、お早めに医療機関を受診して、精密検査について医師にご相談下さい。精密検査の結果、経過観察や治療が必要な場合は、医師の指示に従って下さい。
F	治療継続	引き続き受診を継続して下さい。受診の際には今回の検査結果をお持ちの上、主治医のもと総合的な管理に役立てましょう。
G	要再検査	再検査が必要です。再検査の結果、経過観察や治療が必要な場合は医師の指示に従って下さい。

感覚器検査



聴力

1000Hz（低音域）と4000Hz（高音域）の音で聴力を調べます。一般的には、年齢と共に高音域の音が聞こえにくくなります。急激な聴力の低下や耳鳴り等を伴う場合は、耳鼻咽喉科を受診して詳しく診てもらうことをお勧めします。



視力

5mの距離での裸眼視力または矯正視力（眼鏡・コンタクトレンズ使用）で測定します。極端な視力低下や眼の疲れ、痛み、視野の変化等の症状がある場合には、眼科でご相談下さい。



眼圧検査

眼球内圧を測定します。高眼圧症、緑内障、網膜剥離、虹彩毛様体炎などの目の病気を調べます。

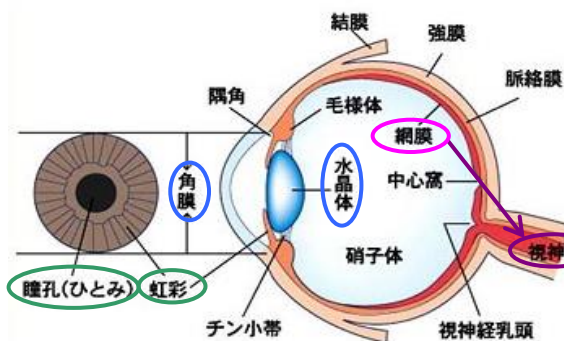
★レーシック術後は眼圧が低くなり、緑内障などの指標になりませんのでご注意ください。



眼底検査

瞳孔の奥にある眼底をカメラで写して観察し、眼底の血管、網膜、視神経を調べます。直接的に血管を観察できる場所のため、網膜剥離や眼底出血、緑内障などの眼の疾患だけでなく、高血圧症、糖尿病など血管に影響の出る内科疾患の指標にもなります。

眼のしくみ



- ◆光をとらえる「レンズ」⇒ **角膜と水晶体**
- ◆光の量を調節する「絞り」⇒ **瞳孔と虹彩**
- ◆映像を映し出す「フィルム」⇒ **網膜**



網膜に映しだされた映像の情報が**視神経**を**通って脳**へ伝わって初めて「見た」と認識します。

黄斑変性症

網膜の中心部にある黄斑部が加齢により機能低下することで起こります。徐々に視力が低下し失明に至る事もあります。

視神経乳頭陥凹拡大

緑内障の疑いがある時にみられやすい所見です。視神経の眼球の出口（視神経乳頭）には小さな窪みがあり、これが拡大した状態のことをいいます。

網膜神経線維層欠損

緑内障の疑いがある時にみられやすい所見です。視神経が部分的に壊死してしまっている可能性があります。視野の一部が見えなくなる場合があります。

眼底出血

網膜から出血している状態です。眼底の中心部（黄斑部）に出血がかかると視力の低下を起こしますが、自覚症状が全くない場合もあります。主な原因は糖尿病網膜症、高血圧性眼底、加齢黄斑変性などで、基礎疾患の治療も重要となります。

白内障

加齢や糖尿病、外傷などが原因となり、水晶体が濁ることによって視界不良を引き起こすものです。

硝子体混濁

炎症、出血、網膜剥離など種々の原因によって本来透明な硝子体（内腔をうめる透明なゼリー状部分）が濁り、視力障害を引き起こします。

身体計測

標準体重 身長 (m) × 身長 (m) × 「22」 で算出します。
※「22」はBMIの標準値です。

BMI 体重 (kg) / 身長 (m)² で算出します。国際的に用いられる体格指数で、日本人はこの数値が「22」(標準値)の時に最も病気になりやすいといわれます。

BMIの区分	
やせ	18.5未満
普通	18.5～24.9
肥満1度	25.0～29.9
肥満2度	30.0～34.9
肥満3度	35.0～39.9
肥満4度	40.0以上

腹囲 内臓脂肪蓄積の指標です。男性は85cm以上、女性は90cm以上の場合に内臓脂肪の過剰蓄積を疑います。メタボリックシンドロームの診断にも使われます。(P4参照)

体脂肪率 身体に占めるおおよその脂肪の割合を示します。
一般的な基準値は、おおよそ男性17～23% 女性20～27%です。

肥満を防ぐ生活改善ポイント

※現在治療中の方は、主治医の指示を優先して下さい。

食べ過ぎ・飲みすぎ・“ばっかり”食い注意

《あなたの1日に必要な摂取カロリーを計算してみましょう》

$$\text{標準体重(kg)} \times \text{活動量} = \text{適正摂取エネルギー(kcal)}$$

身長(m) × 身長(m) × 22

ご自身の活動量に合わせて以下の数値を当てはめます

- ・デスクワーク中心・主婦の場合…25～30
- ・立ち仕事を中心の場合…30～35



例)身長170cmデスクワークが中心の方の場合
標準体重(1.7m × 1.7m × 22 = 63.6kg) × 活動量(25～30kcal) = 1600～1900kcal

時間帯で食べるものを考える

臓器によって代謝活動が活発な時間は異なります。内臓の活動にあわせて食べると減量に効果的です。

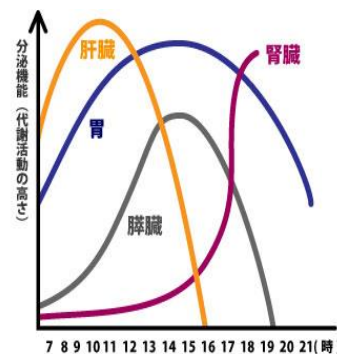
朝食 脂肪の消化に関わる肝臓が活発になってくるので油を少し多く摂っても大丈夫です。脳のエネルギー源となる糖質、代謝に関わる酵素の材料となるたんぱく質をしっかり食べましょう。

昼食 胃の働きが活発になるので代謝の効率アップに欠かせないたんぱく質をしっかり摂りましょう。

間食 夕方以降は膵臓の血糖値を下げるホルモン(インスリン)の分泌が低下するため、おやつは15:00までがおすすです。

夕食 ◎肝臓が休息モードに入っているため脂質の多い食事は控えましょう。
◎野菜中心でたんぱく質をプラスした食事にしましょう。

★夜は肝臓・胃・膵臓と消化吸収に関わる臓器は休息モードに入ります。休んでいる臓器に負担をかけないために早めの夕食を心掛けましょう。



タニタの健康応援ネット からだカルテ

無理せず、休み上手に

自分に合ったストレス解消法・睡眠法・睡眠時間を知りましょう。

こまめに運動を

まとまった時間がなくても、ちょっとした空き時間で運動する習慣をつけましょう。P.20参照

《メタボリックシンドロームとは?》



＜メタボリックシンドロームの判定基準＞

腹囲 (内臓脂肪のめやす)

男性 85cm以上

女性 90cm以上

(内臓脂肪面積100cm²に相当)

+

① 血圧 最高血圧130mmHg以上 または、かつ 最低血圧85mmHg以上
② 空腹時血糖 110mg/dl以上
③ 中性脂肪 150mg/dl以上 または、かつ

①～③のうち

- 2項目以上に該当する場合→**基準該当**
- 1項目のみ該当する場合→**予備群該当**

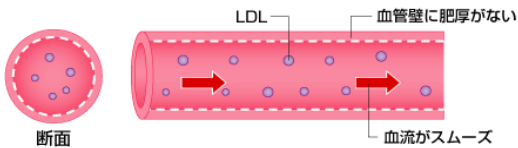
＜メタボリックシンドローム判定結果の見方＞

判定	判定の意味
<input type="checkbox"/> 基準該当	メタボリックシンドロームです。心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の合併症を起こす心配があります。 内臓脂肪を減らして合併症を防ぎましょう。
<input type="checkbox"/> 予備群該当	予備群です。 メタボリックシンドロームに移行しないように内臓脂肪を減らしましょう。
<input type="checkbox"/> 非該当	現在はメタボリックシンドロームの心配はありません。現在の状態を維持しましょう。
<input type="checkbox"/> 判定不能	メタボリックシンドロームの判断の基本データが不足しているため、判定ができません。

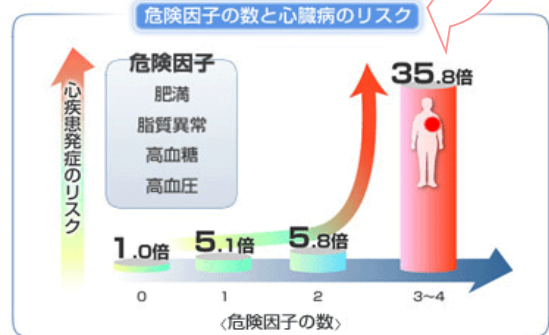
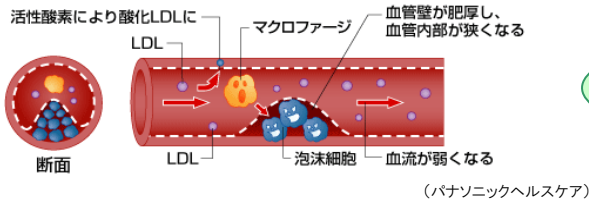
《内臓脂肪が蓄積すると...》

- ①血管を傷める物質を出す
 - ②高血圧・高血糖・脂質異常を引き起こす物質を出す
- >>>動脈硬化が加速的に進む!!

◎正常な血管



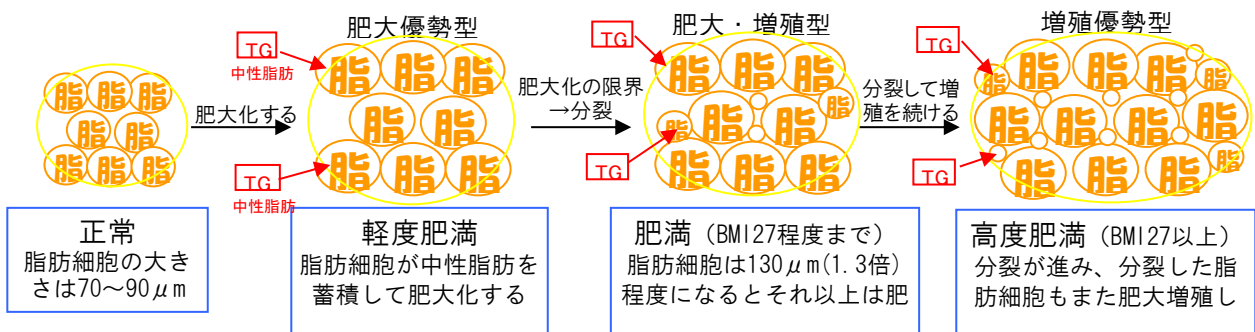
◎動脈硬化がかなり進行した血管



メタボ予防・改善のために
生活習慣を見直しましょう!

脂肪は増え続ける...??

血液中の中性脂肪を貯めすぎると、脂肪細胞は肥大で対応しきれなくなり分裂増殖する!



血圧検査

血圧

心臓が収縮して血液を送り出した時に血管にかかる圧力を収縮期血圧と言い、心臓が拡張した時に血管にかかる圧力を拡張期血圧と言います。

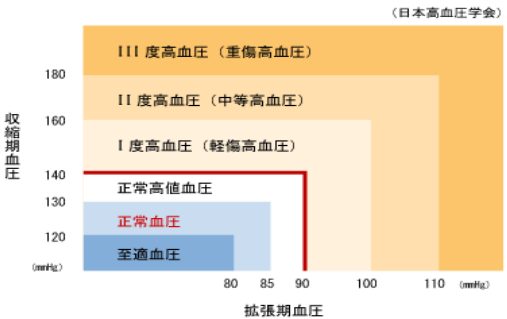
≫高血圧を放っておくと…

様々な動脈硬化性疾患の原因となります。脳出血・脳梗塞・一過性脳虚血発作・心肥大・大虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）・腎臓病・解離性動脈瘤・突然死など…

血圧は一日の中でも変動します。血圧が高いと言われたらご自宅で自己測定して日常の血圧を把握しましょう。



診察室血圧に基づく血圧の分類



家庭血圧の測り方

- いつ測るか できるだけいつも同じ時刻に
- ★朝 朝は起きてから1時間以内、排尿後で、朝食前、降圧薬を飲む前に。
- ☾夜 夜は寝る前に。
- どのように測るか 測る前1~2分ぐらいは安静に

- ◎カフは肘関節にかからないように巻く。
- ◎腕は机などに乗せ、心臓と二の腕が同じ高さになるようにする。必要があれば枕などで支持をし、腕は前に伸ばして、二の腕の緊張を解く。

◎測った結果と時刻と心拍数はすべて正直にノートなどに記録し、かかりつけ医にみせましょう。



高血圧を防ぐ生活改善ポイント

※現在治療中の方は、主治医の指示を優先して下さい。

カリウムを摂る

カリウムは、血圧を上昇させるナトリウム(食塩の成分)を体外に排出し、血圧を下げる作用があります。

カリウムを多く含む食品 りんご・キウイ・にんじん・ほうれん草・玄米など



塩分を控える

塩分のとり過ぎは血圧を上げるだけでなく、腎臓などの病気にもつながります。上手に塩分を減らしましょう。

- 調味料はかけないで、つけて食べる
- 香辛料やしそ、みつばなどの香味野菜を利用する
- 甘味を減らす
- レモンなどの柑橘類や酢の酸味を利用する
- 麺類の汁はなるべく残す
- 加工食品を食べ過ぎない



肥満を解消

体重が増えると、その分たくさんの血液を送ることが必要となり、血圧が上昇します。毎日の体重測定で減量を意識しましょう。P.3参照

禁煙が大事

ニコチンは血管を収縮させ、血圧を上昇させます。タバコは百害あって一利なし!禁煙しましょう。P.22参照

適度な運動

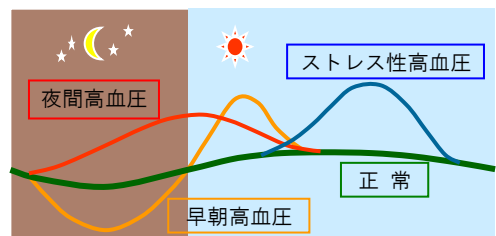
運動には血圧を安定させる効果があります。日常生活で体を動かすことを意識しましょう。P.20参照

睡眠をとる

ストレス解消には睡眠が効果的です。睡眠中には血圧が下がるので、血管や心臓を休めることができます。

ご存知ですか? 仮面高血圧

病院では血圧は正常なのに、家庭では高血圧の場合を「仮面高血圧」と言います。仮面高血圧の人の脳心血管疾患リスクは、正常血圧の人を1とすると3.86倍という研究結果もあり、一般的な持続性高血圧の人(2.94倍)よりも高いと注目されています。仮面高血圧には「早朝」「夜間」「ストレス性」の3つのタイプがあります。



脂質検査

<p>総コレステロール</p>	<p>LDLコレステロールとHDLコレステロールなどをあわせたコレステロール全体のことを言います。肝臓で作られます。</p>	<p>▲多過ぎると… 脂質異常症・甲状腺機能低下症など</p>
<p>LDLコレステロール (悪玉) nonHDLコレステロール</p>	<p>ホルモンや細胞膜を作る大切な役目を果たしている血液中の脂肪の一種ですが、高い状態が続くと血管壁に蓄積し動脈硬化の原因になります。</p>	<p>▼少な過ぎると… 甲状腺機能亢進症など</p> <p>➤脂質異常を放っておくと… 動脈硬化性疾患（狭心症・心筋梗塞・脳梗塞など）</p>
<p>HDLコレステロール (善玉)</p>	<p>血液中の悪玉コレステロールを血管から肝臓へ運び出す働きがあり、動脈硬化を防ぎます。有酸素運動によって増加し、喫煙・肥満により減少します。</p>	<p>▼少な過ぎると… 脂質異常症</p>
<p>中性脂肪(TG)</p>	<p>身体のエネルギー源となる血液中の脂肪の一種で、肝臓で作られます。有酸素運動によって減少し、炭水化物やアルコールなどの過剰摂取で増加します。</p>	<p>▲多過ぎると… 脂質異常症・甲状腺機能低下症</p> <p>➤脂質異常を放っておくと… 肥満・脂肪肝・動脈硬化性疾患（心筋梗塞・脳梗塞など）</p>

脂質異常症を防ぐ生活改善ポイント

※現在治療中の方は、主治医の指示を優先して下さい。

油脂の摂り過ぎ注意

『揚げる・炒める』から『蒸す・焼く・茹でる』に変更すれば、余分な脂を落とせます。

料理方法別、油の含有量の差
ソテー<から揚げ<てんぷら<フライ

部位別、脂肪量の差
豚ヒレ<豚もも<豚ロース<豚バラ
(脂身つき) (脂身つき)

控えめにしたい食品

コレステロールを多く含む食品

卵類(魚卵類)、たらこ、スルメ、レバーなど



コレステロール・中性脂肪を上げる食品

菓子類・即席めん・バター、チーズなどの乳製品
アルコール・果物・炭水化物など



積極的に摂りたい食品

青背の魚

サバ・サンマ・ブリ・イワシ・ハマチ・マグロなど



食物繊維

野菜、きのこ類、海藻・こんにやく類、大豆、大豆製品(納豆・おから)など



肥満を解消

余分なエネルギーは脂肪となって血液中や脂肪組織に溜まっていきます。腹八分目を心掛けましょう。
P.3参照

禁煙が大事

喫煙はHDLコレステロールを減らし、LDLコレステロールを血管に沈着させ、動脈硬化を促進させます。
P.22参照

適度な運動

運動は血液中の中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす効果があります。特に有酸素運動が効果的です。
P.20参照

コレステロールのL/H比って？

L/H比とはコレステロールの「LDL÷HDL」のことで診断の目安です。L/H比が2.5以上になると動脈硬化や血栓のリスクが高くなると言われます。

《基準値》

★ほかの病気がない場合：2.0以下

★高血圧、糖尿病、心筋梗塞などがある場合：1.5以下

LDL-C/HDL-C比



糖尿病検査

尿糖検査

尿中の糖を調べます。糖尿病などで血糖が高くなると尿中に糖が排泄される他、腎臓での糖を再吸収する働きが不十分な場合（腎性糖尿）も陽性（+）となります。

▲多過ぎると…
糖尿病・腎性糖尿など

血糖検査

血液中のブドウ糖を調べます。ブドウ糖は細胞のエネルギー源となるものですが、高血糖の状態が長く続くと血管を傷めます。

▲多過ぎると…
糖尿病・膵臓疾患

HbA1c

赤血球中のヘモグロビンに血液中の糖が結合したもので、過去1-2か月間の血糖値の平均を反映します。血糖値は直前の飲食によって大きく変動しますが、HbA1cは直前の飲食の影響をほぼ受けません。

▶糖尿病を放っておくと…
網膜症（失明）・神経障害・腎臓病（人工透析）・閉塞性動脈硬化症（下肢切断）感染症・動脈硬化性疾患（心筋梗塞・脳梗塞など）など

糖尿病を防ぐ生活改善ポイント

※現在治療中の方は、主治医の指示を優先して下さい。

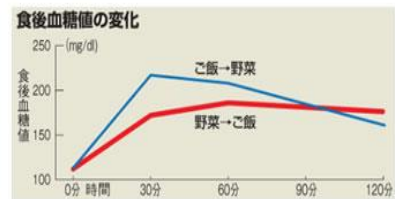
食べる順番が大事

野菜や海藻類から先に食べると食物繊維の働きで糖の吸収を緩やかにします。ゆっくりよく噛んで食べることもポイントです。



糖尿病治療ナビ

<http://www.health-carecenter.org/entry63.html>



1日3食バランス良く

欠食は血糖コントロールを乱す原因となりますので、規則正しい食生活を目指しましょう。また、ごはんなどの主食、メインのおかずの主菜、つけ合せの小鉢などの副菜がそろった定食スタイルにすれば自然と栄養バランスがとれます。

よく噛むメニューで食べ過ぎ防止

噛みごたえのある食材や、小骨に気をつけながら食べる魚、固ゆでした野菜等をメニューに加え、よく噛み腹八分目を心掛けましょう。



間食は控える

間食すると血糖値の高い状態が続き膵臓に負担をかけてしまいます。特に菓子類や果汁入り飲料、スポーツドリンクなどに含まれる糖質は、体内に吸収されやすいため控えましょう。

禁煙が大事

喫煙はインスリン※の働きを弱め、血糖値を上げてしまいます。
P.22参照



運動習慣をつくる

運動はインスリン※の働きを高めます。食後に少しでも歩くことで、食後高血糖の改善につながります。
P.20参照

肥満を解消

肥満になると、内臓脂肪からインスリン※の働きを低下させる物質が分泌されます。肥満防止のため、寝る前の食事は控えましょう。
P.3参照

※インスリン…膵臓から分泌される血糖値を下げるホルモンのこと。糖尿病になると、このインスリンの分泌や働きが低下します。

膵機能検査

血清アミラーゼ (AMY)

糖類を分解する消化酵素で、主に唾液腺や膵臓から分泌されます。膵臓の疾患などで値が上昇したり、極端に低くなったりします。

▲多過ぎると…

膵炎、膵がん、膵のう胞、耳下腺炎、腎不全など

▼少な過ぎると…

膵臓病、肝硬変、高度糖尿病など

肝機能検査・肝炎ウイルス検査

 GOT (AST) GPT (ALT)	アミノ酸を作るのに必要な酵素で、GOTは肝臓・心臓・筋肉に多く、GPTはほとんどが肝臓に存在します。肝臓の細胞が壊れると血液中に上昇しますが、GOTのみ高い場合は心臓や筋肉の障害の場合もあります。	▲多過ぎると… 急性/慢性肝炎・脂肪肝・肝硬変・肝がん・アルコール性肝炎など ※GOTのみ多い場合、心臓や筋肉の疾患など
 γ-GTP	肝臓や胆道に存在する酵素です。特にアルコールの飲み過ぎにより高値を示します。	▲多過ぎると… アルコール性肝炎・脂肪肝など
 ALP	肝臓や胆道に異常があると上昇します。骨や甲状腺の障害で上昇する場合があります。	▲多過ぎると… 肝炎・肝硬変・肝がん・胆のう疾患・胆道系疾患・甲状腺疾患など
 総たんぱく	血液中のたんぱく質を調べます。たんぱく質は肝臓で作られるので肝機能の指標となります。	▼少な過ぎると… 栄養障害・肝機能/腎機能異常
 アルブミン	総たんぱくの約65%を占めるたんぱく質で、慢性の栄養不足や肝機能低下で値が低くなります。腎臓から尿中に漏れ出して低くなる事もあ	▼少な過ぎると… 栄養障害・肝機能/腎機能異常
 LDH	肝臓に最も多く含まれる酵素で、筋肉・肺・血球などに存在します。高値の場合は他の検査と総合的に判断します。	▲多過ぎると… 肝機能異常・心臓病・血液疾患・筋肉疾患など
 B型肝炎 ・HBs抗原 ・HBs抗体	HBs抗原が陽性(+)の場合、現在B型肝炎ウイルスを保有していると考えられます。更に詳しい検査を行う必要があります。HBs抗体が陽性(+)の場合、過去のB型肝炎の感染で免疫があり現在は心配ない状態を表します。またB型肝炎の予防接種を受けた場合も陽性になります。	
 C型肝炎 ・HCV抗体	HCV抗体が陽性(+)の場合、過去にC型肝炎に感染したか、または現在感染している状態を表しています。C型肝炎ウイルスが体内に現存しているかを調べる必要があります。	

肝臓病を防ぐ生活改善ポイント

※現在治療中の方は、主治医の指示を優先して下さい。

お酒と上手に付き合う(肝機能が低下している場合には禁酒)

- 週に2日は休肝日をつくる
- 寝る2時間前までに切り上げる
- お酒と交互に水やお茶を飲む
- 冷奴や枝豆、お刺身、野菜の煮付けなどエネルギーの低いおつまみを食べながら飲む

タウリンの多い魚介類を摂る

貝類や青魚がおすすめ

・かき ・ミル貝 ・ぶり ・しじみ ・アジ ・さば ・サンマ



※魚卵や内臓ごと食べる魚はコレステロールやプリン体を多く含むので摂り過ぎに注意。

薬やサプリメントに注意

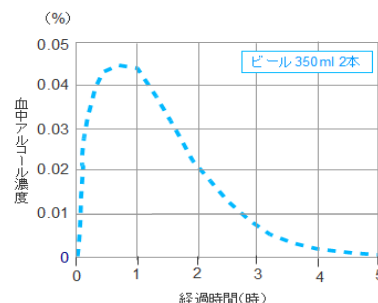
薬やサプリメントが肝臓の負担になる事があります。主治医にご相談下さい。



肝臓のアルコール分解能力



一般的には1時間に体重1kgあたり0.1gのアルコールを分解すると言われています。(例) 体重50kgの人が1時間に分解できるアルコールは約5g
※アルコール分解能力には個人差があります。特に女性はアルコール障害を起こしやすいので要注意です!



貧血検査

赤血球数(RBC) ヘモグロビン(Hb)

赤血球中のヘモグロビンは、肺で取り入れられた酸素を全身に運び、二酸化炭素を回収して肺へ送る働きをしています。喫煙や脱水で増加し、出血や骨髄機能低下、鉄分の不足などにより減少します。

▲多過ぎると…
血栓ができやすくなる
▼少な過ぎると…
貧血・腫瘍・子宮筋腫など

▶貧血を放っておくと…
脳や全身の酸欠による臓器不全・心不全・原因となる疾患の悪化など

ヘマトクリット(Ht)

血液量に対する赤血球の割合を表します。脱水状態でも高くなります。

赤血球恒数(MCV・MCH・MCHC)

3種類の検査結果から貧血の原因を推測する検査です。
*MCV：赤血球1個の平均容積量です。赤血球の大きさを表します。
*MCH：赤血球1個に含まれるヘモグロビンの量を表します。
*MCHC：赤血球の容積に対するヘモグロビン量の割合を表します。

血清鉄(Fe)

鉄はヘモグロビンを作るのに必要な材料です。この値が低いと鉄欠乏性貧血を疑います。

▼少な過ぎると…
鉄欠乏性貧血など

白血球数(WBC)

白血球は細菌などから身体を守る働きをしています。細菌感染や炎症で上昇しますが、部位の特定はできません。またストレスや喫煙により上昇することがあります。体質の影響も大きい検査です。

▲多過ぎると…
細菌感染・炎症・白血病・腫瘍など
▼少な過ぎると…
ウイルス感染・再生不良性貧血など

血小板数(PLT)

血小板は出血を止める働きをしています。減少すると出血が止まりにくくなったり、青アザができやすくなったりします。

▲多過ぎると…
血栓ができやすくなる
▼少な過ぎると…
特発性血小板減少性紫斑病・肝硬変など

貧血を防ぐ生活改善ポイント

※現在治療中の方は、主治医の指示を優先して下さい。

鉄分・たんぱく質・ビタミンCを十分に摂る

たんぱく質やビタミンCは鉄の吸収を助けます。

【鉄分を多く含む食品】

動物性食品(ヘム鉄)

肉、魚、貝類、卵 など



植物性食品(非ヘム鉄)

海藻、大豆製品、緑黄色野菜など



※非ヘム鉄はヘム鉄と一緒に摂取すると吸収率がUPします。料理なら肉と野菜と一緒に摂取すると効果的です。

食事は1日3食バランス良く

過度のダイエットや欠食は貧血につながります。また、鉄分は一度に多く吸収できないため、3食の食事でバランスよく摂ることがポイントです。主食(ご飯、パン、麺類) 副菜(野菜・海藻・きのこ類) 主菜(大豆製品、魚、肉、卵)がそろった食スタイルがおすすめです。P.19参照

よく噛んでゆっくり食べる

胃酸は食品に含まれる鉄やたんぱく質など血液の材料になる栄養素を効率よく利用するための大切な役割をしています。よく噛んで食べることや、柑橘類・梅干し・酢の物など、酸味の強い食品は胃酸の分泌を高めます。

ヘム鉄・非ヘム鉄って？

鉄は体内でつくれないため、食事からしっかり摂る必要があります。鉄には体内で吸収されやすいヘム鉄(動物性)と吸収されにくい非ヘム鉄(植物性)があります。非ヘム鉄は、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が高まります。一方、緑茶やコーヒー、紅茶に含まれるタンニンは非ヘム鉄の吸収を妨げるので、食前食後は控えるようにしましょう。



腎機能検査

尿検査

血液検査

 尿PH 尿比重	PHは尿の酸性度を調べます。通常尿は弱酸性～中性（5～8）です。比重は尿の濃さから腎機能の障害や脱水状態を調べる検査です。
 尿たんぱく	尿に蛋白が含まれているかを調べます。尿蛋白は腎臓の障害の最初の兆候として表れます。疲労や風邪などで一時的に陽性（+）になることもあります。
 尿潜血	尿に血液が含まれているかを調べます。尿潜血が陽性（+）の場合は、腎臓・尿管・膀胱などに炎症や腫瘍などの異常がある可能性があります。長時間の立ち仕事や体質の影響で陽性（+）になることもあります。
 尿沈渣	尿中の様々な成分を調べる検査です。腎疾患や膀胱疾患の障害の程度や原因について調べます。
 尿ケトン体	ケトン体は脂肪が分解されてできるものです。脱水や絶食時の他、重症の糖尿病の時に陽性（+）を示すことがあります。
 尿ウロビリノーゲン	ウロビリノーゲンはビリルビン（胆汁色素）が分解されてできるものです。健康な人でも一部尿中に含まれますが、肝臓や胆のうに異常があると尿中に多く出てきます。
 尿素窒素(BUN)	食事性たんぱく質の老廃物のひとつで尿中に排泄されるものですが、たんぱく質の過剰摂取や腎機能の低下で血液中に溜まって上昇します。消化管出血や脱水などで高くなることもあります。
 クレアチニン(Cre) eGFR	クレアチニンは筋肉の代謝によってできる老廃物で、尿中に排泄されますが、腎機能の低下により血液中に溜まって上昇します。筋肉量の多い方は高値の傾向にあります。eGFRはクレアチニン値と年齢と性別から算出した指標で、腎機能の低下で低くなります。

腎臓病を防ぐ生活改善ポイント

※現在治療中の方は、主治医の指示を優先して下さい。

体を休める

過労やストレスは血圧を上昇させるなど、腎臓に悪影響を与えます。無理せず、十分な睡眠で疲れを溜めないようにしましょう。



塩分・たんぱく質の摂り過ぎに注意

塩分・たんぱく質の摂り過ぎは腎臓に負担をかけます。減塩を心がけ、肉・魚・卵・大豆製品・牛乳などは摂り過ぎないようにしましょう。

肉・魚 : 野菜 = 1 : 3

感染症を予防

風邪などの原因となるウイルスや細菌などは腎臓に悪影響を与えますので、体を清潔にし感染症を予防しましょう。また、排尿を我慢しないことも大切です。



慢性腎臓病(CKD)って？

慢性腎臓病(CKD)とは、腎炎、糖尿病性腎症、慢性糸球体腎炎、腎硬化症など慢性的に経過する腎臓病のことです。近年慢性腎臓病(CKD)が進行して、透析療法を受ける人が増加していること、腎機能の低下が脳卒中、心筋梗塞など心血管病の発症・進行を増加させることが明らかになり「**もっとも注目すべき病気**」という認識が高まっています。

悪くなってしまった腎臓を回復させるのは困難です！早期発見、早期治療、生活習慣の改善が重要です。



痛風検査

尿酸(UA)

体内の代謝産物で、ほとんどは尿中に排泄されます。血液中の濃度が高くなると結晶として関節に蓄積され、痛風と呼ばれる関節痛を引き起こします。

▲多過ぎると…
痛風・腎機能障害・腎結石・動脈硬化症

痛風を防ぐ生活改善ポイント

※現在治療中の方は、主治医の指示を優先して下さい。

プリン体を控える

プリン体の多い食品

・レバー(牛・豚・鶏) ・白子 ・干物 ・カツオ ・大正えび ・あんこう肝酒蒸し
・魚卵(ししゃも・明太子・たらこ) ・生ビールなど

注意



野菜や海藻をたっぷり

野菜や海藻は尿酸の排泄を促します。積極的に摂るよう心掛け、毎食小鉢1つ分の量は摂りましょう。



適度な運動

激しい運動は尿酸値を上げやすいため、逆効果になってしまいます。ウォーキングやサイクリングなど、自分のペースにあった軽めの有酸素運動を継続的に行うことが最適です。



水分を多めに摂る

尿酸の約8割が尿中に排泄されるので、水分を多めに摂ると、尿の量が増えて尿酸が排泄されやすくなります。1日2リットル以上を目安に、お茶やお水で摂りましょう。



ジュースや果物の摂り過ぎに注意

尿酸値は、ショ糖や果糖の摂取量と比例して上昇します。また、清涼飲料水はカロリーの過剰摂取にもつながりますので摂り過ぎには注意しましょう。1日の果物の適量は自分の手で拳1つ分の量です。

注意



ダシやスープに注意

プリン体は水に溶ける水溶性なので、煮干し、干し椎茸、かつお節などからダシ(旨味)をとったスープは要注意です。塩分の過剰摂取にもつながりますので、特にラーメンのスープは残しましょう。

注意



お酒の飲み過ぎに注意

お酒は尿酸を作り出し排泄を妨げるため、ダブルの影響で体内に尿酸を増加させます。P.21参照

注意



炎症・血清検査

CRP

体内で炎症や組織の損傷が起こった時に上昇しますが、部位の特定はできません。

▲多過ぎると…
炎症性疾患・感染症(風邪などを含む)

RF (リウマチ因子)

関節リウマチや膠原病などで上昇します。関節のこわばりや痛みなどの症状があれば精密検査が必要です。

▲多過ぎると…
関節リウマチ・膠原病

TPHA

梅毒にかかった事があるかどうかを調べます。治癒後も陽性(+)となる事もあります。

RPR

現在梅毒にかかっている可能性があるかどうかを調べます。膠原病など、他の疾患で陽性(+)となる事もあります。

腫瘍マーカー検査

腫瘍マーカー

体内に腫瘍ができると、その腫瘍によって特殊な物質が大量につくられ、血液中出现してきます。この物質を「腫瘍マーカー」といいます。

がんの診断はできません。

がん以外の良性疾患や喫煙、月経などの影響も受けます。
 ★陽性だからといって必ずがんがあるわけではありません。
 ★陰性だからといって完全にがんが否定できるわけではありません

臓器の特定はできません。

様々な臓器変化の影響を受けます。他の血液検査やマーカーも参考にしながら超音波検査やX線、CTなどの画像診断、生検などを総合して判

項目	主な標的臓器	特徴	主な診療科
CEA	胃・大腸がん、膵臓がん・肺がん	臓器の特異性は低く、消化器系や肺、婦人科系がんなどで幅広く上昇する。喫煙の影響も受ける。	消化器科 婦人科
AFP	主に肝臓がん	他消化器系がんでも軽度上昇することがある。肝炎など良性疾患の影響も受ける。	消化器科
CA19-9	膵臓・胆道がん、子宮・卵巣がん	他消化器や肺がんなどでも上昇する。糖尿病や胆石、子宮筋腫など良性疾患の影響も受ける。	消化器科 婦人科
PSA	前立腺がん	前立腺に特異性が高い。	泌尿器科
CA125	卵巣・子宮がん	他肺・乳・膵・大腸がんなどでも上昇する。子宮内膜症や卵巣のう腫など良性疾患の影響も受ける。妊娠初期や月経時に一過性の上昇がみられる。	婦人科
CA15-3	乳がん	特にがんの再発や転移に反応する。また、卵巣や肺がんなどでも上昇することがある。	乳腺外科
SLX	肺がん(腺がん)	他膵臓・卵巣など腺がん全般で上昇する。比較的がん以外の要素の影響が少ない。	呼吸器科
CYFRA	肺がん(小細胞がんを除く)	中でも扁平上皮がんでは初期の陽性率が高い。他乳・卵巣がんなどでも上昇することがある。	
Pro GRP	肺がん(小細胞がん)	肺小細胞がんの特異性が高い。	

がんを防ぐ生活改善ポイント

喫煙 たばこは吸わない。
吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

飲酒 飲むなら節度のある飲酒を。
ビール：大瓶1本、焼酎：2/3合、日本酒：1合、ウイスキー：ダブル1杯、ワイン：ボトル1/3程度が適量。

体形 体重は適正範囲に。
BMIで中高年期男性は21~27、中高年期女性では19~25の範囲内に。

身体活動 日常生活を活動的に。
毎日合計60分程度の歩行、または週に1回程度は活発な運動を。

食事 食事は偏らずバランスよく摂る。
* 塩蔵食品・食塩の摂取は最小限に。
* 野菜や果物不足にならない。
* 飲食物を熱い状態で摂らない。

感染 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置。
肝炎ウイルスの検査を受ける。感染している場合は専門医に相談を。

がん罹患数	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮

2013年 国立がん研究センター がん情報サービス (ganjoho.jp)

	肺	肝	胃	大腸	乳	食道	膵	前立腺	子宮頸部	子宮体部
喫煙	▲	▲	▲	△	△	▲	▲		▲	
受動喫煙	▲									
飲酒		▲		▲		▲				
肥満		▲		▲	閉経後					△
運動				▼	▼					
感染症	△ 肺結核	▲ HBV-HCV	▲ Hc' 01							▲ HPV
野菜			▼			▼				
果物	▼		▼			▼				
大豆					▼			▼		
肉				△ 保存肉						
魚										▼
穀類			△							
食塩			▲							

【リスクを上げる】 ▲ 確実 ▲ ほぼ確実 △ 可能性あり
 【リスクを下げる】 ▼ 確実 ▼ ほぼ確実 ▽ 可能性あり

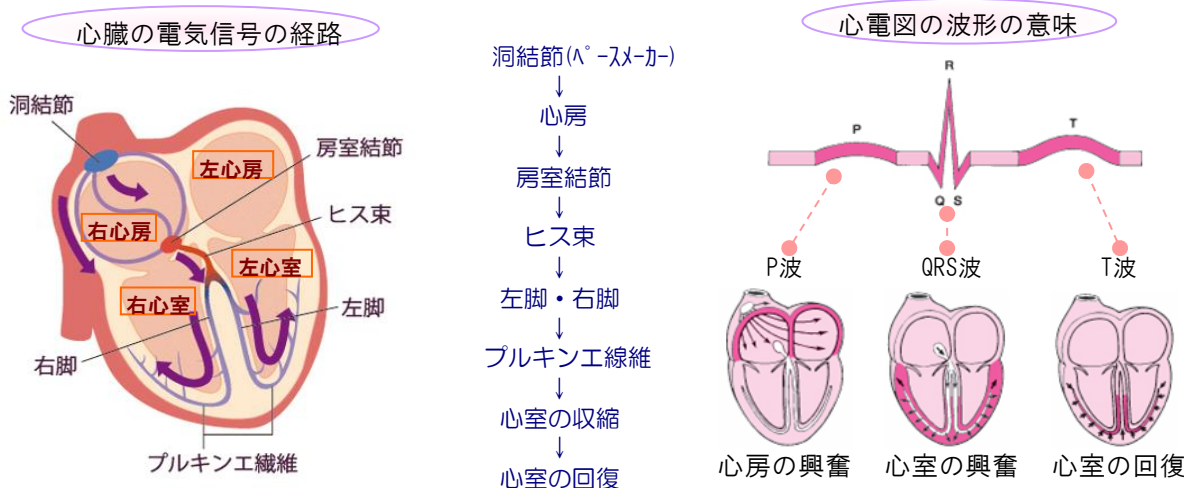
2016年 国立がん研究センター 社会と健康研究センター 予防研究グループ より一部抜粋

心電図検査

心電図

心臓の電気刺激の伝わり方を記録したもので、心臓の筋肉の異常、リズムの乱れなどがわかります。微量な電気刺激を捉えますので、心臓の異常以外にも心臓の位置や体格、体質などの影響を受けます。

健診や人間ドックでは約十秒の記録ですので、たとえ「異常なし」であっても胸部の痛みや動悸・息切れなどの胸部症状が見られる場合は精密検査が必要な場合があります。



洞性不整脈
洞性徐脈
洞性頻脈

「洞性不整脈」は洞結節から出る信号のリズムが不規則となった状態です。呼吸による変動も認められます。また洞結節からの信号が遅く1分間に50未満のものを「洞性徐脈」、反対に信号が速く1分間に100以上のものを「洞性頻脈」と言います。いずれも極端な状態でなければ問題ありません。

心室性期外収縮
上室性期外収縮

洞結節以外の部位から信号が出て脈が乱れる事があります。心室の部分から信号が出るものを「心室性期外収縮」と言い、心房など心室より上の部分から信号が出るものを「上室性期外収縮」と言います。健康な人にもみられますが、多発する場合や出現のタイミングによっては精密検査が必要な事があります。

右脚ブロック
左脚ブロック

「右脚ブロック」は心室の右側を流れる信号の伝わりが悪いもので、症状がなければ経過観察で構いません。「左脚ブロック」の場合、精密検査を要する事があります。

右軸偏位
左軸偏位

心臓を流れる信号の向きが右に偏ったものを「右軸偏位」、左に偏ったものを「左軸偏位」と言います。体質による事が多いのですが、時に心疾患と関連があります。

左室肥大
高電位

「高電位」とは心電図波形の振幅が大きいことを言い、心室の筋肉が厚くなった状態を反映します。痩せ型の人などは正常でもこの波形が出る事があります。「左室肥大」は高血圧が原因の事が多いです。

ST低下
T波平低
陰性T

「ST低下」やT波の変化は狭心症や心筋梗塞など心臓の筋肉の血流が悪くなる疾患を疑います。また心肥大と関連する事もあり、詳しく精密検査を要する場合があります。

短いP-R間隔
WPW症候群

心房から心室へ向かう信号を伝える経路が、正常なルートの他にもある場合にみられます。稀に頻脈発作（1分間に150回以上）を起こす事がありますが、そのような事がなければ経過観察で構いません。

房室ブロック

心房と心室の間で信号の伝わり方が悪い状態です。伝達に時間がかかるものを「Ⅰ度」、時々途切れるものを「Ⅱ度」、完全に途切れたものを「Ⅲ度」と言います。Ⅰ度及び一部のⅡ度は経過観察で構いませんが、Ⅱ度の一部とⅢ度は精密検査を要します。

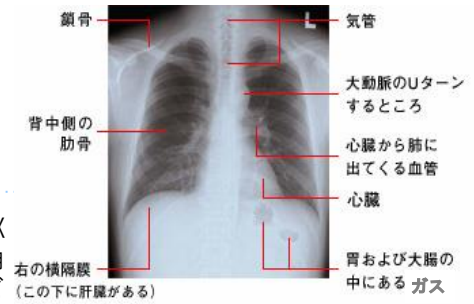
心房細動
心房粗動

洞結節以外にも心房の様々な部位から信号が出て、脈が頻繁に乱れた状態です。電気信号が不規則なため心臓がポンプの役割を充分果たせずに血液が淀んでしまい、血栓を生じて脳梗塞の原因になる事があります。

呼吸器検査

胸部X線

単純X線撮影で、主に肺や気管、心臓、大動脈などの異常がないかどうかを判断します。単純X線撮影のみで確定診断をすることは少なく、疑わしい所見があった場合は、CTや喀痰、あるいは心エコーなどの精密検査が必要です。



胸部CT

体内を輪切り状態にしてX線撮影します。単純X線撮影が平面的なのに対して臓器の状態を多角的に鮮明にみることができますので、心臓などに重なる肺病変などの発見にも役立ちます。

また単純X線写真で異常を認めない初期の肺がんを発見することもできます。

石灰化影
胸膜肥厚
胸膜癒着

細菌やウイルスなどによる炎症（肺炎や胸膜炎など）が治った痕である事が殆どです。過去に炎症の自覚が全くなく、気づかないうちに自然治癒したものも多いです。

ブラ
のう胞影

肺は肺胞と呼ばれる小さな袋が集まって出来ています。肺胞が拡張、癒合している部分をブラ（のう胞）と言います。小さいものは問題ありませんが、大きい場合は息切れや胸痛、気胸などの原因となる事もあり、経過観察や治療が必要な場合があります。

円形陰影
結節影

「円形陰影」は円形（または楕円形）の陰影の総称で、概ね3cm未満の円形陰影を「結節影」と言います。単発で認められた時は肺の腫瘍性病変（悪性・良性）、肺結核や真菌症などの感染症などが疑われ、精密検査が必要な場合があります。

浸潤影

「浸潤影」とは現在炎症をおこしている場合にみられることが多く、肺炎、結核などを疑う所見です。

肺野の透過性亢進

肺気腫などの場合にみられます。喫煙している方や慢性閉塞性肺疾患の方にみられる所見です。

心陰影の拡大

心臓が拡大した状態です。高血圧や心臓の病気でもみられますが、年齢や体格によって（例えばスポーツ選手など）もみられる事があります。

大動脈の蛇行
大動脈弓の突出

動脈硬化や大動脈瘤などの影響で、全身に血液を送り出す大動脈が彎曲して走行したり、大動脈弓の部分が突出したりしている状態です。血圧のコントロールが重要で、経過観察や治療が必要な場合があります。

喀痰検査

痰を採取して顕微鏡で見る検査で、がん細胞の有無を調べます。

肺機能検査

空気を肺に出し入れする換気機能を調べる検査です。

◆ 肺活量 できるだけ息を深く吸い込んで最大限息を吐き出した時の呼気量です。

◆ %肺活量 性別・年齢・身長から算出された予測肺活量に対して、あなたの肺活量は何%であるかを調べます。80%以上が基準値で、%肺活量が低いと肺の膨らみが悪い事を意味します。

▼%肺活量が低いと・・・
加齢の他、間質性肺炎や肺線維症など

◆ 1秒量 息を最大に吸い込んで、最大に吐き出した最初の1秒間の呼気量です。

◆ 1秒率 最大に息を吸い込んでから一気に吐き出す時、最初の1秒間に何%の息を吐き出せるかを調べます。70%以上が基準値です。

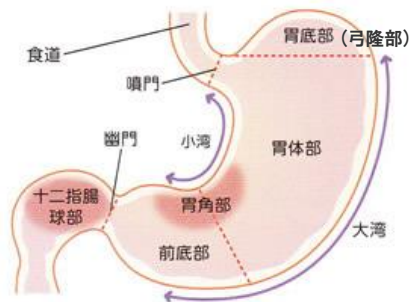
▼一秒率が低いと・・・
喫煙による肺胞破壊、肺気腫や慢性気管支炎、喘息など

◆ %1秒量 年齢、性別、身長から算出された予測1秒量に対してあなたの1秒量は何%であるかを表します。80%以上が基準値で、1秒率と組み合わせて判断します。

消化器検査

胃部X線

胃部X線は、胃の粘膜ひだに流入したバリウムをX線で写し出して、食道・胃・十二指腸の粘膜や形態の変化をみる検査です。ポリープなどの隆起性の病変については、大きさや部位、形状によっては、がんとの判別が必要となります。要精密検査の判定の場合には、お早めに内視鏡検査をお受け下さい。



胃内視鏡

胃内視鏡は、カメラのついた管を口または鼻から挿入し、食道・胃・十二指腸の粘膜を”直接観察する”検査です。胃部X線よりも粘膜の微細な変化も鮮明に観察できます。所見によっては病変部の組織を採取(生検)し、良性と悪性の診断をつけることができます。

粘膜不整
辺縁不整

「粘膜不整」は胃の内部の壁が乱れている状態です。潰瘍、腫瘍などの場合があります。また「辺縁不整」は胃があれていたり、伸縮性が悪くなっている状態で、潰瘍またはその痕跡、まれにがんによって胃の壁の辺縁が直線ではなく凹凸や粘膜の乱れがみられる場合があります。

透亮像
陰影欠損
ポリープ

粘膜から局所的に隆起した変化を言い、ポリープ、腫瘍、泡などが考えられます。ほとんどが良性ですが稀に悪性のものがありますので、大きさや形状によっては精密検査を必要とする場合があります。

変形
潰瘍瘢痕

胃潰瘍や十二指腸潰瘍が治った傷跡として「変形」が残る場合があります、その傷跡のことを「潰瘍瘢痕」と言います。通常問題ありませんがまれに悪性との鑑別診断が必要な場合があります。

ヘルニア

本来腹部にある胃の一部が横隔膜の食道裂孔という穴を通して、胸部に入り込んだ状態です。食道に胃酸が逆流しやすく、逆流性食道炎の原因となることがあります。

ニッシェ
バリウム斑
ひだ集中

粘膜の表面のくぼんだ部分に、バリウムが溜まった状態を言います。「ひだ集中」は胃の内側の粘膜のしわが集中していることをいいます。胃潰瘍や何らかの異常による炎症、悪性変化の場合もありますので、胃内視鏡での詳しい検査をお勧めします。

憩室

食道や十二指腸などの壁が、一部外側へ袋状に突出したものです。特に心配なものではありませんが、時に炎症を起こす場合があります。

H.ピロリ抗体

ヘリコバクター・ピロリ菌の感染の有無を調べます。ピロリ菌は胃・十二指腸潰瘍や胃炎、胃がんの原因になることがあるので、陽性 (+) の場合は、除菌治療について消化器内科の医師にご相談下さい。

ペプシノーゲン

血液検査で前癌病変と言われる胃粘膜の萎縮の程度をみています。ペプシノーゲン1・2とペプシノーゲン比の結果を総合的に判断します。胃粘膜の萎縮は胃部X線で判断するのは難しいので、胃部X線検査が問題なくても、ペプシノーゲンで要精密検査となった場合は、内視鏡検査で粘膜の変化を確認する事をお勧めします。

便潜血反応

消化管からの出血の有無を調べます。ポリープやがんの場合はある程度大きくないと陽性 (+) になりませんが、そのほか炎症性の腸疾患や痔核や裂肛などの肛門の病気でも陽性 (+) となります。精密検査の結果「大腸がん」と診断される人のうち約半数が早期がんです。自覚症状がなくて検診で発見された大腸がんは治る率が高いので、一度でも陽性 (+) が出た場合はぜひ内視鏡検査をお勧めします。

腹部の検査

腹部エコー

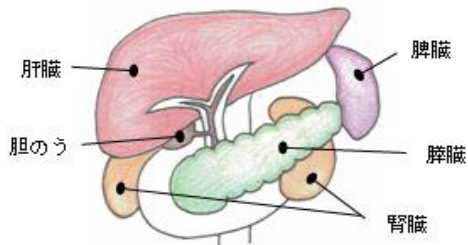
腹部に超音波をあて、その反射の度合いを画像として捉えて内臓の変化を観察します。目的とする臓器は、胆のう、肝臓、膵臓、脾臓、腎臓などです。例えば、脂肪や石などは超音波を跳ね返して白く、水分や血液などは超音波を吸収して黒く写し出されます。腸管のガスや皮下脂肪によって、標的となる内臓がうまく写し出されない場合があります。

腹部CT

体内を輪切り状態にしてX線撮影します。腹部エコーよりも所見を多角的に鮮明に捉えることができますが、所見によっては造影CTなどのさらに詳しい検査が必要となる場合があります。

脂肪肝

肝臓内に脂肪が蓄積しています。飲み過ぎ食べ過ぎを見直したり、適度な運動によって徐々に正常な状態に戻ります。生活が改善されず脂肪肝の状態が長く続くと肝障害を起こし、時に肝硬変に移行する場合があります。血液（肝機能）検査の異常を伴う場合は肝炎の治療が必要になることがあります。



肝血管腫

細い血管が絡み合ってきた塊です。良性の腫瘍であるため治療する必要はありませんが、稀に他の腫瘍と鑑別が難しい事があるので、経過を観察していく必要があります。

胆石

胆のうに石ができています。石の成分は主にカルシウムやコレステロールです。痛みなどの症状がある場合は治療をする必要があります。

胆のうポリープ

胆のうの粘膜にできたポリープです。10mm以上に大きくなる場合は、胆のう癌との鑑別診断のため詳しい検査をする必要があります。

胆のう腺筋症

胆のうの粘膜と筋組織が厚くなっている状態です。無症状の場合は経過観察となりますが、胆石や胆のう炎を伴い腹痛など症状がある場合は治療の適応となります。また胆のう癌との鑑別診断も必要です。

腎結石

腎臓に石ができています。通常は経過観察で構いませんが、尿管に詰まると激しい痛みを伴います。

のう胞

液体の貯まった「ふくら」のようなものをのう胞と言います。通常は放置して構いませんが、濃度にムラがあったり大きなものは詳しく検査をする必要がある場合もあります。

石灰化

内臓にカルシウムなどの結晶成分が沈着した状態です。炎症の跡や年齢的な変化の場合が多く、問題ないものがほとんどです。

副脾

生まれてくる際に脾臓がきちんと形成されず、脾臓の一部が残存したものです。健康人の10~20%の人が持っていると言われ、異常なものではありません。

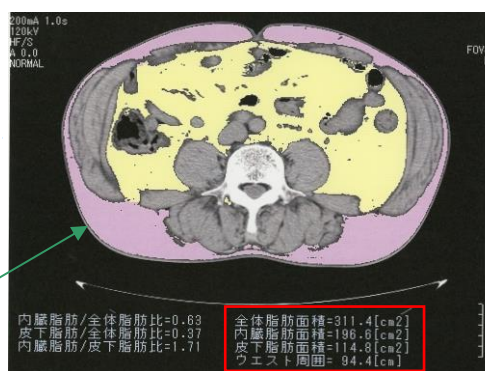
脾描出不良

脾臓は体の深い場所にあり、腸管のガスや皮下脂肪によって全体を描出しにくい場合があります。血液検査（アミラーゼなど）や腹部CTなど他の画像検査を総合して判断します。

内臓脂肪CT

臍まわり(腹囲を測定する部位)を輪切り状態にしてX線撮影します。内臓脂肪と皮下脂肪の区別が明確で、腹囲や脂肪面積も正確に測定しますので、健康管理に役立ちます。

ピンクは皮下脂肪、黄色部分は内臓脂肪

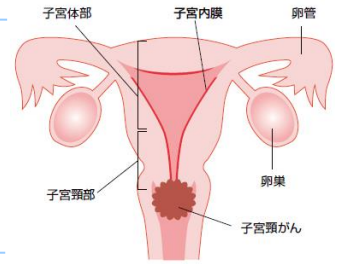


婦人科検査

子宮頸部細胞診

子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を採取して、子宮頸がんの有無を調べます。

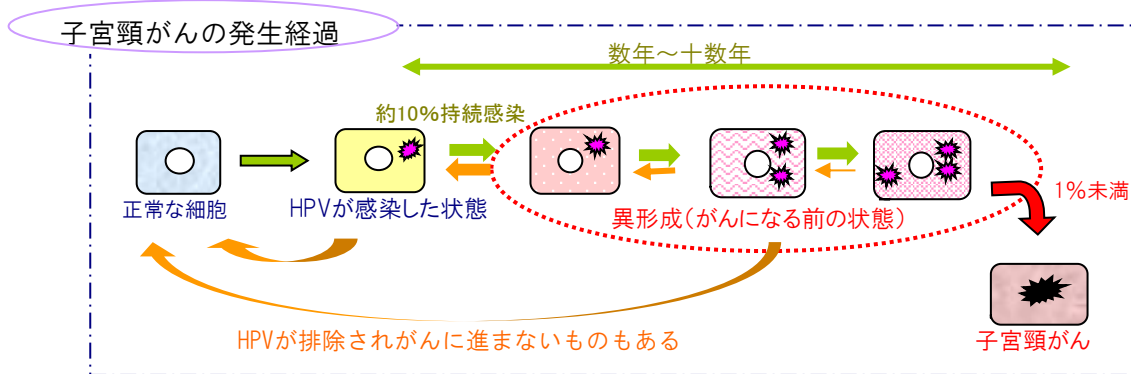
※子宮頸部細胞診の検査では、月経困難や腹痛の原因となる子宮や卵巣の内部の変化は診断できません。また50歳代以降は、子宮体がんのリスクが高まりますので、不正出血など気になる症状がある場合は婦人科を受診して下さい。



ベセスタ分類	ベセスタの意味	
NILM	異常なし(陰性)	また来年の健康診断をお受け下さい。
ASC-US	軽度の変化が疑われます(異形成の境界域)	婦人科を受診して精密検査をお受け下さい。
ASC-H	高度の変化が疑われます	
LSIL	軽度の変化を認めます(軽度異形成)	
HSIL	高度の変化を認めます(中等度~高度異形成)	
AGC/AIS/SCC/Adenocarcinoma等	悪性を疑う変化を認めます	

HPV検査

ヒト・パピローマ・ウイルス(HPV)の感染の有無を調べます。たとえヒトパピローマウイルスに感染しても、2年以内に90%の人は自分の免疫の力でウイルスが排除されますが、10%の人は感染が長期間持続し、がんの前段階である異型細胞が増殖します。さらにこの感染が持続すると子宮頸がんに行進すると言われています。



婦人科内診

子宮の入り口の状態や、子宮や卵巣の位置や大きさ、腫瘍の有無などを観察します。子宮や卵巣に所見がみられる場合は、経膈エコーやMRIなどの画像検査で診断します。

経膈エコー

子宮や卵巣の位置や大きさ、腫瘍の有無などを超音波画像によって観察します。

子宮筋腫

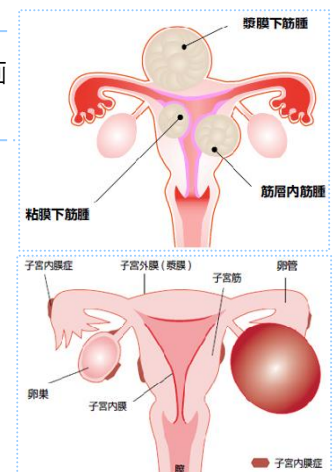
基本的には良性の腫瘍ですが、大きい筋腫や、月経困難や貧血を合併する場合は治療の対象となります。また妊娠しにくくなったり、流産しやすくなったりする場合があります。

子宮内膜症

子宮内膜が子宮の内側以外の場所で発生する疾患です。20~30代の女性に多く、女性ホルモンの影響で月経周期に合わせて増殖し、月経時の血液がプールされたり周囲の組織と癒着をおこして様々な痛みを起こします。不妊症の原因にもなります。

卵巣のう腫

卵巣に発生した腫瘍で大きいものでは30cmを超えることもあります。卵巣腫瘍には良性悪性様々な種類があります。



乳腺検査

マンモグラフィー

乳房専用のX線撮影です。触診では診断できない小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんの発見に威力を発揮する検査法で、乳がんの早期発見に役立ちます。乳腺が密な人や妊娠中は適しません。

乳腺エコー

超音波の検査です。マンモグラフィーに比べて小さいしこりや石灰化の診断が困難ですが、しこりの内部構造の鑑別がしやすく、乳腺の密な若い人の診断にも使うことができます。また妊娠中でも安心して受けられます。マンモグラフィーと両方受けることで乳がんの早期発見の精度があがります。

乳房触診

乳房のひきつれやしこりの有無、乳頭からの分泌物、わきの下のリンパ節の腫れなどを観察します。通常画像検査と組み合わせて判断します。

石灰化

石灰化には良性の石灰化と悪性の石灰化があり、良性の石灰化が悪性になるところはありません。ただ、初期の悪性石灰化は良性の石灰化との判別が難しいことがありますので、要精密検査の場合は乳腺外科で診断をお受け下さい。

局所性非対称性陰影 (FAD)

左右のどちらかの乳房に、反対側にはない不鮮明な影や濃度が上昇した部分があることをいいます。腫瘤の様に境界が鮮明でなく、乳腺組織の重なりなど正常な場合もありますが、悪性病変との鑑別診断が必要です。

乳腺症

30~50代でよく見られる良性疾患です。女性ホルモンの影響で乳腺が増殖と萎縮を繰り返している間に、乳腺内に増殖をしている部分と萎縮、線維化している部分が混在するようになり、大小さまざまな硬結を触れるようになった状態です。

乳腺のう胞症

乳腺症の一種で、乳腺に分泌物が溜まった袋です。数mmから10cmほどの大きさのものまでありますが、一般的には心配ありません。針を刺しても何も排出されない場合や血が混じっていた場合、何度もう胞に水が溜まる場合は、他の病気との鑑別診断が必要です。

乳腺線維腺腫

若年の女性に最も多い乳腺腫瘍です。乳腺の分泌腺や乳腺周囲の間の組織が増殖して形成された変化です。一般的には2~3cmの大きさになると増殖が止まり、その1/3~2/3は自然退縮すると言われています。

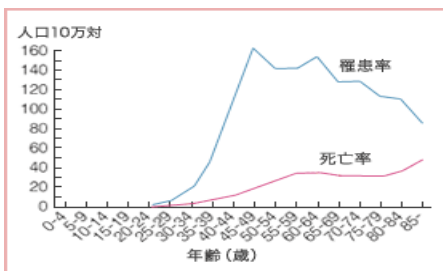
Q) カテゴリーとは何を意味しているの？



検診用のカテゴリー分類はがんの疑わしさの指標です。がんの進行度(ステージ分類、病期分類)ではありません。

カテゴリー0	判定不能 (今回の検査では判断できませんでした。)
カテゴリー1	異常所見なし
カテゴリー2	所見はあるが、精密検査は不要です。次年度の検診を受けて下さい。
カテゴリー3	良性の可能性が高いが、経過によって精密検査が必要な場合があります。
カテゴリー4	悪性の可能性が高く、精密検査が必要です。
カテゴリー5	今回の検査ではほぼ悪性と考えられ、専門医受診が必要です。

年間約5~6万人が乳がんにかかると言われ、特に40歳前後を境に急増します。



独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

乳がん検診の基本は

マンモグラフィー&自己チェック!

◎胸のはっていない時ならいつでも!!

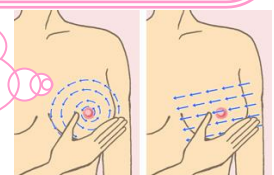
◎軽く圧迫してまんべんなく!!

◎指を揃えて指の腹で滑らすように!!

※つまむように触ると異常がなくてもしこりのように感じてしまうので指の腹を使いましょう

早期発見・治療により、90%以上が治ります。

- ◎くぼみやひきつれはない?
- ◎乳首の陥没や皮膚のただれはない?
- ◎乳頭から異常な分泌はない?



健康づくりの第一歩 ◎食事編◎

“栄養バランスのよい食事”というと、肉より魚を選ぶ、揚げ物を控える、野菜をなるべく多く摂るなど意識されている方も多いですが、それだけ気をつければ大丈夫！と思いませんか？

栄養バランスを整えるためには、食べてはいけないものやこれさえ食べればよいというものはありません。栄養素のバランスを食品の組み合わせで整えることは難しいですが、料理の組み合わせ(献立)で考えてみると簡単になります。

また、バランスと同時に大切なのは自分にとっての『適量』を知ることです。

副菜 野菜・いも・豆・きのこ・海草類など、サブメニューのおかず

ポイント！

- ・不足しやすいため、意識して欠かさず食べる工夫をする
- ・色々な食品を組み合わせる
- ・野菜は1食合計で100g以上、1日合計350g以上になるように摂る



摂れる栄養素

主にビタミン、ミネラル、食物繊維

主菜 魚介、肉、卵、大豆製品など、メインのおかず

ポイント！

- ・肉や魚は1食分(60～80g)程度にする
 - 魚の切り身・・・片手に収まる大きさ
 - 脂の多い魚・・・手の厚みで手のひら大
 - 薄切り肉・・・片手に3～4枚(挽肉・・・卵大で50g)
- ・肉ばかりにならないようにし、脂身の多いものは控える
- ・付け合わせに野菜がついたものを選ぶ、盛り付けを工夫する



摂れる栄養素

主にたんぱく質、脂質

主食 主材料の料理で、献立の要

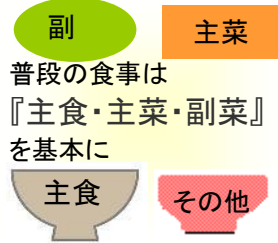
ポイント！

- ・塩分を含まない白飯がおすすめ
- ・玄米や雑穀を混ぜたご飯は、白米に比べビタミン類や食物繊維が豊富
- ・パンを選ぶ際は、菓子パンではなくシンプルなもの(フランスパンやベーグル、食パン、ロールパンなど)を選ぶ
- ・麺類は、大盛りや替え玉に注意



摂れる栄養素

主に炭水化物(⇒糖質+食物繊維)



乳製品・その他

汁物、漬け物、果物など楽しみを加える

ポイント！

- ・漬け物・佃煮、おつまみのような塩辛いものは控えめに
- ・汁物と小鉢など、1品以上でも◎



摂れる栄養素

主食、副菜、主菜を摂る栄養素を補強する

ワンプレート物や丼物、めん類の時はひと工夫しましょう

(カレーライスや天ぷら、カツ丼など)



1品で主食+主菜が摂れるものもありますが、炭水化物中心になりがち。



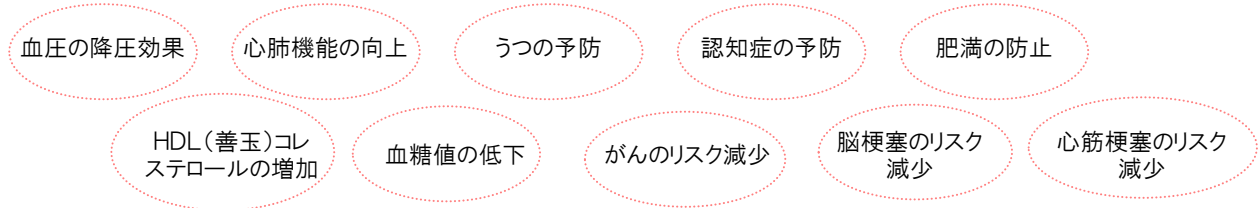
サラダやスープ、小鉢料理を1品追加すると、バランスアップ！

★治療中の方は主治医にご相談ください。

健康づくりの第一歩 ◎運動編◎

日本人の1日の歩数は最近の10年で1,000歩程度減少しています。
日常生活や運動でこまめに体を動かし、生活習慣病予防や健康寿命に繋げましょう

体を動かすメリット



日常生活で歩く機会を増やしましょう



効果的な運動法

『筋力トレーニング⇒有酸素運動』の順番が効果的

筋力トレーニング後に分泌される成長ホルモンの働きにより脂肪分解酵素の量が増加し、このタイミングで有酸素運動を行うことで、脂肪燃焼が高まります。

運動は午前中が効果的

運動後6時間は普段通りの生活をしていても代謝が高まり、脂肪も燃焼しやすくなっているので、夜に運動するよりも、朝運動の方が効果的です。ただし、血圧が高めの方は運動前に自己測定を行い、無理をしないようにしましょう。また、運動前後に十分な水分を摂りましょう。

運動を行うときの3つのポイント

1

体を動かす時間や強度は少しずつ増やしていく

2

体調が悪い時は無理をしない

3

病気や痛みのある場合は医師や健康運動指導士などの専門家に相談を

運動する際はこまめな水分補給を心掛けましょう



★治療中の方は主治医にご相談ください。

健康づくりの第一歩 ◎飲酒編◎

お酒は『百薬の長』ともいわれますが、過度の飲酒を長く続けていると、肝障害やがんなどの病気を引き起こします。健康的な飲み方で、お酒を長寿の友にしましょう。

お酒は適量を楽しみましょう



1日のお酒の適量の目安

※これらいずれか1つ分。女性や高齢者の適量はこの半分です。



お酒と上手に付き合う工夫

週に2日は休肝日
連続して2日が効果的

食べながら飲む

お酒と交互に水やお茶を飲

強いお酒は割る

つまみを工夫する

寝る2時間前までに切り上げ

ほろ酔いでやめる

楽しく飲む

色々な種類のお酒を
同時に飲まない

つまみを上手に選びましょう

空腹時の飲酒は血中アルコール濃度を高めるだけでなく、胃炎や食道炎の原因にもなります。つまみはまず野菜、次にたんぱく質の順番で適度に食べましょう。

おすすめのつまみ



枝豆



野菜の煮付け



焼き鳥



刺身



冷奴

控えたいつまみ



揚げ物・炒め物など油を使った料理



味の濃い料理



マヨネーズをたっぷり使う料理



★治療中の方は主治医にご相談ください。

健康づくりの第一歩 ◎喫煙編◎

タバコは多くの有害物質を含み、内臓脂肪の蓄積やがんをはじめとした様々な生活習慣病に悪影響を与える要因となっています。また、あなたの健康問題だけではありません。喫煙者本人が吸っている煙よりも、周囲の人が吸わされている煙の方が有害なのです。タバコは百害あって一利なし！禁煙について考えてみましょう。

実感！タバコをやめた効果

経済面		健康面	
1か月	約13,200円	20分後	血圧が正常になる。
3か月	約4万円	8時間後	血液中の酸素濃度が正常になる。
6か月	約8万円	24時間後	心筋梗塞のリスクが減る。
1年	約16万円	48時間後	味覚、嗅覚が回復し始める。
5年	約80万円	3か月以内	循環機能が改善。歩行が楽になる。
10年	約160万円	9か月以内	咳、疲労、息切れが改善する。
20年	約320万円	5年後	肺がんのリスクが半分に減る。
	※1箱440円/日とする	10年後	肺がんのリスクが非喫煙者と同程度になる。



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

禁煙外来で相談しましょう

新たな治療法として登場した『ニコチンを含まない飲み薬』は、ニコチン切れ症状を軽くするだけでなく、タバコをおいしく感じにくくする効果を併せもつため、さらに楽な禁煙が可能になりました。その他『ニコチンパッチ』『ニコチンガム』など、禁煙外来ではあなたに合った処方やアドバイスを受けることができ、禁煙の成功率が高まります。

治療のイメージ

毎回の診察では薬の処方のほか一酸化炭素濃度の測定、医師のアドバイスを受けることが出来ます。※医療機関によって異なる場合があります。



一定の条件を満たせば健康保険が適用されます。次の4点を満たしていることが目安です。

(※前回の治療の初回診察日から1年経過していることが必要 ※②の条件は35歳以上のみに必要)

- ①ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
- ②1日の平均喫煙本数 × これまでの喫煙年数 = 200以上
- ③1か月以内に禁煙を始めたいと思っている
- ④禁煙治療を受けることに文書で同意している

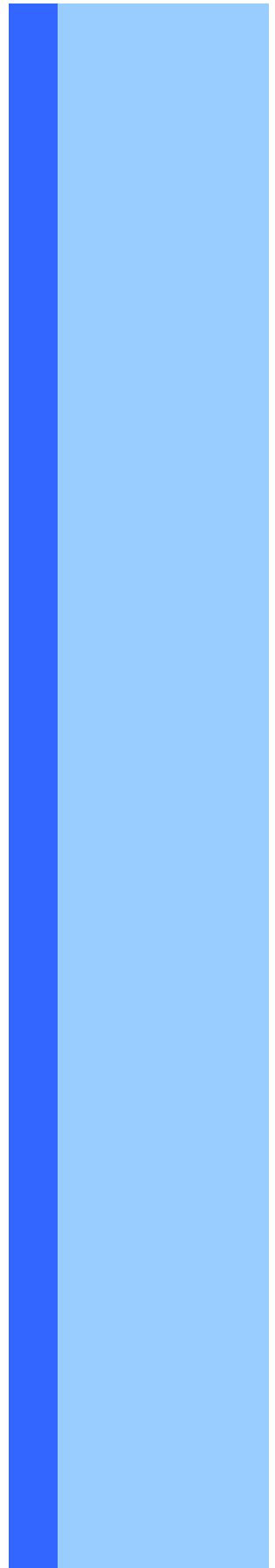
処方される薬にもよりますが8～12週間で13,000～20,000円程度です。1日1箱喫煙する方なら8～12週間分のタバコ代(※24,640～36,960円)より安くなる計算になります。※1箱440円とする。
(上記の費用は目安です。健康保険適用に関して等、詳しくは受診する医療機関へお問い合わせください。)

下記のHPより禁煙外来のある医療機関が検索できます



日本禁煙学会HP(<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>)

ファイザーすぐ禁煙.jp(<http://sugu-kinen.jp>)



医療法人社団 生光会
保健指導室