

【連載】特定健診検査項目シリーズ ~ 血液検査編 ~

特定健診を健康づくりにいかそう！

文=竹内 志保(保健師)

血液検査では、現時点での病気の有無がわかるだけでなく、今、体の中でどのようなことが起きているのか予測することができます。

注目したい血液検査項目

血糖値、ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)、中性脂肪、コレステロール、肝機能、尿酸値、これらは生活習慣病に関連する検査項目です。

血液検査でわかる病気

糖尿病、脂質異常症、肝臓病、痛風、貧血などの有無がわかります。

生活習慣病はそのほとんどが無症状で進行します。ですから、血液検査の基準値と自分の検査結果を照らし合わせながら、病気に近づいているところはどこか、

病気を進行させないためにはどうしたらよいか、検査結果をみて判断します。

血液検査と内臓脂肪

血液検査の結果と内臓脂肪は大きく関連しています。内臓脂肪の量が多い人は、血糖値が高くなり、HDL(善玉)コレステロールが少なくなることが分かっています。

HDLコレステロールは血液中の中性脂肪を肝臓に運び出し血液の流れをよくする働きがあります。また、内臓脂肪の中にある脂肪細胞は、血管をつまらせる血栓というものを作りやすくなり、直接血管に作用し動脈硬化を進行させる働きがあります。

血液検査に異常があったら？

検査値に異常があり精密検査になった場合は放置せず、医療機関を受診しましょう。

血液検査の結果から疑われる病気

検査項目	状態	疑われる病気	体への影響
血糖 ヘモグロビンA1c	高い	糖尿病	血管を傷つけ動脈硬化を起こします。特に腎臓、目、手足の神経に障害を起こしやすいと言われています。
中性脂肪	高い	脂質異常症	血液の流れを悪くし、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こします。
HDLコレステロール	低い		
LDLコレステロール	高い		
AST(GOT) ALT(GPT) -GT(-GTP)	高い	肝炎 脂肪肝	体に不要な毒素の解毒や、必要なエネルギーの生成、消化を助けることができなくなります。
尿酸	高い	高尿酸血症 痛風	尿酸の結晶が血管の壁を傷つけます。また、痛風による関節痛を引き起こします。
ハマトクリット 血色素 (ヘモグロビン)	高い	脳梗塞 心筋梗塞	血液の流れを悪くします。血栓という血の塊ができやすくなります。
	低い	貧血	栄養(鉄分)の不足や、慢性的な出血(胃潰瘍など消化管出血)を起こしている可能性があります。

上記の表と検査結果を照らし合わせて、健康チェックをしよう！



血液検査で精密検査をするほどではないちょっとした異常があった場合は、日頃の食事内容や運動量など生活全般を見直し健康度を上げるチャンスです。

血液検査が教えてくれる体の声を聞いて、生活習慣病を予防していきましょう。