

その常識、間違っている!?

健診結果の活用、ホントのはなし



監修 園 茂樹先生

宇部内科小児科医院院長、総合内科専門医、医学博士、1982年日本大学第一医科大学卒業、カナダ州立オンタリオ大学センター留学、那須中央病院内科部長、千代田県方クリニック院長を経て現職、東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。
取材協力：テラーバック株式会社

病気の予防と早期発見につながる健康診断、その結果によく目を通してない方や、再検査でも放置している方が多いのではないのでしょうか。健診結果を有効活用する方法と、再検査の重要性を総合内科専門医の園茂樹先生にお聞きしました。

健康診断をうまく使って生活改善と病気の予防を

健康診断は自覚症状が出にくい病気や、年齢とともにリスクが高まる病気の早期発見と、生活習慣病の予防になります。そのため労働安全衛生法では、年1〜2回の健康診断が会社・従業員の双方に義務として定められています。40歳〜75歳の方には、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や高血圧、糖尿病などの生活習慣病に着目した特定健康診断として検査項目が追加されます。

健診を受けた後はそれぞれの検査結果に応じた数値と判定が出されます。この際に再検査や精密検査の判定が出て、受けるのは義務ではないため放置している方が多く、結果として生活の改善に至らずに、自覚がないまま病状が悪化するリスクがあるのです。

健診をより有効活用するためにも、再検査の判定が出たら早めに受けに行つて医師のアドバイスを伺うことが大切。異常がなくとも、昨年の結果と見比べて悪化している数値がないかを確認してみて下さい。

また特定健康診断を受け、生活習慣病の発症リスクが見つかった方は、保健師・管理栄養士による特定保健指導を受けることができます。無料でアドバイスを受けられるいい機会なので、ぜひ利用して生活習慣の改善に役立てましょう。

医師とともに健診結果を確認しよう

健康診断は「受けた次の行動」が重要

健康診断ではさまざまな検査によって病気の可能性を広く探ります。健診の結果をもとに**詳細な診療や再検査をおこなって、はじめて病気の状態や、治療の有無がわかるのです**。検査結果で差違観察となった場合でも、一度医師に相談することをおすすめします。もし健診結果が基準値内であっても、年齢や喫煙歴、血糖値・脂質異常・血圧・尿酸値・狭心症・心筋梗塞の既往歴・家族歴など、リスク因子が多くある場合、医師はより厳密に評価することもあります。代表的な例をいくつかの項目で見てください。

☑ 血糖値や中性脂肪

一般的な健診では空腹時の採血から血糖値を測ります。そのため、食後に血糖値が上昇する食後過血糖を見落としたり、糖尿病や境界型糖尿病が気になる時は、医師とよく相談を、中性脂肪値も、食事の内容やアルコールの有無によって血糖値以上に変動するので、自己判断は禁物です。

☑ LDL(悪玉コレステロール)

食事や運動に気をつけてもLDL値が改善しなければ、服薬が必要となります。毎年、高い数値が出ているのに放置し続け、動脈硬化プラークが見つかる人も少なくありません。動脈硬化は無症状で進行するので、早めに医師の判断をおおぐようにしましょう。

☑ 肝機能

肝機能の数値に異常がある場合、原因はウイルス性肝炎、アルコール過飲、肥満、薬剤性、免疫疾患などいろいろ考えられます。なるべく早く医師に相談し、原因を見つけることが重要。同時に、すぐに治療が必要か否か判断してもらいましょう。

身近なかかりつけ医を見つけよう

異常値が出る＝治療すべきとは一概にいえず、また基準値の範囲内でも医師目録で見ると気がかりなこともあります。あなたの健康状態や病歴を把握し、仕事や生活状況なども理解した上で、健診結果を照らし合わせることで、改めてできるアドバイスもあります。そのためにも、まだかかりつけ医がないという方は、ぜひこの機会に探してみることをおすすめします。近所の診療所・クリニックに足を運ぶ、病院の診療受付で紹介してもらうなど、探す方法はさまざまですが、気軽に相談でき、信頼のおける医師であることが何より重要です。健診後の相談はもちろん、体調不良や病気の際にもすぐに頼れるのも、かかりつけ医がいる大きなメリットです。



健康診断にまつわる疑問



健康診断で生活習慣病を発見できる？

健診結果から、自覚症状がない段階でも発症リスクを見つけることができます。40歳から特定健康診断としてメタボリックシンドロームに着目した検査項目が増え、生活習慣病の予防や早期発見がしやすくなります。



健診結果に再検査がなければ安心？

結果が再検査ではなくても、各数値が前回より変動していないか意識してチェックするといでしょう。検査結果にはしっかり目を通して、生活の見直しを図るための目安として活用しましょう。



異常値が出ても自分で対策すればいい？

まずは医師に相談して、対策すべきか、するとしたらどのように進めるべきかを確認しましょう。異常値はあくまで健診の基準値から外れているという意味なので、年齢や体質によって対応が異なる場合があります。



再検査＝病気と思ったほうがいい？

再検査・精密検査は病気の可能性を追ってチェックするためのもので、結果として病気ではないというケースもあります。自分の状況を知り、どうすべきかを知るためにも、まずは再検査に行きましょう。