

教えて!

SBSテレビ 毎週土曜日

朝7時25分~7時30分放送

健康診断

SBS テレビで毎週土曜の朝 放送された「教えて！健康診断」。
当サイトで動画を公開しておりますので是非ご覧ください。



教えて!
健康診断

血液検査

11月放送【血液検査で病気早期発見を】

教えて!
健康診断

画像診断で わかること

12月放送【画像診断について】

教えて!
健康診断

健診と 人間ドック

1月放送【健康診断と人間ドック】

教えて!
健康診断

2月放送【メタボと食事】

教えて!

SBSテレビ 毎週土曜日
朝7時25分~7時30分放送

健康診断

公益財団法人SBS静岡健康増進センター協力によるテレビ番組「教えて！健康診断」が、SBSテレビで放送されている。健診結果を日常生活に役立ててもらおうと、健診結果の見方や病気予防の心掛けについて医師が分かりやすく解説。今回の紙面では、同センターの古賀震所長が解説した11月放送分の内容を紹介します。〈企画・制作／静岡新聞社地域ビジネス推進局〉

血液検査 脂質検査 血糖値 肝機能

血液検査で病気早期発見を

「教えて！健康診断」はSBSテレビで毎週土曜朝7:25~7:30で放送中、3月5日まで全17回(1月1日は除く)を予定しています。放送を終了した回は、SBSの公式YouTubeで見ることが出来ます。視聴はこちらから▲



こが・しん 熊本大学医学部卒業、同大学院博士課程修了。熊本赤十字病院、米国コロンビア大学医学部研究員、宮崎医科大学講師、健康保険天草中央総合病院内科医長・血液免疫内科部長、和歌山県立医科大学助教授、静岡県立大学教授などを経て、現職。日本血液学会血液内科専門医・指導医・評議員。

血液検査からわかること

血液検査からどんなことが分かりますか？
古賀 血液を検査することで、脂質、血糖、肝機能・肝炎、腎機能の検査をすることが出来ます。

結果の見方を詳しく教えてください。

古賀 まず赤血球の数です。数値が低ければ貧血の疑いがあります。逆に高ければ多血症や脱水などが考えられ、頭痛やめまい、目や口の粘膜が充血して、体がだるい、かゆいなどの症状が出ます。

次に血小板です。血液が固まりやすいかどうかかわかります。数値が低いと出血しやすい、血がとまらないといった症状

血糖値とはどのようなものですか。
古賀 皆さんご飯を食べますね。これが体の中でブドウ糖となり、エネルギーとなります。血液の中にどれぐらい糖分があるかというのが血糖値です。結果の見方を詳しく教えてください。

血糖値と糖尿病

血糖値とはどのようなものですか。
古賀 皆さんご飯を食べますね。これが体の中でブドウ糖となり、エネルギーとなります。血液の中にどれぐらい糖分があるかというのが血糖値です。結果の見方を詳しく教えてください。

古賀 まず、「空腹時血糖」です。これは糖尿病の診断をする大事な値です。この空腹時血糖とHbA1cの2つを組み合わせて糖尿病の判定を行います。

HbA1cは、過去の血糖値の平均値を示す指標です。過去1~2か月間の血糖値を反映するため、糖尿病のコントロールの目安として重要です。

状態につながります。数値が高いと血栓を引き起こし、血管が詰まって脳梗塞や心筋梗塞につながると、病気を特定しやすくなります。

白血球についてはみてみましょう。白血球の働きは、体内に侵入した細菌やウイルスなどを認識して排除してくれる血液細胞です。白血球の数は、感染症、炎症やアレルギー疾患、喫煙、薬剤の服用などによって増加します。

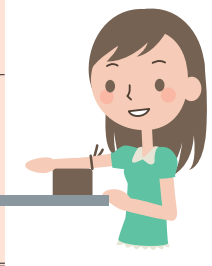
血液検査の結果がA、Bの判定なら心配ありませんが、D、E判定があった場合は、必ず医療機関を受診してください。

また尿検査でも糖尿病の疑いがあるかどうか分かります。糖尿病や腎性糖尿などがあると、尿糖が陽性(プラス)となります。

血糖値を予防するには、どんなことに気をつけたいですか？
古賀 糖尿病は怖い

検査項目	基準値	解説
空腹時血糖	99 mg/dl以下	糖尿病を診断する指標となります。血糖は食事の影響で上昇するため、空腹時血糖とHbA1cを組み合わせて糖尿病の判定を行います。
HbA1c	5.5%以下	過去1~2か月間の血糖値を反映するため、糖尿病のコントロールの目安として重要です。
尿糖	陰性(-)	糖尿病や腎性糖尿などで陽性(+)となります。

検査項目	基準値	解説
赤血球数	男:400~539 ×10 ⁴ /μl 女:360~489 ×10 ⁴ /μl	値が低ければ貧血が疑われ、高ければ多血症、脱水などが考えられます。
ヘモグロビン	男:13.1~16.3 g/dl 女:12.1~14.5 g/dl	
ヘマトクリット	男:38.5~48.9 % 女:35.5~43.9 %	
M C V	83.0~109.0 fl	
M C H	28.0~36.0 pg	
MCHC	28.0~37.0 %	
血小板数	14.5~32.9 ×10 ⁴ /μl	血液の凝固・止血に関係する成分です。高度に減少すると出血しやすくなり、増加すると血栓を生じ脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。
白血球数	3.1~8.4 ×10 ³ /μl	体内に侵入した細菌やウイルス、異物などを認識して排除する血液細胞の白血球の数を調べます。感染症、炎症やアレルギー疾患、喫煙、薬剤、稀に血液疾患によっても増加します。
好中球	30.0~70.9 %	
リンパ球	15.0~50.9 %	
単球	2.0~10.9 %	
好酸球	10.9 %以下	
好塩基球	2.9 %以下	



脂質検査からわかること

脂質検査からどんなことが分かりますか？
古賀 脂質は、血液検査から5つの項目を測定して、コレステロール値をみます。その上で動脈硬化の危険因子を推察します。

結果の見方を教えてください。

古賀 脂質の検査項目結果で、特に注目していたいただきたいのがHDLコレステロールとLDLコレステロールです。

HDLは善玉コレステロールとも呼ばれ、血管の壁に付着した余分なコレステロールを取り除く働きをします。この値が低いと動脈硬化や心疾患への注意が必要となります。LDLは悪玉コレステロールとも呼ばれ、血管の壁に付着した余分なコレステロールを取り除く働きをします。この値が低いと動脈硬化や心疾患への注意が必要となります。

血液検査と肝機能

血液検査で分かる肝機能について教えてください。

古賀 肝臓は臓器の中でも非常に重要な役割を果たしています。タンパクや糖質、脂質、ビタミンの合成、アルコールの解毒などです。血液検査では肝臓の機能が本当によく分かります。代表的な検査項目をご紹介します。

総ビリルビンは、肝臓や胆道の疾患や黄疸の診断に用います。AST、ALTは脂肪肝や薬剤、アルコール、ウイルス、肝臓がなどで上昇します。特に肝細胞に脂肪が貯留する脂肪肝は成人男性の約30%、女性の約10%強で認められます。脂肪肝の原因はアルコール、肥満、糖尿病が3大原因で生活習慣の改善が大切です。

脂肪肝や薬剤、アルコール、ウイルス、肝臓がなどで上昇します。特に肝細胞に脂肪が貯留する脂肪肝は成人男性の約30%、女性の約10%強で認められます。脂肪肝の原因はアルコール、肥満、糖尿病が3大原因で生活習慣の改善が大切です。

検査項目	基準値	解説
総ビリルビン	0.2~1.5mg/dl	肝・胆道系疾患や黄疸の診断に用います。
γ-GT (γ-GTP)	50U/L以下	飲酒によって上昇することがあるため、アルコール性肝障害の有無を調べるほか、胆管閉塞の手掛かりとなります。まれに薬剤の作用でも上昇することがあります。
AST (GOT)	30U/L以下	ASTは心臓、肝臓、骨格筋に、ALTは肝臓に多く存在する酵素です。値が高い場合は脂肪肝、アルコール性肝炎、急性肝炎、慢性肝炎、肝臓がんなどが疑われます。
ALT (GPT)	30U/L以下	
アルブミン	3.9g/dl以上	血液蛋白のうちで最も多く含まれるのがアルブミンです。アルブミンは肝臓で合成され、肝障害、栄養障害、ネフローゼ症候群などで減少します。
LD	124~222U/L (IFCC法)	全身の細胞に広く分布している酵素の一つです。急性肝炎や心筋梗塞などで値が増加します。
HBs 抗原	陰性(-)	陽性(+)の場合はB型肝炎ウイルスに感染している可能性が高くなります。
HCV 抗体	陰性(-)	3+ (高力価) の場合はC型肝炎ウイルスに感染している可能性が大であり、2+ (中力価)、+ (低力価) の場合、追加血液検査で感染しているかどうかを判定します。

検査項目	基準値	解説
総コレステロール	140~199 mg/dl	血液中のLDLおよびHDLコレステロールなどを含みます。総コレステロールが高い状態は動脈硬化の危険因子とされます。低い場合は栄養障害などが疑われます。
HDLコレステロール (善玉コレステロール)	40 mg/dl以上	血管壁に付着した余分なコレステロールを取り除く働きをします。「善玉コレステロール」とも言われます。この値が低いと動脈硬化や心疾患への注意が必要となります。
non-HDLコレステロール	90~149 mg/dl	総コレステロールからHDLコレステロールを引いた値。
LDLコレステロール (悪玉コレステロール)	60~119 mg/dl	「悪玉コレステロール」と呼ばれ、特にこの酸化型が動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の原因となります。
中性脂肪	30~149 mg/dl	おもに体のエネルギー源としての働きをしていますが、増えすぎると動脈硬化・膵炎の原因となります。正確な検査のためには10時間以上の空腹時間が必要。

テロールとも呼ばれ、動脈硬化の危険因子で、高いと要注意です。特に酸化型の悪玉コレステロールは、心筋梗塞、脳梗塞といった命に関わる病気の原因になります。

次に、中性脂肪についてです。中性脂肪は、主に体のエネルギー源としての働きをしていますが、増えすぎると動脈硬化や膵炎の原因になります。急性膵炎は膵臓だけでなく、他の臓器にも影響を及ぼすこともあり、悪化すると意識障害やショック状態になることもあります。中性脂肪の高方は、特に500以上の方は医療機関を受診してください。

γ-GTはお酒を飲み過ぎると上昇します。アルコール性の肝機能障害があるか調べるきっかけになります。アルブミンは、肝臓で作られる重要なタンパク質です。数値が低い場合は肝臓に異常が起きています。栄養障害も疑われます。肝臓は沈黙の臓器といわれ、障害が起こると非常に役に立ちます。

健康診断は毎年継続して行うことで体の変化も分かり健康維持に非常に役に立ちます。

公益財団法人SBS静岡健康増進センター協力によるテレビ番組「教えて！健康診断」が、SBSテレビで放送されている。健診結果を日常生活に役立ててもらおうと、健診結果の見方や病気予防の心掛けについて医師が分かりやすく解説。今回の紙面では、同センターの中島信明副所長が解説した12月放送分の内容をまとめて紙面で紹介する。〈企画・制作／静岡新聞社地域ビジネス推進局〉

「教えて！健康診断」はSBSテレビで毎週土曜朝7:25~7:30で放送中、2月26日まで全16回(1月1日は除く)を予定しています。放送を終了した回は、SBSの公式YouTubeで見ることが出来ます。視聴はこちらから▲



なかじまのぶあき 群馬県生まれ。県立総合病院で放射線科の専門医を長年務め、健診分野の画像診断で、病気の早期発見、治療に尽力。レントゲンやCTなどの検査における放射線被ばくの影響を最小限にするための講演活動にも力を入れている。

教えて！

SBSテレビ 毎週土曜日
朝7時25分~7時30分放送

健康診断

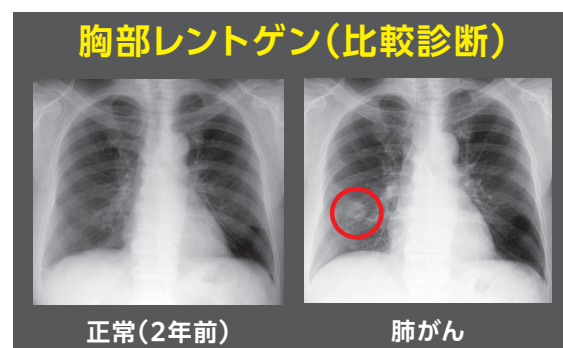
レントゲン | CT・MRI | バリウム・胃カメラ | エコー

画像から体内の異変を探る

胸のレントゲン 検査で分かること

胸のレントゲン撮影で何が分かりますか？
中島 肺炎や肺がんなど、主に肺の病気がないかを診ています。ほかにも、撮影範囲に入る肋骨(ろっこつ)、鎖骨、脊椎骨などの骨、心臓や大血管、気管や食道、胃、大腸の一部、肝臓、腎臓なども診ています。

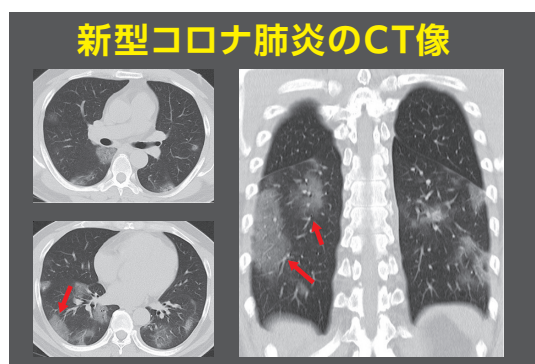
「白い影」とは何ですか？
中島 レントゲンはX線が多く当たると写真が黒く、少ないと白く写ります。普通の写真と逆で、ネガのイメージです。骨や内臓などではX線が吸収されて白く写り、肺は空気のため



塊(ぶつ)かぶつかる物がないためX線が素通りして黒く写ります。黒く写る正常の肺の中で、異なる部分は白く写るため「白い影」と表現されます。がんをイメージさせそうな怖い表現ですが、健診では毎年撮影されています。胸のレントゲンは少ないX線の量でも撮影でき、小さな異常もわかるので、安全性と高い診断能力から、健診では若い方でも安心して毎年撮影されています。

CT検査とMRI検査

CT検査とMRI検査
CT検査はX線を用いた撮影装置(CT)が大きな役割を果たしたと聞きました。中島 コロナ感染症では、ウイルスによる肺炎が重症化すると命にかかります。呼吸不全となり人工心臓装置(ECMO(エクモ))を必要とする患者が多数出ましたが、コロナ肺炎を早期診断するため



CT検査装置

にCTが大活躍しました。コロナ肺炎の早期の像は非常に淡い影で、レントゲンでは判別困難です。CTでは淡いすりガラス陰影として写りますので、早期治療にとっても役立ちました。CTと並んでよく聞く検査装置に磁気共鳴画像装置(MRI)があります。健診でMRIは何を診ますか？
中島 MRIは、脳、脊椎、骨関節など呼吸でぶれない場所では精度の高い画像が得られます。一方CTは、数秒から十数秒で撮影でき、救急でもスピーディーに対応できます。

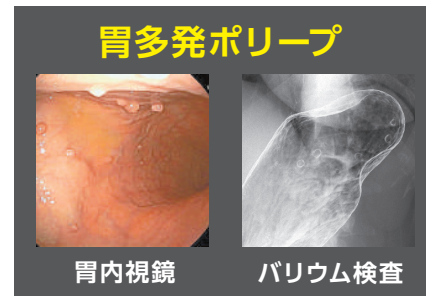
バリウム検査と胃カメラ

胃のバリウム検査で何が分かりますか？
中島 バリウムはX線が通らないため、レントゲン写真で白く写ります。胃の検査では胃の表面に薄くバリウムを塗るため、検査の時には体を上下左右に動かしてもらいます。これにより胃の全体像や表面像、ある程度の大きさのポリープや胃がん、胃炎、通過障害の有無、食道への逆流などが診断できます。

胃カメラを希望する方も多
胃カメラは、異常の範囲がわかります。



胃カメラ装置



胃多発ポリープ

胃内視鏡

バリウム検査

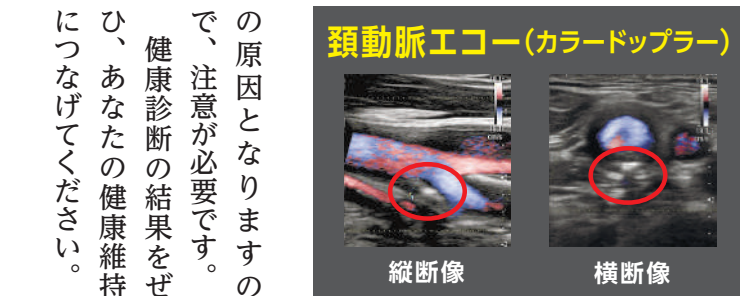
微細な小病変を直接見る内視鏡検査と、全体像を把握できるバリウム検査は互いに補完しあう関係です。胃がんは早期発見すれば治療できる病気です。また、特殊な光を当てて表面の血管の異常を診ることができ、早期がんを見つけやすいです。がんが疑わしい場合には直接組織を取る生検もできます。

エコー検査で分かること

エコー検査で分かること
エコーはどのようなものですか？
中島 超音波を使った画像検査です。漁船にある魚群探知機もエコー画像です。妊婦健診でも胎児をエコー画像で診断しますが、放射線を用いませぬので安心して検査できます。

健診では肝臓、胆のう、すい臓、腎臓、心臓などが検査対象です。肝臓ではがん、脂肪肝など、胆のうでは胆石やポリープ、腎臓では結石、がんなどが診断できます。超音波は骨や気体を通過しません。臓器を診るため、腹部を圧迫したり肋骨を避けたりする必要があります。特に胃や大腸の裏にある臓器は描出しにく

いので強く圧迫することがあります。また腹部の後ろにある腎臓は横向き姿勢で観察します。体の向きを変えたり、圧迫したりしますが、きれいな画像を撮るためご協力をお願いします。肝臓、腎臓以外も調べることもできますか？
中島 脂質異常症、いわゆる悪玉コレステロールによる動脈硬化の診断にも用いられます。動脈硬化は無症状のうちに進行するため、エコーで首の太い血管を診て現状を把握します。



頸動脈エコー(カラードップラー)

縦断像

横断像

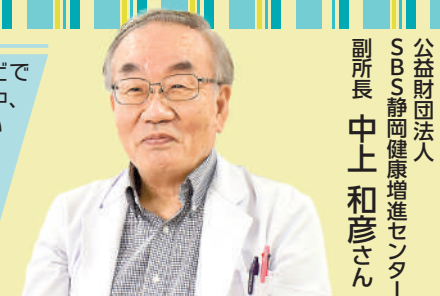


エコー検査装置

の原因となりますので、注意が必要です。健康診断の結果をぜひ、あなたの健康維持につなげてください。

公益財団法人SBS静岡健康増進センター協力によるテレビ番組「教えて！健康診断」が、SBSテレビで放送されている。健診結果を日常生活に役立ててもらおうと、健診結果の見方や病気予防の心掛けについて医師が分かりやすく解説。今回の紙面では、同センターの中上和彦副所長が解説した1月放送分の内容をまとめて紙面で紹介する。〈企画・制作／静岡新聞社地域ビジネス推進局〉

「教えて！健康診断」はSBSテレビで毎週土曜朝7:25~7:30で放送中、2月26日まで全16回を予定しています。放送を終了した回は、SBSの公式YouTubeで見ることが出来ます。視聴はこちらから▲



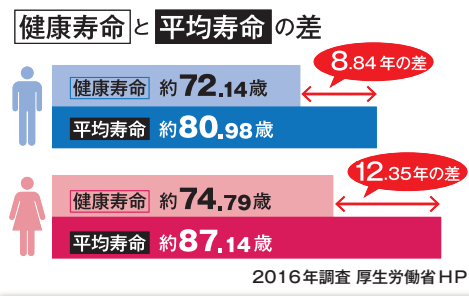
なかがみ・かずひこ 広島県出身。静岡県立総合病院外科医長、乳腺外科部長、小児・女性センター長兼がん診療部センター長などを歴任。2019年より現職。乳がん専門医・外科専門医・がん治療認定医。

教えて！健康診断

SBSテレビ 毎週土曜日
朝7時25分~7時30分放送

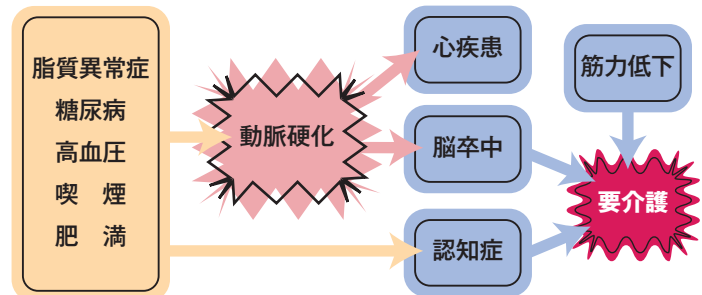
ドック・定期健診 健康寿命 がん検診 乳がん検診

がん早期発見のため検診を



健康寿命とは

健康寿命とはどのような意味でしょうか？
中上 WHO(世界保健機関)が提唱したもので、「健康上の問題がなく、日常生活を送れる期間」のことをいいます。日本では、この「健康寿命」と「平均寿命」の差が男性で約9年、女性で約12年あり、単に平均寿命が延びても幸せとはいえません。



国は、2040年までに男女ともに健康寿命を75歳以上にすると、「健康寿命の延伸プラン」を策定しています。内容は①健康無関心層へのアプローチの強化②次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成③疾病予防・重症化予防、を図るといいます。

10年前後、日常生活に制限のある「健康でなく自立していない期間」があることになり、「社会的参加」の3つの要因を押さえる必要があります。脂質異常、糖尿病、高血圧、肥満などの「生活習慣の改善」を行いながら、「適度な運動」「バランスのよい食事」「人とかかわりを持つ社会活動」などを行うことが大切です。

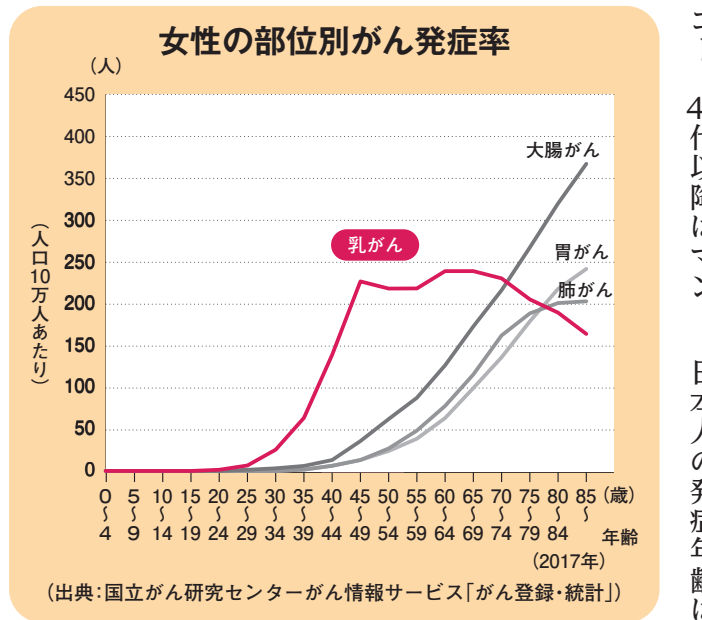
人間ドックと定期健康診断

人間ドックと定期健康診断の違いは何ですか？
中上 どちらも健康異常の早期発見と健康維持が目的ですが、定期健康診断は労働安全衛生法により会社も社員も行うことが義務づけられています。人間ドック受診に法的な決まりはありませんが、検査項目が多く、当日医師による検査結果の説明を聞けたり、食事・運動療法に関する指導(健康アドバイス)を受けたりすることが出来るメリットがあります。受診後のフォローも行われます。

	人間ドック健診	一般的な健診
法律上の義務	特になし	受診の義務が規定されている
検査項目	多い オプションの設定もできる	よくある病気をおおまかにチェック
結果説明	医師による結果説明がある	結果表の送付のみが多い
保健指導	保健指導体制がある	ない場合が多い
受診後のフォロー	ある	ない場合が多い

中を空にしておいてください。ご自身が薬を飲む必要がある場合は、朝6時までに少量の水で飲んでおいてください。

検査結果で「要再検査」「要精密検査」となったら心配です。
中上 再検査は異常の有無を確認するために行われますが、一過性のこともあります。精密検査は見つかった



乳がん検診について

乳がん検診で、マンモグラフィとエコーのどちらを受けたほうがいいですか？
中上 乳がん検診には、レントゲンによるマンモグラフィと超音波エコーによる検査があります。一般的には、20~30代ではエコー、40代以降はマンモグラフィが推奨されています。それぞれ検査は一長一短のため、年齢のみならず、ご自身の乳腺と脂肪の割合や、過去の受診結果も参考に検査をします。

欧米に比べて若く、40歳を過ぎたら注意が必要で、次にエストロゲンという女性ホルモンに過剰にさらされている状態、たとえば、初潮が早かった人、閉経が遅かった人など、生理がある期間が長い人は、発生率が高い傾向にあります。

3つ目の遺伝は乳がん全体の約5~10%ですが、若くして乳がんになった場合や、親族に乳がんや卵巣がんを発症した方がいる場合に可能性が高く、年間4500~9000人が罹患していると推測されています。

遺伝性乳がんはいくつかの対処方法が考えられています。しかし、多くの乳がんの原因は現在も不明ですので、検診により早期に発見することが大切です。

がん検診とは

がん検診にはどのようなものがありますか？
中上 日本では、国が推奨する5つのがん(肺がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん)に加え、肝臓がん、胆のうがん、すい臓がん、腎臓がん、甲状腺がん、前立腺がんを含む総合的ながん検診を行っています。

がん検診は、自覚症状のない健康な人が対象で、症状が出る前の「早期のがん」を見つけ、治療に結び付けることが重要です。

がんを予防するにはどうすればいいですか？
中上 がん予防には禁煙、節酒、食生活、身体活動、適正体重、感染の6つの要因があるといわれています。

- #### がんを防ぐための12か条 (がん研究振興財団)
- 1か条 たばこは吸わない
 - 2か条 他人のたばこの煙を避ける
 - 3か条 お酒はほどほどに
 - 4か条 バランスのとれた食生活を
 - 5か条 塩辛い食品は控えめに
 - 6か条 野菜や果物は不足にならないように
 - 7か条 適度に運動
 - 8か条 適切な体重維持
 - 9か条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
 - 10か条 定期的ながん検診を
 - 11か条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
 - 12か条 正しいがん情報でがんを知ることから

がん研究振興財団では表の12か条を掲げています。私たちの周りには、DNAの変化を引き起こすと考えられる物質がいくつもあり、体内では日常的にDNAの変異、修復が起きています。これら変異の積み重ねががんにつながりますので、表の1~9に注意することでDNAの変異誘導が避けられ、がん予防につながります。

12か条は、広く生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

がん研究振興財団では表の12か条を掲げています。がんを予防するには、定期的な検診を受けることが大切です。気になる症状が現れた場合には、次の検診を待たず直ちに医療機関を受診することも重要です。

どんな検査でも100%がんを見つけることは難しいです。がんをタイムリーに見出すためには、定期的な検診を受けることが大切です。気になる症状が現れた場合には、次の検診を待たず直ちに医療機関を受診することも重要です。