

## ■各検査項目で分かること■

検査項目	正常値 *1	この検査でわかること
腹囲	男性：85cm未満 女性：90cm未満	体の脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪があります。内臓脂肪が過剰にたまった内臓脂肪型肥満になると、さまざまな生活習慣病の原因となります。また、メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が急速に進み、生活習慣病のリスクが高まります。
BMI	18.5以上25未満	肥満、やせではないかを調べる検査です。腹囲が基準値内でもBMIが25以上であれば、内臓脂肪型肥満のおそれがあります。
血圧	収縮期：130mmHg未満 拡張期：85mmHg未満	高血圧が続くと血管が傷つき、動脈硬化が進行します。血管に強い圧力が加わると、脳卒中や心臓病などの循環器病を発症しやすくなります。
HbA1c	5.2%未満	血液中のブドウ糖を血糖といいます。内臓脂肪がたまり、血糖値をコントロールしているインスリンの働きが悪くなると糖尿病となり、動脈硬化が進行し、失明、腎不全などの合併症を招きます。
血糖 (空腹時血糖)	100mg/dl未満	血液中のブドウ糖を血糖といいます。血糖値が上がると、インスリンが血糖値を下げようとします。インスリンが不足したり、作用が足りないとき血糖値が高くなり、糖尿病などの疑いがあることがわかります。
中性脂肪	150mg/dl未満	食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などで血液中に増加します。血液中に中性脂肪が多くなると、動脈硬化が進み、循環器病を発症しやすくなります。
HDLコレステロール	40mg/dl以上	血液中の過剰なコレステロールを肝臓に戻し、動脈硬化を防ぐ働きがあるため、善玉コレステロールとも呼ばれます。血中のHDLコレステロールが少なくなると、動脈硬化のリスクが高まります。
LDLコレステロール	120mg/dl未満	悪玉コレステロールとも呼ばれます。血中の量が多くなると血管内壁にたまり、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの循環器病を招きやすくなります。
AST	31U/l未満	ASTはアミノ酸を合成する酵素で、心筋や骨格筋の細胞に多く含まれており、この数値が高いと心筋や筋肉などの臓器の異常や障害が疑われます。ALTの数値と比較することで病気の種類を推定することもできます。
ALT	31U/l未満	ALTはアミノ酸を合成する酵素で、肝臓の細胞に多く含まれます。この数値が高いと脂肪肝、ウイルス性肝炎、アルコール性肝障害などの肝臓の異常が疑われます。
$\gamma$ -G T	51U/l未満	とくにアルコールによる肝障害の指標となります。また肝臓や胆道に異常があったり、肥満や脂肪肝でも高値を示します。
血清クレアチニン *2	男性：0.6~1.1mg/dl 女性：0.4~0.7mg/dl	腎臓のろ過機能を調べる検査です。腎臓の機能が低下すると血液中に血清クレアチニンが多くなります。
尿糖	(-)	血糖値が高い状態が続くと尿中に糖が漏れ出すようになります。
尿蛋白	(-)	腎臓は血液をろ過し、老廃物などを排出する機能を持ちますが、異常が生じると、尿中に蛋白が漏れ出すようになります。

(注) \*1:正常値とは、厚生労働省の「標準的な健診・保健指導プログラム」に記載されている保健指導判定値を適用しています。  
\*2:血清クレアチニンの正常値は「愛知県臨床検査標準化協議会統一化基準値」を適用しています。