

健診の主な検査項目について

	項目	説明	
身体計測	BMI (Body Mass Index) 体重 (kg) / 身長 (m) ²	BMIは体重 (kg) を身長 (m) の2乗で割ったもので、肥満度を示す世界共通のものさしです。BMIが22を示す体重が標準体重、BMI 25以上が肥満とされます。肥満は種々の病気のもとになります。肥満と判定されたら、標準体重に近づくように努力しましょう。	
	体脂肪率 (%)	肥満とは身体の中の脂肪が多い事です。そのため肥満の判定は身体の中の脂肪の量を測定することが必要です。体脂肪率は体重に占める体内の脂肪の割合をあらわします。	
	腹囲	臍(おへそ)の周囲を計測したものをいいます。内臓脂肪の程度を推定するために測定します。	
眼科	視力	視力には裸眼視力と矯正(眼鏡・コンタクト)視力があります。矯正視力が良好であれば、眼が悪いとはいえません。	
	眼底 <small>渡航前のみ実施</small>	眼底検査とは眼の奥の網膜を調べる検査です。網膜は人体で唯一直接血管を観察できる部位のため、眼底検査により動脈硬化、高血圧、糖尿病などの進行度を判定できます。	
	眼圧 <small>渡航前のみ実施</small>	眼球の内圧を測定します。眼圧が上昇するタイプの緑内障などがわかります。	
聴力	聴力	難聴の有無や程度を調べる検査です。老人性難聴では鈴のような高い音が聞こえにくくなります。	
呼吸器	肺機能	努力肺活量 %肺活量 (%)	限界まで息を吸い込み、吐き出した時に出る空気の量をいいます。肺線維症などで減少します。
		一秒量 (L) %一秒量 (%) 一秒率 (%)	一秒間に吐き出せる空気の量をいいます。肺気腫や慢性気管支炎、気管支喘息などで減少します。喫煙は肺気腫や慢性気管支炎の原因となるため、喫煙されている方は禁煙されることをおすすめします。
	胸部X線検査	X線で肺に異常がないかを調べます。心臓の形や大きさ、胸部大動脈の異常なども調べます。	
循環器	血圧	血圧は測定時間や運動、緊張などでも変動するので、くり返し測定して高いかどうかを判断する必要があります。高血圧は動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などのリスクになる、生活習慣との関連が大きい病気です。	
	心電図	心臓の筋肉が収縮するときに出る電気を、胸部と手足につけた電極でとらえ、波形で表したものです。不整脈、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)、心臓肥大などの病気が見つかることがあります。	
上部消化管	胃部X線検査 <small>40歳以上のみ実施</small>	バリウムの検査です。食道・胃・十二指腸に異常がないか調べます。異常が疑われる場合は、内視鏡でさらに詳しく検査が必要です。	
超音波	腹部超音波検査	上腹部の臓器(肝臓・胆嚢・腎臓・脾臓など)の形や大きさ、内部の様子を超音波で観察します。超音波検査で病変が疑われる場合は、CTなどによる精密検査が必要です。	

下部消化管	便潜血検査 40歳以上のみ実施	便の中に肉眼ではわからない血が混じっていないかを調べる検査です。大腸がんのスクリーニング検査として広く用いられています。陽性の方は精密検査が必要です。
	便虫卵 帰国後のみ実施	便の中の寄生虫を調べます。
尿検査	定性	
	蛋白	尿から出る蛋白は腎臓の病気をみつける手がかりとなります。健康な方でも1日に数ミリグラムの蛋白が尿に出るので、検査が陽性になっても直ちに異常とはいえません。
	糖	高血糖が進み、血糖値が160-180以上になると、尿中に糖が出るようになります。これを尿糖といいます。尿糖が陽性でもただちに糖尿病ではありませんが、精密検査が必要です。
	潜血	種々の原因で、尿に血液が混じると尿潜血が陽性になります。生理中に検査を受け陽性の方は、念のため再検査を受けてください。
	ウロビリノーゲン	肝臓の働きを調べる検査で、(±)が正常です。肝臓の病気とその病態により、(-)や(+)、(++)になることがあります。
	尿沈渣 尿定性検査で異常がある場合のみ実施	尿中の細胞成分や細菌を顕微鏡で調べる検査です。尿が腎臓でつくられ、尿路や膀胱を通過する間に、剥がれ落ちたりして混入するものを調べることで、腎臓や尿路系の病気の種類や部位を推測することができます。
婦人科	子宮頸部細胞診	子宮頸部癌検診の基本項目で、子宮頸部の細胞を擦り取って、顕微鏡で調べる検査です。細胞採取はほとんど痛みを伴わず、数秒で済みます。
	経膣超音波検査	使い捨てのカバーを付けた細い超音波端子を膣内に挿入し、子宮、卵巣の状態を調べる検査です。子宮筋腫や卵巣腫瘍などがみつかることがあります。

<血液検査>

血液一般	白血球数	白血球は体外から入ってきた異物をやっつけます。感染による炎症が起こると、白血球がつくられ敵に備えます。そのために白血球数が異常に増えます。
	赤血球数	血液中で酸素を運ぶ働きをしているのが赤血球です。減りすぎると貧血、増えすぎると多血症です。貧血の方はその原因を突き止め、それに応じた治療を受ける必要があります。
	ヘモグロビン (血色素)	血色素はヘモグロビンともいわれ、赤血球中に含まれ血の赤さのもとになる物質です。貧血で顔色が悪くなるのはヘモグロビン不足のためです。
	ヘマトクリット	ヘマトクリットは全血液中において赤血球が占める容積の割合(赤血球容積比)を表したもので値が高いと血液は濃くなり、低いと貧血気味になります。
	M C V	赤血球の平均の大きさを示す指標です。一般に赤血球の大きさは、ビタミン(B12や葉酸)不足による貧血では大きくなり、鉄不足による貧血では小さくなります。
	M C H	赤血球の中のヘモグロビンの量を示します。鉄欠乏性貧血ではヘモグロビンが少なくなり、値が低下します。
	M C H C	ヘモグロビンをヘマトクリットで除した値です。赤血球の平均ヘモグロビン濃度を示します。
	血小板数	血管が破れると血小板が血管壁にくっつき大きな塊をつくって出血を止めます。ある種の血液の病気や肝硬変などで血小板が減少すると、出血しやすくなります。
糖代謝	空腹時血糖	血液中のブドウ糖を血糖といいます。血糖が増えると膵臓からインシュリンというホルモンが出て血糖を適切にコントロールします。このインシュリンの分泌や反応が悪くなり血糖が高くなるのが糖尿病です。血糖は食事や運動などにより変化します。早朝空腹時の血糖値が126以上、あるいは食後の血糖値が200以上なら糖尿病が強く疑われます。
	H b A 1 c 【NGSP 値】 (ヘモグロビンエーワンシー)	ヘモグロビンと糖が結合してできるもので過去1~2ヶ月の平均血糖を反映します。糖尿病の治療状況が確認できたり、糖尿病を発見する良い指標になります。

脂質代謝	総コレステロール	血液中のコレステロールが高い場合は、動脈硬化が進みやすくなります。高くなる原因としては、栄養過剰、運動不足、遺伝、甲状腺の病気などがあります。
	LDLコレステロール	悪玉コレステロールとも呼ばれ、高いと動脈硬化が進みやすくなり、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。
	中性脂肪 (トリグリセライド)	高くなると動脈硬化のもとになります。高い場合は肥満や運動不足があればそれを解消し、飲酒している方は飲酒量をできるだけ減らすようにしてください。
	HDLコレステロール	動脈内壁にへばりついたコレステロールを取り除き動脈硬化を防ぐと考えられていることから善玉コレステロールと呼ばれています。HDLコレステロールを上げる対策として、禁煙、肥満の方は減量、運動不足の方は運動する習慣をつけることが重要です。
	Non-HDLコレステロール	総コレステロールからHDLコレステロールを引いた値で、通常、LDLコレステロールよりも少し高い値になります。動脈硬化を予測するのによい因子と考えられています。
肝機能	総蛋白	血液中の蛋白量です。栄養障害、肝機能障害や腎機能障害などで低値を示します。
	アルブミン	血液に含まれる蛋白の一種で、肝臓で作られます。肝機能障害、腎機能障害で低値を示します。
	ChE (コリンエステラーゼ)	肝臓で合成される酵素で、栄養障害や肝炎など肝臓の蛋白合成能が低下すると低値を示します。また、脂質代謝とも関連しており、肥満、脂質異常症、脂肪肝などで高値を示します。
	総ビリルビン 直接ビリルビン	古くなった赤血球が破壊される時に生成される黄色い色素です。肝臓に運ばれ、胆汁に排泄されます。肝機能障害、胆汁うっ滞(胆汁の流れが悪くなること) 溶血性貧血などで高値を示します。体質でも軽度上昇することがあります。
	AST (GOT)	心臓、肝臓、骨格筋などに多く含まれています。臓器に障害がおきて細胞が壊れると、これらの酵素が血液中に流れ出てきます。
	ALT (GPT)	肝臓に多く含まれています。肝臓に障害がおきて肝細胞が壊れると、これらの酵素が血液中に流れ出てきます。
	LD (LDH)	肝臓、心筋、骨格筋、赤血球などに多く含まれています。これらの臓器の障害で細胞が壊れると、血液中に流れ出てきます。
	ALP (アルカリフォスファターゼ)	肝臓をはじめ、小腸、腎臓、骨などで作られる酵素で、これらの臓器の障害で細胞が壊れると、血液中に流れ出てきます。
	GGT (γ -GTP)	肝臓や胆汁などに含まれています。肥満や飲酒、胆汁うっ滞などで上昇します。

腎臓・膵臓・血清	クレアチニン	腎臓の機能を調べる検査です。腎機能が低下すると、尿中にうまく排泄されなくなり、血液中に増加し高値となります。
	eGFR (推算糸球体濾過量)	血清クレアチニン値と年齢、性別から算出される腎機能の指標です。腎臓が老廃物を尿へ排出する能力を示しており、この値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。
	尿酸	尿酸が高くなると痛風になりやすくなります。痛風は尿酸が足の親指の付け根などの関節に沈着し、突然激しい痛みの発作が起こる病気です。尿酸が高い場合は肥満や食べ過ぎ、アルコール類の飲み過ぎが原因であることが多く、生活習慣改善が必要です。
	アミラーゼ	膵臓と唾液腺から分泌される消化酵素で、膵臓や唾液腺の病気などで上昇します。
	CRP (炎症反応)	身体の中で炎症があるとCRPが上昇します。
肝炎ウイルス	HBs抗原 渡航前・帰国後のみ実施	B型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを調べる検査です。陽性の場合、専門機関での精密検査が必要です。
	HBs抗体 渡航前・帰国後のみ実施	B型肝炎ウイルスに過去感染したことがあるかを調べる検査です。
	HCV抗体 渡航前のみ実施	C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを調べる検査です。陽性の場合、専門機関での精密検査が必要です。
	HA抗体	A型肝炎ウイルスに過去に感染したことがあるかを調べる検査です。

2019年5月