定期健康診断結果の見かた

1　身体計測

体格指数（BMI）は身長に見合った体重かどうかを判定する数値です。体重(kg)÷[身長(m)]^2 で計算します。
日本人は BMI 22 ぐらいが最も病気の頻度が少ないという疫学データがあるので、理想体重は 22×[身長(m)]^2 で計算しています。
体重は多すぎても少なすぎても、将来の健康障害を起こしやすいことがわかっています。特に BMI が 16.5 未満、30 以上、また、短期間で体重が増減する（1年間で±5kg以上）場合は、代謝・ホルモン異常などの病気がかくれていることもあります。必ず再検査に来てください。

2　血圧測定

血圧は心臓が全身へ血液を送り出す圧力のことです。「血圧を測る」、「健診を受ける」という緊張感だけで高くなる人もいます。140／90 mmHg 以上だった人は日をあらためて保健管理センターで再度測定してみてください。
血圧がいつも高い場合は、放置すると心臓や血管に障害をおこし、心不全や脳出血の原因になることもあります。また、血圧が高くなる病気（二次性高血圧）がかくれている可能性もありますので、体質だろうなどと決めつけないで必ず再検査に来てください。

3　尿検査

尿蛋白：激しい運動や発熱などでも一時的に（＋）になることがあります。（＋）以上の場合は必ず再検査に来てください。いつも（＋）の場合は腎炎など腎臓の病気がかくれていることがあるため、医療機関での精密検査が必要です。

尿糖：（±）以上の場合は糖尿病がかくれていないか精密検査が必要です。必ず保健管理センターに来てください。

4　視力

0.7 未満の場合は、教材が見にくいなど学業で不便さが出るかもしれません。保健管理センターで再検査をしても0.7未満の人は、眼科で相談してください。

5　聴力

会話音の聞き取りに問題がないか、医師が診察時に確認しています。講義が聞き取りにくいなど、不便さを感じている人は、保健管理センターで相談してください。

6　胸部レントゲン検査

肺疾患（肺炎や肺結核など）、背骨の異常、心拡大などがないか確認する検査です。異常を指摘された場合は保健管理センターで医師の説明を受けてください。

7　内科診察

医師が問診と診察をします。聴診（心音、呼吸音）や頸部触診（甲状腺、リンパ節）、眼瞼結膜（貧血・黄疸の有無）、皮膚の状態などを診察しています。所見のあった人は、保健管理センターに来てください。

問診票の回答で、「現在治療中の病気がある人」などは、検査に異常がなくても、学校医による確認（就学上問題がないかどうかなど）をさせていただきます。保健管理センターにお越しください。

☆健診結果のA～D1の意味は以下のとおりです☆

A：異常ありません。
B：基準値から外れていますが、心配のない範囲です。
C：再検査、あるいは生活習慣の見直し、改善が必要です。
　保健管理センターで再検査、医師・保健師・栄養士によるアドバイスをうけてください。
　（医療機関での再検査をおすすめすることもあります）
D：詳しい検査や治療が必要と思われます。保健管理センターで医師の結果説明を受けてください。
　適切な医療機関に紹介します。

★新入生は以下の検査も実施しました

8　心電図検査（学部新入生のみ）

心臓の筋肉に流れる電流を体表面から記録し、心拍数やリズム、心筋の厚さ、心臓への酸素供給状態などをみています。不整脈などの心臓の異常を発見する手がかりとなる検査です。異常を指摘された場合は必ず保健管理センターで医師の説明を受けてください。

9　血液検査

肝機能：AST（GOT）、ALT（GPT）は肝臓に多く含まれる酵素です。肝臓の細胞などが病変により壊れると、これらの酵素が血液中に出て高い値を示します。異常値が出た場合は、ウイルス性肝炎や脂肪肝などが疑われますので、医療機関での再検査や精密検査が必要です。

脂質：中性脂肪、LDLコレステロールが高い、また、HDLコレステロールが低い状態が続くと、動脈硬化（動脈が弾力性を失い硬く、もろくなること）を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険性を高めます。異常値を指摘された場合は、体質が強く関与している場合もありますので医療機関で相談しましょう。また、食事など日頃の生活習慣を見直すことも大切です。

	項目	基準値
肝機能	AST（GOT）（IU/L）	40 以下
	ALT（GPT）（IU/L）	40 以下
脂質	中性脂肪　(mg/dl)	150 未満
	HDL コレステロール（mg/dl）	40 以上
	LDL コレステロール（mg/dl）	140 未満
糖代謝	血糖値（随時）（mg/dl）	140 未満
	ヘモグロビン A1c(%) (NGSP)	5.9 未満
尿酸	尿酸　(mg/dl)	7.0 以下

糖代謝：血糖値とは血液中のブドウ糖の濃度です。血糖値は食事や運動などで変動しますが、膵臓から分泌されるインスリンやグルカゴンなどのホルモンによって、いつも 60～140 mg/dl くらいに調整されています。高い場合は、糖尿病、ホルモン異常などが疑われます。ヘモグロビン A1c は食事に関係なく、過去1～2ヶ月の血糖の平均レベルをみることができます。平均血糖が高くなると値が上昇します。いずれも異常値を指摘された場合は、医療機関での精密検査が必要です。

尿酸：尿酸はたんぱく質の一種であるプリン体という物質が代謝された後の老廃物で、尿から排泄されます。産生・排泄のバランスに問題がおこり、血液中の尿酸が高い状態が続くと、結晶となって関節に蓄積していき、突然の関節痛を引き起こします（これを痛風発作といいます）。また、尿路結石も作られやすくなります。体質と食生活の両方の要因が影響していますので、高い場合は医療機関で相談しましょう。

感染症抗体検査

伝染性疾患の原因となるウイルスに対する免疫の量（抗体価）を調べる検査です。抗体価が低い場合には、感染する可能性があります。これらの感染症は大人になってかかると重症化しやすい傾向があり、後遺症を残す場合もあります。また、風疹は妊娠中にかかると、先天性風疹症候群などの障害を子どもにおこす恐い感染症です。しかし、予防接種で十分な抗体を獲得すれば、一生かからなくてすむのです。

幼児期に予防接種を受けていても、だんだん抗体が少なくなってしまう人がいます。そういう人が 10%以上いると集団感染がおこりかねないことがわかっています。2007 年には大学で麻疹の集団発生がおこりました。

教育実習、病院実習、介護実習などに参加する場合は、自身が感染源となったり、感染者とならないために、十分な抗体を持った人しか参加ができません。

	基準値（EIA 法）	とくに抗体がないと思われるレベル
麻疹	16.0 以上	4.0 未満
風疹	8.0 以上	4.0 未満
流行性耳下腺炎	4.0 以上	2.0 未満
水痘	4.0 以上	2.0 未満

抗体検査において、基準値（抵抗力を十分持っている）に満たない人は医療機関で追加の予防接種を受けてください。

特に、医学部・医学系研究科、教育学部の方は、学部・研究科の指示を遵守してください。