

所長の部屋



所長のひとことアドバイス

タイトル 健康診断結果への対応(5) 異常値の出やすい検査項目

[2017年11月]

肝臓に関する検査の話を3回続けました。今回は少し話題を変えて、健診で異常値が出やすい検査項目を5つ選んでみました。

1. 血圧: 健診時のみ高くなる人がいます。運動後はもちろん、病院等で緊張して高くなる人も多いです(白衣高血圧と呼ばれています)。対策としては、自宅で日頃から血圧測定すると良いでしょう。これが低ければ心配ありません。ただし自宅では病院等よりもリラックスできるため、血圧は5mmHg程度低くなります。高血圧の基準も、通常140/90以上ですが、自宅では135/85以上と考えるべきです。

2. 総コレステロール(TCH): これは主にLDLC(悪玉)とHDL(善玉)に分けられます。TCHが高くて、善玉が高く悪玉が低ければ心配ありません。その逆の場合は心配です。

3. 中性脂肪: 前日や当日の食事内容や飲酒により高値になります。検査当日の朝は絶食しましょう。同様に血糖値も食後は高値となります。

4. 蛋白尿・血尿: やせた人は歩くだけで陽性に出ることもあります。陽性に出たら、まずは活動する前の、朝一番の尿で再検査を受けてください。

5. 白血球数: 常に高めの人、低めの人があります。過去数回の自分の検査値を見て、自分にとっての正常範囲を知っておくと今後の役に立ちます。

これらは異常と出ても疾患ではない可能性が高いのですが、重篤な疾患のために異常と出ることもあるので、必ず再検査や精密検査を受けてください。