

検査項目の解説

BMI

身長と体重から算出する体格指数で、肥満度の指標となります。
BMI=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}

腹囲

おへその位置でのお腹周りのサイズです。

予防・改善のポイント

- ★肥満は生活習慣病の原因になります。注意しましょう。
- ★痩せすぎは栄養素の不足、免疫力の低下、月経異常を引き起こすことがあります。注意しましょう。

血圧

活動している昼間は上がり、寝ている夜は下がります。血圧が高い状態が続くと、心臓疾患や脳疾患の原因となります。

予防・改善のポイント

- ★血圧が高めな方は、毎朝の起床時と就寝前に血圧を測り、高値が続く場合は循環器内科を受診しましょう。

眼底検査

瞳孔の奥にある眼底の血管、網膜、視神経を調べる検査です。網膜剥離、眼底出血、緑内障などの目の疾患を調べます。

眼圧検査

眼球内圧を測定する検査です。緑内障などの目の疾患を調べます。

肺機能検査

肺で行われている酸素と二酸化炭素の交換が正常に行われているかを調べる検査です。身長、体重、年齢、性別により予測値が変動します。

心電図検査

心臓が動くときに生じる電位の変化を体表から記録したものです。不整脈、高血圧による心臓への影響などを見ることができます。

胸部X線検査

X線撮影により肺の病気や心臓の異常などがいないかを調べます。

喀痰検査

採取した痰の中の細胞を顕微鏡で観察し、病的な成分が含まれていないかを調べます。

胃部X線検査

X線撮影または内視鏡により食道・胃・十二指腸に病変がないかを調べます。

胃部内視鏡検査

便潜血

消化器にがんや潰瘍、ポリープなどがあると出血することがあり便に血が混じります。便に人由来の血液が混じっていないかを調べる検査です。

超音波検査

超音波を用いて、体の内部構造を画像として見る検査です。腹部、乳腺、甲状腺、頸動脈などを体表から検査します。

マンモグラフィ

乳房を圧迫し、X線撮影により乳房の内部に病変がないかを調べます。

子宮頸部細胞診

子宮頸部の細胞を採って、顕微鏡で観察し、病的な成分が含まれていないかを調べる検査です。

経膈超音波検査

超音波を用いて膈から子宮、卵巣を画像として見る検査です。婦人科系疾患を調べます。

HPV

ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染の有無を調べます。HPVは子宮頸がんの原因にもなります。

クラミジア・淋菌

感染の有無を調べます。感染したまま放置すると子宮外妊娠や、不妊、産道感染の原因にもなります。

骨密度検査

X線撮影により前腕の骨密度を測定します。閉経後の方や若い頃に無理なダイエットをしたことがある方は骨密度が低い可能性があります。

尿検査

尿蛋白	腎臓に障害があると陽性になります。正常でも激しい運動の後などに陽性になることがあります。
尿比重・PH	比重は尿中の物質の量、PHは酸性かアルカリ性かをみます。
尿糖	主に糖尿病で陽性になります。
尿潜血	炎症(膀胱炎・腎炎・尿道炎)、結石、がんなどで陽性になります。
尿ウロビリノーゲン	肝・胆道疾患、発熱、運動後などで陽性になります。
尿ケトン体	糖尿病、絶食、運動、発熱などで陽性になります。
尿ビリルビン	肝臓や胆嚢の疾患で高くなり、黄疸の時に陽性になります。
尿沈渣	尿中の沈殿物(赤血球、白血球、細胞など)を検査し腎疾患などの診断の指標とします。

予防・改善のポイント

- ★尿は腎臓で血液がろ過されて作られ尿管、膀胱、尿道を通過して排泄されます。腎臓、尿路系の疾患のみでなく全身の状態を見ることのできる有意な検査です。陽性の結果があれば、泌尿器科、腎臓内科を受診しましょう。

血液一般

白血球	細菌やウイルスなどから生体を守る働きをします。高値の場合、感染症や炎症、血液疾患が疑われます。
赤血球	血液の中で酸素を運ぶ働きをします。貧血や多血症を調べます。
血色素	赤血球の中の赤い色素の量で、低値は貧血の疑いがあります。
ヘマトクリット	血液全体の中の赤血球の割合を表し、低値は貧血の疑いがあります。
血小板	血液を固めて出血を止める働きをするため、減少すると出血しやすくなったり、止血しにくくなります。
MCV・MCH・MCHC	貧血の種類や程度を判断する指標になります。

予防・改善のポイント

- ★たんぱく質、ビタミン(B12、葉酸)、鉄分の多い食品(レバー、卵黄、牛乳、牡蠣)をとりましょう。
- ★無理なダイエットで貧血になることがあるので注意しましょう。

糖代謝

血糖	血液中のブドウ糖の値のことで、糖尿病の診断をするための検査です。食事の影響により高くなります。
ヘモグロビンA1c(HbA1c)	赤血球の中に含まれる血色素(ヘモグロビン)にブドウ糖が結合したものです。結合すると離れないので過去1~2ヶ月の平均的な血糖状態が分かり、糖尿病の判断の指標となります。

予防・改善のポイント

- ★食物繊維を多くとりましょう。野菜・果物はそのまま食べましょう。
- ★血糖値を急に上げるジュース類やケーキ類を多量に摂取しないようにしましょう。
- ★毎日の生活に有酸素呼吸運動(速足歩行、自転車、ジョギング)を取り入れましょう。

肝機能

AST (GOT)	肝臓や、心筋、骨格筋に存在する酵素で、肝障害や心筋梗塞、激しい運動後などで上昇します。
ALT (GPT)	肝臓に多く存在する酵素でASTより肝臓の障害に特異性が高く肝・胆道疾患で上昇します。
γ-GTP	肝臓、胆道、膵臓に存在する酵素です。脂肪肝や、飲酒、薬剤などによる肝障害、胆道系の障害などで上昇します。
総蛋白	食物から摂取したたんぱく質は、肝臓を通り身体の各組織へ送り出されます。栄養状態や肝・腎機能などの指標です。
アルブミン	肝臓で作られるたんぱく質の一種です。栄養障害や腎障害などで低下し、慢性肝炎や脱水症などで上昇します。
ALP・LAP	肝臓、骨をはじめ広く全身に存在する酵素で、肝臓、胆道、骨などの疾患で上昇します。妊娠中に高値になることもあります。
総ビリルビン	赤血球の中のヘモグロビンの代謝産物で、肝臓などで作られます。
直接ビリルビン	肝臓や胆嚢の疾患で高くなり、黄疸の原因となります。
LDH	肝臓、心臓などに多く含まれる酵素で、肝障害、貧血、炎症や心筋梗塞などで上昇します。
コリンエステラーゼ	血液、肝臓に存在する酵素で、脂肪肝などで上昇し慢性肝炎などで低下します。
ZTT・TTT	血液中の蛋白質の性質を調べる検査で、肝臓のダメージの程度がわかります。

予防・改善のポイント

- ★糖質・脂質の取りすぎに注意し、たんぱく質を中心に、野菜や果物などを取り入れたバランスの良い食事をとりましょう。
- ★γ-GTPの高い方は、アルコールの量を控え、週に1~2回は「休肝日」を設けましょう。

脂質代謝

総コレステロール	体に必要な脂肪の一種ですが、多くなりすぎると高血圧や心筋梗塞の原因となります。
HDLコレステロール	善玉コレステロールと呼ばれ、低値は動脈硬化の危険因子となります。
non HDLコレステロール	総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いた値です。動脈硬化のリスクを総合的に管理できる指標です。
LDLコレステロール	悪玉コレステロールと呼ばれ、高値は動脈硬化の危険因子となります。喫煙・肥満により高値となります。

予防・改善のポイント

- ★日常の食事制限、アルコール制限、禁煙、血圧のチェックが必要です。炒める・揚げる料理より、茹でる・焼く料理にし、汁物、野菜から食べ始めコレステロールの多い食品(卵、魚介乳製品)は控えましょう。運動も取り入れましょう。

中性脂肪

糖質、アルコールを取りすぎると増え、動脈硬化の原因となります。食事の影響により高くなります。

予防・改善のポイント

- ★ゆっくりよく噛んで、過食を避けましょう。
- ★持続的な有酸素運動をお勧めします。

膵機能

アミラーゼ・リパーゼ 主に膵臓から分泌される消化酵素です。急性膵炎などで上昇します。

予防・改善のポイント

★脂肪分の多い食事やアルコールは控えましょう。

腎機能

尿素窒素

血液中の尿素に含まれる窒素成分です。尿素はおもに肝臓でアンモニアから作られ、おもに腎臓から排出されます。腎疾患で上昇しますが、加齢や脱水、高蛋白食によっても影響されます。

クレアチニン

ある種のアミノ酸の、筋肉、エネルギーの代謝終産物です。ほとんどが腎臓を通過して尿として排泄されるので、血液中での上昇は腎疾患の可能性ががあります。

eGFR

腎臓にどれくらい老廃物を排泄する能力があるかを示します。

予防・改善のポイント

★高値の場合は、泌尿器科か腎臓内科を受診しましょう。

痛風

尿酸

食物などから得たプリン体の最終代謝産物で、肝臓などで作られます。高値の続く場合は、痛風や尿路結石、腎障害の原因となります。飲酒や肥満も上昇の原因となります。

予防・改善のポイント

★プリン体の多い食品(レバー、きな粉、鯖、鯛、ベーコン、牛肉、牛タン)を避けましょう。

★アルカリ性食品(野菜、果物)を多くとりましょう。

無機質・電解質

Na・Cl・K・P

体内の水分などのバランスを保つ役割をしています。

カルシウム

ほとんどのカルシウムが骨組織内に集まっています。骨代謝、筋収縮、血液凝固に必須な物質で、減少すると骨粗しょう症になりやすくなります。

予防・改善のポイント

★1日600～800mg程度のカルシウムをとるように心がけましょう。

血清鉄

赤血球の血色素を構成する物質で、欠乏すると貧血になります。

UIBC・TIBC

血清鉄とともに貧血などの鑑別診断や鉄代謝異常の診断の指標となります。

フェリチン

鉄欠乏性貧血などの鉄代謝異常の指標になります。

予防・改善のポイント

★鉄欠乏性貧血の場合は、消化管出血や婦人科疾患による出血の場合があるので、内科または婦人科を受診しましょう。

免疫・感染

CRP	体内に炎症が起きたり、組織の一部が破壊された場合、血中に現れる蛋白質です。
RF定量	関節リウマチや膠原病などで高値を示します。
血沈	主に炎症をともなう病気の有無や程度がわかります。
TPHA	梅毒に感染しているかどうかを調べます。
RPR	
HIV	後天性免疫不全症候群(AIDS)の原因ウイルスであるHIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染の有無を調べます。
麻疹ウイルス	陽性の場合には麻疹ウイルス(はしか)の免疫があります。
ムンプスウイルス	陽性の場合にはムンプスウイルス(おたふくかぜ)の免疫があります。
風疹ウイルス	陽性の場合には風疹ウイルスの免疫があります。

肝炎

HBs抗原	B型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを調べます。
HBs抗体	陽性の場合にはB型肝炎ウイルスの免疫があります。
HCV抗体	C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを調べます。

予防・改善のポイント

★HBs抗原(+)、HCV抗体(+)の場合は 消化器内科を受診しましょう。

腫瘍マーカー

腫瘍などにより産生される物質(蛋白・酵素・ホルモンなど)を測定します。がん以外の病気でも高値になることがあるので、臨床症状や画像診断などと合わせて検査することが大切です。

CEA	消化器系を中心とした広範ながんに陽性となる腫瘍マーカーです。
AFP	主に肝臓がんで陽性となる腫瘍マーカーです。
CA19-9	消化器がんの中でも特に膵臓がん、胆道がんに特異性の高い腫瘍マーカーです。
CA125	主に卵巣がんで陽性率が高い腫瘍マーカーです。
CA15-3	主に乳がん(特に転移性乳がんや再発乳がん)に陽性率が高い腫瘍マーカーです。
SCC	子宮頸がん、肺の扁平上皮がんなど扁平上皮がんに対して陽性率が高い腫瘍マーカーです。
CYFRA	肺非小細胞がん(扁平上皮がん、大細胞がん、腺がんなど)で陽性率が高い腫瘍マーカーです。
CA72-4	主に卵巣がんで陽性率が高い腫瘍マーカーです。

甲状腺

TSH	甲状腺刺激ホルモン(TSH)と、甲状腺ホルモン(FT4)を同時に測定し、統合的に甲状腺機能を調べます。 TSHが低値で、FT4が高値の場合はバセドウ病(甲状腺機能亢進症)などが疑われTSHが高値で、FT4が低値の場合は橋本病(甲状腺機能低下症)などが疑われます。
FT4	

内分泌

アディポネクチン	脂肪細胞から分泌されるホルモンで、抗動脈硬化作用がありますが、肥満になると逆に分泌量が減少します。
----------	---

胃部検査

ピロリ抗体	ヘリコバクター・ピロリ菌の感染の有無を調べます。ピロリ菌は胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃がんの原因にもなります。
ペプシノーゲン	胃がんのスクリーニング、慢性萎縮性胃炎の診断や、胃液分泌状態の把握に用いられる検査です。