



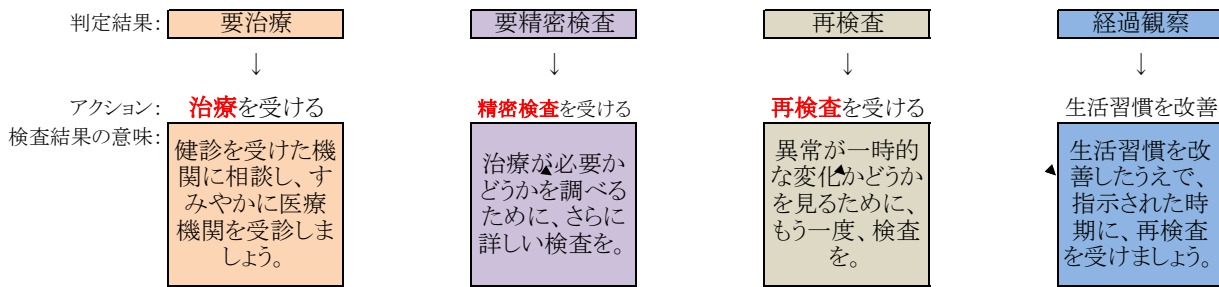
一次健康診断の結果で「異常！」が出たら

1.一次健診の結果はいかがでしたか？

一次健診の結果が健診機関より届いていると思います。治療が必要、あるいは精密検査、再検査が必要など「異常」がでていませんか。自分の生活習慣を振り返り、どんな「異常」に気がつけたらよいか考えてみましょう。
「異常」の意味を知り、今すぐアクションを起こし、病気の早期発見・早期治療につなげましょう。

2.「異常」が出たら、このアクション

一次健診の結果はどうなっていますか。判定結果に下記の判定がある場合は、必ずアクションを掛けましょう。



3.異常項目を放っておくと

一次健診(一部)の検査項目別にまとめてみました。もう一度、健診結果票を再確認し、該当する方は治療等行って下さい。

検査項目	基準値	基準値よりも	放っておくと	病名・症状
血圧検査	最高 ~129mmHg 最低 ~84mmHg	↗	動脈硬化が進み、さらに血圧上昇の悪循環となり、放置しておくと血管が切れたり(詰まったり)します。	脳卒中 心筋梗塞
脂質検査	HDL 40mg/dl~ LDL ~119mg/dl 中性脂肪 ~149mg/dl	↘ ↗	血管の内側に脂質がこびりつき動脈硬化を引き起こす!	脳梗塞 心筋梗塞
糖検査	血糖値 ~99mg/dl HbA1c ~5.1% 尿糖 陰性(-)	↗	血糖値が高い状態が続くと、ブドウ糖が血管を傷めつけ、全身にさまざまな合併症が!	糖尿病網膜症 糖尿病腎症 糖尿病神経障害などの合併症
腎臓検査	尿蛋白 陰性(-) クレアチニン 男~1.0mg/dl 女~0.7mg/dl	↗	放置すると慢性の腎不全となり、人工透析が必要になることも。早めに再検査、受診を!	慢性腎臓病
肝臓検査	AST(GOT) ~30u/l ALT(GPT) ~30u/l r-GTP ~50u/l	↗	「沈黙の臓器」肝臓は、症状が表れにくく、異変に気付いた時にはかなり悪化していることも。異常値が出たら、早めに詳しい検査を!	肝硬変 肝がん
尿酸	尿酸 ~7.0mg/dl	↗	「プリン体」分解後の老廃物である尿酸が体内で増えすぎた状態を言う。余分な尿酸は結晶化して関節(特に足の親指)にたまり、激痛を伴う発作を起こします。	腎障害
貧血検査(男性)	赤血球数 400~539 10/dl ヘモグロビン 13.1~16.6g/dl ヘマトクリット 38.5~48.9%	↘	全身への酸素運搬役である赤血球やヘモグロビンが減少し、体内が酸欠状態になり動悸や息切れ、めまいが起こる。	立ちくらみやめまい、動悸・息切れ、疲れやすいなどの症状

※基準値より: ↗=高い場合・↘=低い場合 (基準値は一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会を参照)
※2貧血検査の基準値については、女性の場合を下記に掲載しました。
(女性の場合: 赤血球数=360~489、ヘモグロビン=12.1~14.6、ヘマトクリット=35.5~43.9)

4.二次健診(精密検査)未受診の方へ

二次健診(精密検査)に該当した方へ健保から受診勧奨を行っています。まだ、受診されていない方は、平成26年1月末までの受診期間です。
治療中などで二次健診を受診されない場合を除き、早期に一次健診機関と日程調整を行って下さい。※別紙Q2の場合は健保へ連絡して下さい。

Q&A(こんなとき、どうする?)

Q1.一次健診の結果、「要精密検査」でした。自覚症状がないのですが受診しないといけませんか。

A1.病気がかくれている可能性があります。なるべく早く受診しましょう。

Q2.一次健診機関で二次健診を受診できません。その場合の二次健診の受診方法は。

A2.一次健診機関で二次健診を実施していない場合は、地元の病院で受診できます。
(上記については、健保指定用紙がありますので、事前に健保へ連絡下さい。)

Q3.要精密検査で精密検査を受けて「異常なし」でした。この健康診断は間違いだったのでしょうか。

A3.健康診断はスクリーニング(ふるい分け)です。少しでも病気の可能性がある場合は、全て所見になります。それを二次検査等で「治療や経過観察が必要かどうか」などを確認するための受診勧奨です。「要精密検査」に該当しても詳しい検査をすれば、「現時点では治療等は必要ない」と判断されることもあります。では、健康診断は無駄かということ、そんなことはありません。治療がなくても年月が経過してうちに、病気の方向へ進行することもあります。健康の自身を持つためにも1年に1度は、身体の状態を確認しておくことは大切です。

Q4.「再検査」と「精密検査」の違いは。

A4.「再検査」は、一時的な変動かどうかの確認のためにもう一度同じ検査をすることで、「精密検査」は、治療が必要かどうかを確認するために、より詳しい検査をすることです。

Q5.高血糖、高血圧、脂質異常などリスクが重なっている。

A5.将来、脳卒中や心筋梗塞になりやすいので、今から生活習慣の対策が必要です。

Q6.基準値内だが、数値が年々悪化している。

A6.夜遅くのドカ食い、お酒の飲みすぎなどよくない生活習慣を続けていないか見直しましょう。

Q7.太っていないのに、血圧、血糖などの数値が悪い。

A7.ストレスや遺伝などが考えられます、受診の指示がありましたら病院へ行って下さい。