

健診結果を確認してみましょう

検査項目 ★はメタボリックシンドローム判定に関連する検査項目			値	異常なし	要生活改善	要医療	検査項目の見方	
				今回の健診では基準値内でした。値は変化するので、毎年健診を受診し、確認しましょう。	今のうちに生活習慣を見直せば、改善が可能な段階です。	医療機関を受診して治療を受ける必要がある段階です。		
身体 の 大 き さ	身長		cm					
	体重		kg					
	★BMI			18.5~24.9	~18.4 , 25.0~		肥満の度合いを表す	
	★腹囲	男性	cm	~84.9	85.0~		内臓脂肪の量が反映される	
	女性	cm	~89.9	90.0~				
血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	内臓脂肪の蓄積	★中性脂肪		mg/dl	~149	150~299	300~	高くなると動脈硬化を促進
		★HDLコレステロール(善玉)		mg/dl	40~	35~39	~34	低くなると動脈硬化を促進
		AST (GOT)		IU/l	~30	31~50	51~	肝臓障害があったり脂肪肝になると値が上昇
		ALT (GPT)		IU/l	~30	31~50	51~	
		γ-GT (γ-GTP)		IU/l	~50	51~100	101~	
	内皮障害	尿酸		mg/dl	~7.0	7.1~7.9	8.0~	高くなると血管を傷つける痛風になる
		★血圧	収縮期	mmHg	~129	130~139	140~	高血圧は血管を傷つけ動脈硬化を促進
		拡張期	mmHg	~84	85~89	90~		
	易血栓化	ハマトクリット		%	~45.9	46~50	51~	貧血の状態や血栓のできやすさを表す
		血色素 (ヘモグロビン)	男性	g/dl	13.1~	12.1~13.0	~12.0	
	女性		g/dl	12.1~	11.1~12.0	~11.0		
インスリン抵抗性	★血糖	空腹		mg/dl	~99	100~125	126~	高値のときは、糖尿病が疑われる *HbA1cは過去1~2か月の平均的な血糖値を知る指標
		食後		mg/dl	~139	140~199	200~	
	★HbA1c		%	~5.5	5.6~6.4	6.5~		
	尿糖				(-)	(+)	(++)~	
その他の動脈硬化危険因子	総コレステロール		mg/dl				高くなると動脈硬化を促進	
	LDLコレステロール(悪玉)		mg/dl	~119	120~139	140~		
	(Non-HDLコレステロール)		mg/dl	~150	150~169	170~		
血管変化	心臓	心電図	結果内容によって、医師に相談しましょう。					心臓の状態や眼の網膜にある動脈の状態をみる
	脳	眼底検査		H0S0	H1S1	H2S2~H3S3		
	腎臓	血清クレアチニン	男性	mg/dl	~1.00	1.01~1.29	1.3~	腎機能の状態を表す
			女性	mg/dl	~0.70	0.71~0.99	1.0~	
		尿蛋白			(-)	(±)	(+)~	
尿潜血			(-) or (±)	(+)	(++)~			
喫煙								
腎機能 eGFR				60~	45~60未満	45未満	腎機能の状態を表す	

※検査機関や測定法により基準値が異なる場合があります。