

健康診断結果の見方



7月は**定期健康診断**の結果が返ってくる時期です。1年に1度自分の健康状態をチェックできる機会なので、きちんと確認するようにしましょう。今回は健康診断でも有所見者が特に多い肝機能、血中脂質について解説します。

【血中脂質】

- ・中性脂肪 …脂肪の主成分。エネルギー源として使われ、余分なものは蓄えられる。
- ・LDLコレステロール …悪玉コレステロールと呼ばれ、血管壁に付着し、**動脈硬化の原因**となる。
- ・HDLコレステロール …善玉コレステロールと呼ばれ、余分なコレステロールを肝臓に運び、**動脈硬化を予防**する。



☆ポイント☆

LDLとHDLの**バランスが大切!**

LDL:HDL=2:1がバランスが良い状態です。HDLが高い分には問題ないですが、HDLが低く、LDLが高いと動脈硬化を起こしやすくなります。

【肝機能】

- ・GOT …肝臓、心臓、筋肉等に存在する酵素。細胞が壊れることで上昇する。
- ・GPT …肝臓に存在する酵素。肝細胞が壊れることで上昇する。
- ・ γ -GTP …タンパク質を分解する酵素。アルコールや薬物による肝細胞の破壊で上昇する。

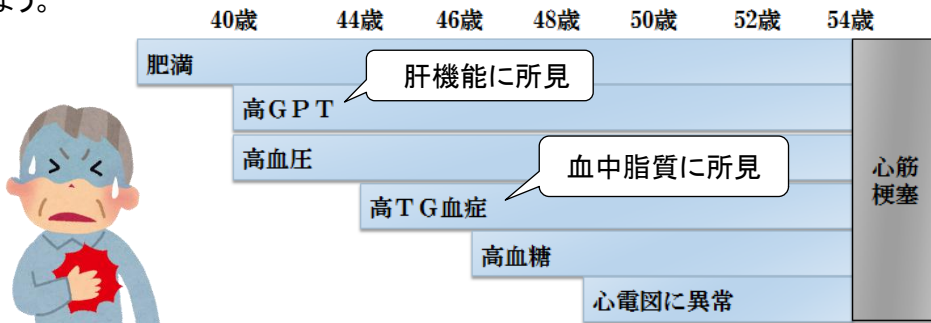


☆ポイント☆

γ -GTP高値の場合は**お酒の飲みすぎ**の可能性ががあります。飲酒の習慣を見直しましょう。

有所見を放っておくと...

この表は**54歳で心筋梗塞**になってしまった人の病歴です。40歳を過ぎたころから健康診断で所見は出ていますが、放っておいたため、働き盛りの年齢で大きな病気にかかってしまいました。生活習慣病は悪くなるまでは**自覚症状はほとんどなく進行**していきます。取り返しのつかないことになる前に、健康診断で異常を指摘されたら、**放っておかずに改善**するように努めましょう。



(出典:よくわかる栄養学の基本と仕組み)

☆健康管理センターからお願い☆

健康診断の結果はよく確認し、「要治療」、「要受診」、「要精密検査」などの結果が出た場合は**必ず病院を受診してください**。どの病院に行ったらよいかわからない場合は、健康管理センターまでお問い合わせください。

