

基準範囲内であれば大丈夫？健診の目的と活用法とは？

臨床検査は健康管理のナビゲーター

日本臨床衛生検査技師会代表理事会長が解説
健診結果の見方における重要なポイントとは

臨床検査技師及び衛生検査技師の職能団体である一般社団法人日本臨床衛生検査技師会（東京都大田区）では、月刊誌「Wedge」7月号に当会代表理事会長の横地常広の解説記事を掲載しました。本文は、当会 HP <https://www.jamt.or.jp/news/asset/pdf/64717c5be4c99d015a3deabd1b180139d0cb2473.pdf> でご覧になれます。

「Wedge」7月号(6/20 発売)から

毎年の健診結果に一喜一憂。基準範囲内であればひと安心。身に覚えのある方も多いはずだ。しかし「基準範囲内であれば大丈夫なのか」と日本臨床衛生検査技師会代表理事会長の横地常広氏は言う。

健診の目的と結果の活用法について、横地氏に伺った。

健診の本来の目的とは ※要約

健診は、本来病気の早期発見、早期治療のために行っています。ところが、結果が出てもその後の再検査や受診に結びついていないのが現状です。検査の結果は「健康管理のナビゲーター」です。検査データをしっかり活用して健康管理に役立てていただきたいと思います。活用法を知らない方が多いようです。

血液検査が必ずあるのはなぜなのか？ ※要約

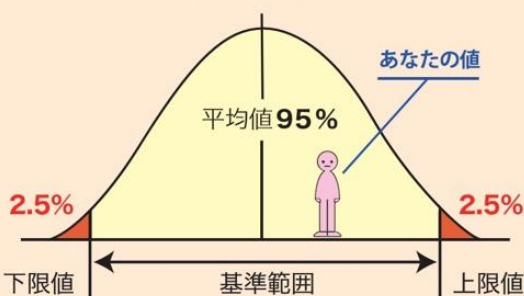
血液は体全体を循環しており、心臓から動脈を通じて全身の細胞に酸素と栄養を届けています。また、細胞で不要になった代謝物（老廃物）や二酸化炭素を受け取り、静脈を通して心臓まで戻ってきます。全身の細胞（臓器）のどこかで異常が生じると血液に含まれる成分にも異常が生じます。血液検査では一般的な項目だけでも数百以上の成分が測定される基本となる検査です。

検査結果の見方で大切なことは？ ※要約

検査結果で最も重要なのは、継続的（時系列）な変動を確認・管理することです。検査結果表には「基準範囲」が記載されています。この「基準範囲」は、健康者のボランティアの測定結果を統計学的な解析をして中央 95%の区間の幅を示しているため、健康と考えられる測定値には大きな幅があるのです。基準範囲内であっても、過去の検査結果と比較して低い数値が高くなったなどは注意が必要です。継続的に管理することが重要です。

図1 基準範囲とは

健康人のデータ分布（正規分布）



基準範囲の見方のポイント

- 健康な人でも 5% の人は範囲外を示す場合がある
- 範囲内だから健康とは限らない。逆に、範囲外だから疾病とも限らない

図2 時系列で確認したい検査値

検査項目	基準値	判定	今回結果	判定	前回結果	判定	前々回結果
身長			170 cm		170.5 cm		170.2 cm
体重			73 kg		72 kg		68 kg
空腹時血糖	99 mg/dL 以下	A	96 mg/dL	A	90 mg/dL	A	76 mg/dL
HbA1c (NGSP)	5.5% 以下	A	5.3%	A	5.0%	A	4.5%
ALT	30 U/L 以下	A	27 U/L	A	28 U/L	A	25 U/L
γ-GTP	50 U/L 以下	A	45 U/L	A	40 U/L	A	35 U/L
総コレステロール	220 mg/dL 以下	B	250 mg/dL	A	215 mg/dL	A	160 mg/dL
LDL コレステロール	60 ~ 119 mg/dL	A	110 mg/dL	A	90 mg/dL	A	77 mg/dL
アルブミン	3.9 g/dL 以上	A	6.2 g/dL	A	5.5 g/dL	A	5.8 g/dL

検査値の見方のポイント

- 毎年、高め（あるいは低め）の結果でも、その値に変動がなければ、その値が「その人の基準値」といえる
- 結果が「基準値」内であっても年々上昇したり、急に上昇したような場合は医師に相談を

検査結果の見方が変わると、健康管理の意識の変化へつながる ※要約

高齢化などによる社会保障費の増加が大きな問題になっています。今後も高齢化社会の加速により医療費の増大が見込まれます。限られた財源を有効活用するためには、一人ひとりが長寿社会を見据えて検査データに目を向け、継続的な健康管理に関心を持つべきではないでしょうか。



記事全文はこちらからご覧になれます。

<https://www.jamt.or.jp/news/asset/pdf/64717c5be4c99d015a3deabd1b180139d0cb2473.pdf>

「Wedge」8月号(7/20 発売)では

「なぜ何本も採血するのか」「なぜ多くの成分が混在する血液から、目的の成分が測れるのか」「なぜ健診前などに食事制限があるのか」など、引き続き、健診や検査に関する疑問について解説します。

「一般社団法人 日本臨床衛生検査技師会」について

一般社団法人 日本臨床衛生検査技師会 (Japanese Association of Medical Technologists: JAMT) は昭和 27 年に発足した日本衛生検査技術者会が前身となり発展してきました。創立当初、検査技師に対する一般の認識は低いものでしたが、私達の活動を通じ、高度な検査技術を持つ技師の重要性が広く社会に認知されつつあります。また各国の検査技師会との交流を通じ、医療の国際化にも貢献しています。

【概要】

- ◇名 称 : 一般社団法人 日本臨床衛生検査技師会
- ◇所在地 : 〒143-0016 東京都大田区大森北 4 丁目 10 番 7 号
- ◇代表者 : 代表理事長:横地 常広
- ◇創 立 : 昭和 27 年 7 月 27 日
- ◇U R L : <https://www.jamt.or.jp/>
- ◇事業内容:
 - 1. 公益目的事業
 - 1) 臨床検査精度保証事業 2) 臨床検査精度管理調査事業
 - 2. 学術・職能支援事業
 - 1) 学術・技術振興事業 2) 学術・職能教育研修事業 3) 厚生労働大臣指定講習会 4) 国際協力事業
 - 5) 会誌「医学検査」発行 6) 学会開催 7) JAMT 技術教本出版 8) 支部運営 9) 日臨技認定制度
 - 3. 政策渉外・組織強化事業
 - 1) 法・渉外活動 2) 組織対策・組織運営 3) 共済事業 4) 調査研究



【読者・視聴者のお問合せ】

一般社団法人日本臨床衛生検査技師会

jamt@jamt.or.jp

【報道各位のお問合せ】

PR 事務局（共同 PR 内） jamt-pr@kyodo-pr.co.jp

担当：大沢 090-5337-6263 小松 090-6001-1395