

健康診断 結果書活用のすすめ



「健康診断」は病気の兆候を調べ、生活習慣を見直すきっかけをつくる大切な検査です。しかし、健診結果書には「HbA1c」といった略された名称やさまざまな数値が並んでおり、簡単には理解できません。

本特集では、健康診断をする意義、検査項目の内容や、結果から注意することなどを解説いたします。

気になる項目を自身の健診結果書と照らし合わせ、改善に繋げていきましょう。

健康診断の意義

健康診断は病気を早期に発見するために行うものです。症状のない段階で病気を見つけるには、定期的に健康診断を受けることが大切です。早期発見し、早期治療ができれば多くの病気を治すことができます、長生きできるでしょう。

基準値が意味すること

検査項目には「基準範囲」「基準値」という言葉が書かれています。望ましい値のことですが、医学的には「正常値」とは言いません。基準値の範囲内であっても正常でない場合もあるからです。基準値は、「健康だと思われる人を集めて、その95%が入る範囲」と定義されています。

健康診断で引っ掛かってしまった時に、「どんな病気なのだろう?」と思うかもしれませんが、悪い結果が出た時に分かるのは、「病気の人が多くいるグループに属している」ということだけです。その後に再検査をして、病気が、問題が無かったかが分かります。検査結果だけで、病気だと悲観したり、大丈夫だと楽観視したりするのは早合点です。

検査の精度を上げるには

まず、毎回同じ条件で検査を受ける必要があります。例えば、食事の直後に検査を受けると、血糖値が高くなってしまうので、空腹時の血糖値を計るようにしています。

また、検査前に不摂生をしても、基準値を超えなければ良いのではないかと考えるのは誤りです。もし前年の値とは変化している時に、直前の不摂生による一時的なものか、長期にわたっている不調なのか、原因が分からなくなるからです。

さらには、誤差を少なくするためにも、施設は変えないで受診を続けるほうが良いでしょう。

経時的な変化に注目する

経時の変化にも注意が必要です。連続した検査数値のほが、より正確な病気の診断ができます。気になる結果が出たら、1週間〜1か月以上あけて、再検査を受けるのが望ましいです。そして、昨年、一昨年の健康診断結果があるとより正確に判断できます。

また、がんなどにしても、健康診断と健康診断の間に発症して悪くなることがあります。最低でも1年に1回の検査が好ましいです。