

● 健康診断結果の見方 ●

今回の健康診断の結果はいかがでしたか？

健康で充実した生活を送るために健康診断を上手に活用しましょう。

項目	正常値	検査データで判ること		
身長・体重測定		体重測定は家庭でも手軽に測定できる健康のバロメーターです。		
肥満度	±10%	$\text{標準体重} = \text{身長(m)}^2 \times 22$ $\text{肥満度} = \frac{\text{体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}}$	間食・早食い・ながら食べ等を見直し、適度な運動をして、太りにくい体になりましょう。 ダイエットは食事を減らすだけでなく、有酸素運動と筋力トレーニングの両方をバランスよく組み合わせ続けてみましょう。	
BMI値 <small>(ボディ・マス・インデックス)</small>	22	$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$		
胸部X線	異常なし	肺結核、肺ガンや心臓、大動脈などの異常を発見します。		
尿検査	糖	(-)	<尿の成分から体内の異常を探ります。> 腎臓は血液によって全身の組織から運ばれてきた体内の不要物を余分な水分とともに尿として体外に排出します。腎臓をはじめ、体のどこかに異常があると不要物が排泄されなかったり、排泄されてはならないものが尿に混じります。このような体の異常を尿検査によって探ります。	
	蛋白	(-)	(尿糖) 糖尿病発見の手がかりとなる検査です。 (尿蛋白) 腎臓病発見の最初の手がかりとなる検査です。	
	潜血	(-)	激しい運動やストレスなどで陽性になることもあります。 (尿潜血) 腎臓や尿路の異常を発見する検査です。	
血圧 単位(mmHg)	最高 139 最低 89以下	心臓のポンプ作用により心臓が収縮して血液を送り出す圧力を最高血圧、心臓が元に戻り血液をためる間の血圧を最低血圧といいます。 血圧を高いまま放置すると次第に血管への負担が大きくなり、命にかかわる病気(心筋梗塞、脳卒中等)へ進むことがあります。血圧が高いと言われたら減塩と運動で血圧のコントロールをしましょう。		
<担当医結果・所見> 正常 : 今回の検査では異常を認めません。 正常 : 多少の変化は認められますが特に心配はいりません。 異常 : 何らかの異常が見られます。精密検査(再検査)を受けて下さい				



結核と闘うシールぼうや