

## 健康診断について

### ◇健康診断とは

社員の健康状態を把握し、適切な健康管理を行っていくために、事業者には「※常時使用する労働者」に対して、健康診断を実施することが義務づけられています。

※今期より健康診断は5月に実施します

### 法律で義務付けられている項目【13項目】

- ①既往歴および業務歴の調査 ②自覚症状および他覚症状の有無の検査
- ③身長、体重(40歳以上は腹囲も計測) ④視力検査 ⑤聴力検査
- ⑥胸部エックス線検査 ⑦血圧の測定 ⑧貧血検査 ⑨肝機能検査
- ⑩血中脂質検査 ⑪血糖検査 ⑫尿検査 ⑬心電図検査



#### 胸部エックス線検査

肺がんや肺結核、喫煙に伴う肺疾患などを知ることができます。

**血圧**:収縮期血圧(最高血圧)・拡張期血圧(最低血圧)

塩分、肥満、加齢、喫煙、遺伝などが原因で高くなります。

血圧が高いと、心臓病・脳卒中・腎臓病などが起こりやすくなります。

#### 血液検査

**貧血**:赤血球数(RBC)・ヘモグロビン(Hb)

赤血球やヘモグロビンが少ないと鉄欠乏性貧血が疑われます。

また鉄欠乏性貧血だけでなく、血液の病気や胃潰瘍・十二指腸潰瘍・大腸癌・子宮筋腫からの持続的な出血により貧血を起こしている場合もあります。

**肝機能**:GOT(AST)・GPT(ALT)・γ-GTP(γ-GT)

肝臓や肝臓の近くにある胆のう・胆管の異常、脂肪肝・アルコール性肝障害の可能性を知ることができます。

肝臓は、「沈黙の臓器」と言われ自覚症状が出にくい臓器です。

血液検査の値で肝臓の異常を早期発見することが大切です。

**血中脂質**:HDL(善玉)コレステロール・LDL(悪玉)コレステロール  
中性脂肪(TG)

HDLコレステロールが低く、LDLコレステロールが高いと心臓病、脳卒中等が起こりやすくなります。

中性脂肪は、食生活の影響を受けやすい項目です。

**血糖**:空腹時血糖(FBS)・ヘモグロビンA1c(HbA1c)

空腹時血糖は、血液中に含まれるブドウ糖の量を調べる検査です。ヘモグロビンA1cは、長時間にわたる血糖のコントロール状態を調べることができます。

**尿検査**:尿蛋白・尿糖

尿蛋白検査では、腎臓の機能を調べることも出来ます。尿蛋白が陽性の場合には、ネフローゼ症候群、糸球体腎炎、尿路感染症、腎硬化症などの病気が疑われます。尿糖検査は、尿の中に糖が出ているかを調べ、糖尿病の指標のひとつになります。

**心電図検査**:安静時心電図

心臓のリズムの異常や狭心症、心筋梗塞の可能性がないかなどを知ることができます。

心電図の項目で異常が見られても、自覚症状のない方もたくさんいますが、大きな病気の早期発見につながることもあります

#### ◆健診の前日と当日は飲酒・喫煙を避ける

前日の飲酒は中性脂肪値や血糖値に影響がでてしまいます。

喫煙は血管を収縮させるので、血圧が高くなってしまいます。

#### ◆健康診断が返ってきたら??

健康診断で重要なのは、受けたあと！結果が返ってきたら・・

- ・検査の意味を知って結果を正しく受け止めよう、まずは各項目の検査値が基準値の範囲内か確認しましょう。

※検査項目ごとに基準値(健康な状態の目安値)があります。一般的には結果票に記載されています。

- ・病気の早期発見、予防

自覚症状のない人が定期的に検査を受けることで自分の健康状態を知り、生活習慣病の予防や隠れた病気の早期発見に役立てましょう。

- ・異常があれば放置しないで再検査等を受けよう、自覚症状がないうちに異常を見つけて対処してこそ、受ける意味があります。

「要受診」「要再検査」「要精密検査」の判定が出ている場合は、必ず受診しましょう！

### 最高血圧・最低血圧とは?

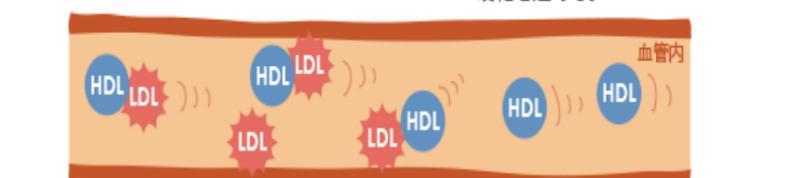


※赤血球数が正常でも、ヘモグロビンが少ないと酸素が各細胞組織に十分供給されないため、貧血症状を起こします。



HDL=善玉コレステロール  
余分なコレステロールを取り除く。

LDL=悪玉コレステロール  
増えると血管にこびり付き、動脈硬化を進める。



LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロールのバランスが大切です。

血液検査に影響が出てしまうので、前日の夜は脂っぼい食事避けましょう!

