

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

▼第24話 あなたの健康は大丈夫ですか

人間ドックを受けている人が注意する事は、病院が違っても同じ検査項目でも若干数値が違ふことがあります。これは、それぞれの病院で使っている「基準値」が違ったり、場合には同じ検査項目でもその測定法が違ふ事によるのです。高齢者は突然体調が悪くなる事が少なくないので、前年の検査値と大きく変わったときは、是非医師に相談して下さい。

ここでは、皆さんが受け取る検査項目の中で、主なものについてその目安となる「基準値」を示します。なお、数値の単位として、mg/dL は血液 100 ミリリットル中に含まれるミリグラムを表します。

1. 血圧

- ・収縮期（最高）血圧：120-139 mm/Hg
- ・拡張期（最低）血圧：80-89 mm/Hg

血圧は血管内の圧力のことで、血圧が低すぎると血液が全身に行きにくくなり、高すぎると血管の壁を傷める原因になります。加齢とともに血圧は上昇しますので、高齢者の場合は最高血圧160位になると医師は薬を処方して120前後になる様に調節します。

2. 肝機能

- ・AST(GOT：ジー・オー・ティーともいう)：10-40U/L
- ・ALT(GPT：ジー・ピー・ティーともいう)：5-40
- ・ γ -GPT（ガンマ・ジー・ティー・ピー）：30-70 mg/dL

1) 総ビリルビン：1.1 mg/dL 以下

肝臓は体を維持するために必要な栄養素をつくり、それを全身に供給する重要な臓器です。また、体外から侵入した毒物や、体内で出来た老廃物を解毒する役目を持っています。AST（エー・ティー・エス）、ALT（エー・エル・ティー）、LDH（エル・ディー・エッチ）、 γ -GTP（ガンマ・ジー・ティー・ピー）などは、肝臓に存在する酵素で、肝炎、肝硬変などにより肝臓の細胞が壊

れると、これらの数値が上昇します。中でも、 γ -GTP はアルコールに敏感で、アルコールによる肝障害や二日酔いの時は10倍以上に上昇します。したがって、検査の前日にお酒を多く飲むと高い値がでて肝障害と間違われます。総ビリルビンは胆のうの働きや、肝臓が悪い場合に黄疸の強さを表します。

3. 血糖値

空腹時血糖： 70-109 mg/dL

HbA1c: 4.3-5.8 パーセント

糖尿病と高血圧は遺伝的に大きく関係しますので、本人がいかに摂生しても発病する人が多くいます。糖尿病の末期は合併症を併発し、失明や手足の血液の循環が悪くなるなど身体の至る所に異変が現れます。血糖値は血液の中のブドウ糖の濃度です。ブドウ糖は食事を摂ると上がりますので、健康診断では空腹時の血液を測定します。

HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）は、検査当日の血糖値に影響されず、検査日の過去1 - 2ヶ月間の経過を示しますので、最近では多くの病院で測定しています。検査日の血糖値が正常でも HbA1c の値が高いと糖尿病が疑われます。

4. 血中コレステロール値

総コレステロール:125-219 mg/dL

HDL（エッチ・デー・エル）コレステロール: 40 mg/dL 以上

LDL（エル・デー・エル）コレステロール: 140 mg/dL 未満

5. 中性脂肪：35-149 mg/dL

一般に、医師は総コレステロール値が220以上になると薬を処方します。しかし、最近高脂血症の保険診療の基準が変わり、総コレステロール値ではなく LDL（悪玉コレステロール）値を使うことになりました。LDL は多過ぎると血管の内側を傷め動脈硬化の原因になります。HDL（善玉コレステロール）は LDL を減らす働きをしますので、この値が低いと動脈硬化の危険が大きくなります。

6. 尿、便検査

腎臓や膀胱の働きが正常な場合は尿には蛋白や糖は出ません。尿蛋白や尿糖が (+) になったら、腎臓や膀胱など泌尿器の精密検査が必要です。また、便

潜血（便中に血液が混ざっている）は主に大腸癌を見つけるための検査ですが、月経や痔の出血でも(+)になります。

7. 肥満度

腹囲: 85（男子）、90(女子)

MBI: 18.5-24.9

この数字は國で設定しているメタボの基準ですが、健康の基準にはならないという意見もあります。最近の厚生労働省の研究班によると、MBIが25-30位のちょいメタの方が長生きするという報告もあります。

8. 前立腺の検査

PSA:4 ng/mL 以下

PSA-F/T 比 25 パーセント以上

PSA（ピー・エス・エー）は前立腺肥大症および前立腺癌を知るための高感度な検査項目です。前立腺の働きが正常な人は4以下ですが、前立腺肥大症の場合は、4以上になりその症状に応じて増加します。しかし、PSA値は加齢とともに増加しますので、75歳以上では他の症状がない限り10までは問題ないといわれています。

前立腺癌の場合もPSA値は増加しますが、PSA値での癌と肥大症との見分け方は、肥大症の場合は、PSA F/T比が25パーセント以上で、前立腺癌の場合は25パーセント以下です。私は前立腺肥大症でこれまで7年間薬を飲んでいますが、PSA値は4-6の間で、F/T比は3.4-4.2で典型的な肥大症です。通常の場合、肥大症から直接癌に変わる事はないといわれています。癌が疑わしいときは、前立腺に直接太い注射針を刺して細胞をとり（生検という）、癌細胞の有無を顕微鏡で調べます。

最後に一言。何の癌でも同じですが、急性の癌を除けば正常細胞が癌細胞に変わるのには20年かかるといわれています。60歳過ぎたら是非一年に一回は人間ドックで検査することをお勧めします。早期発見は最大の武器です。

*** 特別連載寄稿「健康、心、薬」第二十四弾に続く！！**