

## バランスのとれた生活を送るために

二十六期七号では、「広島大学職員の健康度、不健康度—その一」と「院生の悩みを指導教官は気づいていますか」の二つの原稿が寄せられた。

特に、後者については、読者モニターからはもつとも興味のある記事の一つと評価された。

今号も、保健管理センターから「広島大学職員の健康度、不健康度—その二」と「西条キャンパス学生のメンタルヘルス」の二つの原稿が寄せられた。

### 広島大学職員の健康度、不健康度—その二

広島大学保健管理センター　❖ 吉原正治

#### はじめに

人間ドック受診者の分析で、大半の人はなんらかの異常がみられ、働き盛りの年代の不健康度が高いことが全国的にも指摘されています。そこで、広島大学の「働き盛り」の状況はどうであるかを一九九四年の定期健康診断の結果をもとにみてみました。

前回は肥満度、血圧について述べましたが、今回は、血液検査と総合判定についてです。今回も同様に男女別に二十歳代から六十歳代までに区分して、各群に占める有所見異常所見の頻度(%)を棒グラフで示し、広島大学の職員の健康度、不健康度の程度を知る指標としました。

健診の血液検査項目には、末梢血(貧血、白血球数、血小板数)と血液生化学(肝機能検査、脂質、尿酸、糖、腎機能など)があります。こ

#### 一 血液検査の内容と見方

一般的に、血液検査の基準値は空腹時に検査し

尿酸、糖について述べたいと思います。

なお、検査結果を見る上でいくつか注意することがあります。検査は、測定する方法や施設によって基準値が異なり、同じ数値でも判定が違うことがある。肝機能検査などは、複数種類の検査項目の組み合わせで判定するし、空腹時と食後で数値が変化するものがある、ということです。従って、学内での検査と外部での検査で、数値や判定が異なることもあります。

重要なことは、検査結果での異常所見が病的なものかどうかを明らかにすることです。異常値とは、数値が基準となる範囲からはずれているということですが、一過性の変化(その時だけ)または、数値が基準となる範囲からはずれていることもあります。その後で数値が正常に戻ることもありますので、一度は病院での検査が必要です。特に四十歳以上の男性では、一〇%以上の方が肝障害が考えられる数値を示します。

広大職員の健診での異常率を示したのが図1

です。男性で異常値を示す割合が高いことがわかります。特に四十歳以上の男性では、一〇%以上の方が肝障害が考えられる数値を示します。実際にはあまり高度な変化はなく、ほとんどが軽度の変化です。健診で指摘される肝障害の場合、たいていは肝臓に脂肪が溜まつた脂肪肝ですが、時にはウイルス性の肝炎(慢性肝炎)のこともありますので、一度は病院での検査が必要です。

#### 二 肝機能異常(図1)

健診で肝臓の状態を見るには、主にGOT、GPT、γ-GTP(ガムマGTP)をみます。

これらが高値の場合は肝障害を疑います。

男性で異常値を示す割合が高いことがわ

かります。特に四十歳以上の男性では、一〇%以上の方が肝障害が考えられる数値を示します。実際にはあまり高度な変化はなく、ほとんどが軽度の変化です。健診で指摘される肝障害の場合、たいていは肝臓に脂肪が溜まつた脂肪肝ですが、時にはウイルス性の肝炎(慢性肝炎)のこともありますので、一度は病院での検査が必要です。

た場合の値としてあります。空腹時とは自分の

自覚で空腹感がある時ではなく、前日夜以降絶飲食として午前中に採血した場合をいいます。また、センターでの健診の判定は全体の数値のパラッキを考慮していますので、少くない高目の数値でも、そういう人が全体に多い場合は若干軽目に判定しています。しかし、そのように判定しても、結構の数の人が要経過観察、要検査の範疇に入ります。

以下、各項目についての結果を示します。

#### 三 高脂血症(図2)

血液中の脂肪として総コレステロールと中性脂肪をみています。空腹時の数値で判定しなくてはなりませんが、コレステロール(単位mg/dl)増加では大体二三〇~二五九を軽度、二六〇~二九九を中等度、三〇〇以上を高度、中性脂肪では一五〇~二九九を軽度、三〇〇~七四五九を中等度、七五〇以上を高度と考えます。

アルコールの常習飲酒では、脂肪肝さらには、アルコール性肝炎、肝硬変と進む場合もあり、自覚してコントロールすることが大事です。



