

“メタボ”と検査がよく分かる

専門医のはなし²⁴



日本臨床検査専門医会

渡辺 清明

昨年4月より『メタボ健診』が新たに始まりました。

『メタボ健診』では我が国で死亡率の高い脳卒中、心筋梗塞、腎不全などの生活習慣病予防のために、その前段階であるメタボリックシンドロームを予防することを目的にしています。

『メタボ健診』には腹囲などの健診項目がありますが、かなりの数の血液検査があります。

基本的な血液検査と判定値は表に示した通りです。つまり、**血液検査が非常に生活習慣病予防に重要な**のがお分かり頂けると思います。この中でも、**中性脂肪、HDL-コレステロール、空腹時血糖（又はHbA1c）が最も重要**であり、保健指導への階層化のリスク因子となっています。

したがって、血液検査が正確に測定されることが受診者の皆様の健康判定に極めて重要です。

しかし、これらの**血液検査は、受診者の皆様の検査前のいろいろな条件で変動**します。とくに、食事の影響は血液検査データに影響を与える可能性が高いのです。そのため『メタボ健診』を受ける方には「このようにしなさい」との留意点が示されています。

まず健診前日の夕食についてですが、中性脂肪が確実に影響を受けます。しかし、それ以外の血液検査はほとんど影響がありません。ただ、中性脂肪の値は夕食後10時間で変動が非常に軽度となりますので、健診前日の夕食から10時間以上空腹にすれば影響はありません。

また『メタボ健診』では午後に受診される方もいますので朝食の影響も重要です。ごく普通の朝食を摂ると中性脂肪の値が増加しますが、6時間後にはほぼ空腹時の値



メタボ健診を 受診する前の注意 (血液検査について)

表 メタボ健診の血液検査と判定値

	検査項目	保健指導*	受診勧奨*	単位
1	中性脂肪	150	300	mg/dℓ
2	HDLコレステロール	39	34	//
3	LDLコレステロール	120	140	//
4	空腹時血糖	100	126	//
5	HbA1c	5.2	6.1	%
6	AST (GOT)	31	61	IU/ℓ
7	ALT (GPT)	31	61	//
8	γ-GTP	51	101	//

* 保健指導：食事や運動の改善が必要なレベル、* 受診勧奨：医療機関への受診が必要なレベル

に戻ります。したがって、午後健診を行う際は普通の朝食を摂って6時間以上空腹とすれば特定健診の血液検査に大きな影響はありません。また、血糖値は食後に変動がありますので、午後健診を受ける場合は食事の影響を受けないHbA1cで血糖値を判定すべきかもしれません。

以上をまとめると以下が健診者への食事に関する事前注意事項です。

- 1) 健診前10時間以上は、水以外のすべての飲食物を摂取しないようにすること
- 2) 午後健診の場合は、朝食はやや軽めとして、食後6時間以降に健診を受診し、それまでは水以外の飲食物は摂取しないこと
- 3) アルコールの摂取、激しい運動は健診前日は控えること
ただし、健診の10時間前でも暴飲暴食をすると検査結果に影響がでますし、朝食も多く摂ると午後健診の検査結果に変動が生じますので、注意して頂きたいと思います。

『メタボ健診』は健康維持に大切な健診ですが、このように正しい血液検査値を得るには検査前の食事に注意が必要です。是非宜しくお願い致します。

なお、表の判定値はご自分の健診成績をご覧になる時に参考にして下さい。