

# “基準値以下”でも要注意! 健診 の「落とし穴」とは?

## BMI

日本人の肥満はたったの3%?

体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値がBMI。日本ではBMI25以上が「肥満」とされるが、先進国が加盟する経済協力開発機構(OECD)での基準値は30。「この基準で見ると、日本人の肥満はたったの3%にすぎない」(大槻氏)。



## コレステロール

低過ぎると病気の可能性が

目の敵にされやすい「悪玉」のLDLコレステロールだが、数値が低過ぎるのもよくない。最近では、善玉・悪玉とは別の「第3のコレステロール」とも言われる「レムナント・リポたんぱく」(76ページ)も注目されている。

## AST/ALT

正常値でも2つの比較が重要

肝機能異常に敏感に反応する数値で、通常はASTのほうが高め。しかし、基準値以内でも安心はできない。「ASTよりALTのほうが高い場合は、異所性脂肪が肝臓にたまつた脂肪肝やウイルス性肝炎の恐れがある」(下方氏)。

## 中性脂肪

高値が長年続く場合は医療機関を受診

常に変動するため基準値をそれほど気にしなくてもよいが、継続的な視点は必要。「何年も250mg/dLを超える場合は、遺伝性の可能性もあるため医療機関を受診したほうがいい」(大槻氏)。

■健康診断の「基準値」		
項目名(単位)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	基準値
肥満度	~24.9	
血圧	収縮期 (mmHg)	~129
	拡張期 (mmHg)	~84
脂質	中性脂肪 (mg/dl)	~149
	総コレステロール (mg/dl)	140~219
	HDLコレステロール (mg/dl)	40以上
	LDLコレステロール (mg/dl)	60~119
血糖	空腹時血糖 (mg/dl)	~99
	HbA1c (%)	~5.5
肝機能	AST (U/l)	~30
	ALT (U/l)	~30
	γ-GTP (U/l)	~30
腎機能	クレアチニン (mg/dl)	~50
	尿酸 (mg/dl)	~1.0 (男性) ~0.7 (女性) ~7.0

## 尿酸

真夏の水分不足で基準値オーバーに

基準値内でも上限付近の人は要注意。特に水分不足になりがちな夏は尿酸値が上昇しやすくなる。

痛風発作や尿路結石を発症する可能性がある。過度な運動やストレスも数値上昇につながる。

無くなかった」(帝京大学医学部衛生学公衆衛生学講座の大久保孝義教授)という。ただ、「日本人の平均血圧が下がり続けている現在、降圧目標をそこまで厳しくする必要があるのかには疑問が残る」(東海大学医学部の大槻陽一教授)という意見も。気になる人は、「血圧が高めである要因を考え、食生活や運動など、自身で生活習慣の改善に努めればいい」(大槻氏)。

40歳以上であれば特定健診、いわゆる「メタボ健診」で腹回りを気にしている人も多いだろう。日本の場合、メタボリックシンдро́мと診断されるのは、腹回りが男性85cm以上、女性90cm以上、女性80cm以上と男女の数値の大小が逆転する。測定位置も日本の場合はへその高さであるのに対し、IDFでは「くびれ」のあるウエスト位置。そのため、「測定方法が異なる腹回りの数値だけを取り上げて気にする必要はない」(大槻氏)。健診の基準値に「喜んでる」のは賢明ではないのだ。

ただ、ぱっこりお腹をそのまま放置していいわけではない。過剰な内臓脂肪は代謝異常を引き起こすため、ますます体重を減らすことが第一。結核予防会理事で総合健診推進センターの宮崎滋所長は、「激しいダイエットをしながら減量するだけで特に内臓脂肪が大きくなる」と話す。深刻な糖尿病や脂質異常症と異なり、「メタボは体重管理でリスクを劇的に減らせる」(宮崎氏)。

PART  
1

その基準値は本当に「正しい」か

## 健康診断の新基準



## 血圧

“完全に正常な血圧”は120mmHg未満だけに

2019年4月に高血圧の治療ガイドラインが改訂された。「高血圧」と診断される基準は従来と同様に「収縮期血圧140以上／拡張期血圧90以上」に据え置かれたが、その他の呼称や範囲が変更された。“完全に正常な血圧”は「収縮期血圧120未満かつ拡張期血圧80未満」だけになり、それ以外は生活習慣の修正などによる血圧管理計画の対象となる。

### 2014年ガイドライン

分類	収縮期血圧	拡張期血圧	分類
Ⅲ度高血圧	180以上	かつまたは110以上	Ⅲ度高血圧
Ⅱ度高血圧	160~179	かつまたは100~109	Ⅱ度高血圧
I度高血圧	140~159	かつまたは90~99	I度高血圧
正常高値血圧	130~139	かつまたは85~89(2014) 80~89(2019)	高値血圧
正常血圧	120~129	かつ80~84(2014) 80未満(2019)	正常高値血圧
至適血圧	120未満	かつ80未満	正常血圧

単位:mmHg

「正常」ではなくなった

# 医師が教える本当の危険値

人生100年時代の  
ファクト  
ウェルネス



↓ 健康診断では分からず、隠れたリスクに要注意

# かくろメタボ

## 腹団が基準値以下でもメタボ同等の危険性

スリムな“非メタボ”的人でも、血圧や脂質、血糖のうち2つ以上が基準値オーバーなら「かくれメタボ」かもしれない。脂肪細胞の数や許容量（アディポサイト

リザーブ）が少ない場合、過剰摂取したエネルギーは異所性脂肪としてたまる。「メタボ健診の対象でないため放置され、疾患リスクはより高まる」（下方氏）。

### ■かくれメタボは異所性脂肪の蓄積が最大の要因

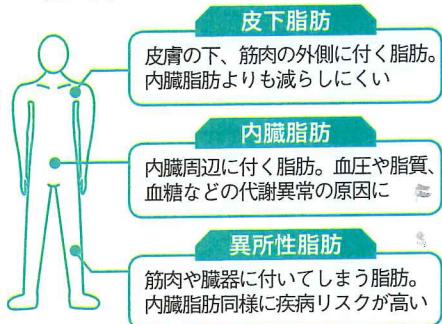


### こんな人はかくれメタボに要注意!

- ☑ 子供の頃は痩せ気味だった
- ☑ 下肢の筋肉量が少なめ
- ☑ 体脂肪率は高め
- ☑ 18歳以降に体重が大きく増加した
- ☑ あまり運動をしない

注) 取材を基に編集部で作成

### ■見た目では分からず異所性脂肪



### ■家庭血圧の分類

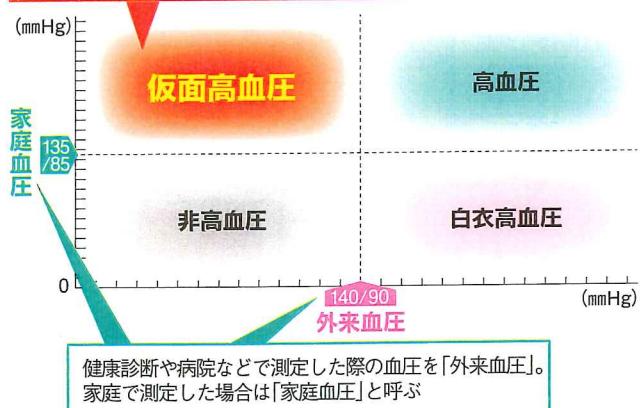
160以上かつ/または100以上	Ⅲ度高血圧
145～159かつ/または90～99	Ⅱ度高血圧
135～144かつ/または85～89	I度高血圧
125～134かつ/または75～84	高値血圧
115～124かつ75未満	正常高値血圧
115未満かつ75未満 単位:mmHg	正常血圧

### 健康診断だけでは見つからない疾病リスク

健康診断や病院では正常なのに、実は家庭では高血圧という“かくれ高血圧”（仮面高血圧）にも要注意だ。病院で非高血圧だった人の10～15%程度

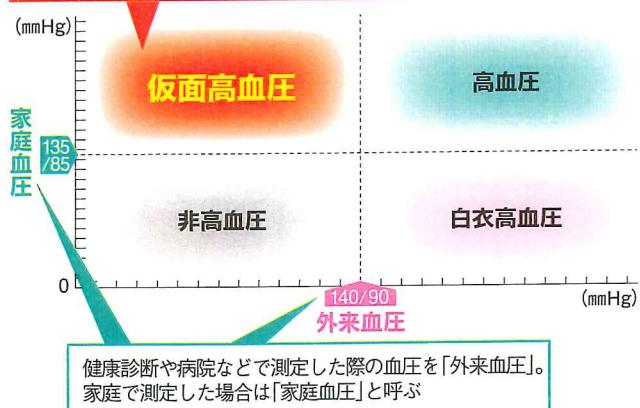
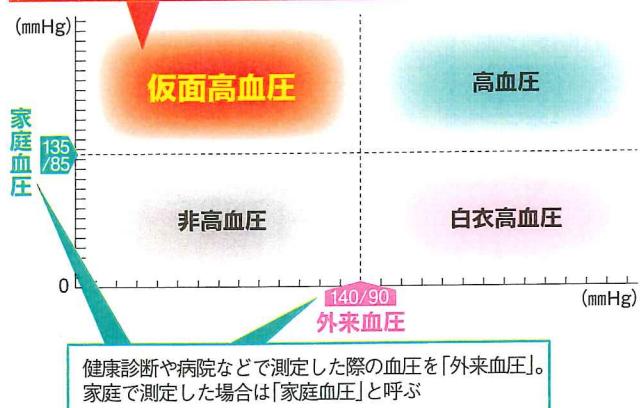
が該当するといわれ、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高血圧患者よりも高いというデータも。「家庭用血圧計で本来の血圧を知ることが重要」（大久保氏）。

病院と比べると家庭用血圧の基準は低めに設定されている。家庭での収縮期血圧が135mmHg以上、または拡張期血圧が85mmHg以上だと高血圧



注) 論文をもとに編集部でグラフを作成  
Bobrie G, et al. JAMA 2004; 29: 1342-9.

か  
く  
れ  
高  
血  
圧



いけない。血圧、脂質、血糖のうち2つ以上が基準値オーバーの場合には、実はメタボよりも厄介な「かくれメタボ」の可能性があるので。

内臓の周辺や皮下に存在する脂肪細胞は余分なエネルギーを脂肪として細胞内にため込む。ただ、子供の頃は瘦せ気味だったなど、脂肪細胞の数やその許容量（アディポサイトリザーブ）が少ない人の場合、過剰なエネルギーは心臓や肝臓などに「異所性脂肪」としてたまってしまう。一見するとスリムだが異所性脂肪が多いかくれメタボは、「心筋梗塞や狭心症など、メタボ同等のリスクを持つ」（名古屋学芸大学大学院栄養科学研究所の下方浩史教授）といふ。さらに面倒なことに、かくれメタボは減量すればリスクを減らせるわけではない。「もともと瘦せ気味のため減量は逆効果。しっかりと食事を取りながら負荷のある運動をして筋肉を増やすべき」（下方氏）。

健康診断を擦り抜けてしまう脅威はかくれメタボだけではない。健診結果は「正常」だが、家庭での血圧が高めダメージが蓄積しているため、「一般的な高血圧患者よりも脳心血管疾患リスクが高い」というデータもある（大久保氏）。推定されている要因は、「加齢やストレス、心臓や腎臓の障害など様々。例えば、家庭や職場で何らかの心配事を抱えていたり、アルコールを多飲するなど、「心当たりがある人は、家庭用血圧計を用意して毎日測定したほうがいい」（大久保氏）。