



## 午後健診のお勧め

### 血液検査：午前か午後か？

皆様は「健診」を受ける際、絶対に朝から！とお考えでしょうか？

当クリニックでも多くの方が健診（人間ドック、職場検診）を午前中に受けています。その理由は、検査の準備として絶食を指示される項目が多いからです。しかし、様々な経験を集積した現在の健診方法によると、午後に実施した健診でも、十分に精度が高いことが解ってきました。今回のニュースレターでは、午後の健診予約で特にご質問が多い、血液検査の精度について特集します。

当協会でも同一の受診者様が 午前（2019年）と、午後（2020年）に血液検査を受けた結果を比較しました。表の横軸が午前（2019年）、縦軸が午後（2020年）の結果を表しています。腎機能を示すクレアチニン、痛風の原因となる尿酸の2項目は、午前採血と午後採血の結果が一致していました（図1、図2）。

図1：クレアチニン

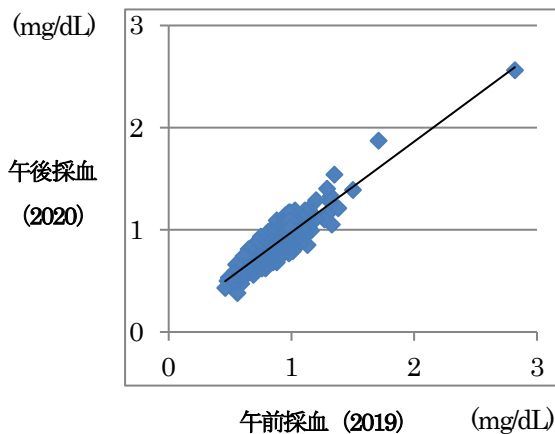
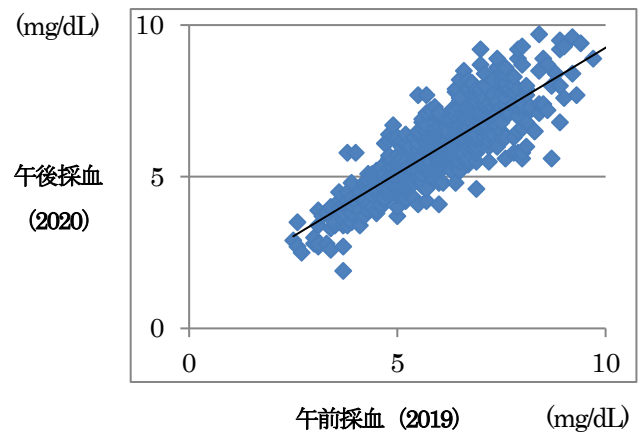


図2：尿酸



### 前日の食事と採血結果の関係

健診の血液検査では、生活習慣病の対策として総コレステロール、中性脂肪、HDL（善玉コレステロール）、LDL（悪玉コレステロール）、血糖値等、食生活と密接に関わる項目を調べます。一般に総コレステロール、中性脂肪、悪玉コレステロールが高いと動脈硬化のリスクが高くなります。血糖値が高い方は、糖尿病を疑いますので精密検査をお勧めしています。これらの項目も、同じ受診者様が午前と午後で検査を受けた結果を比較しました。前日の食事の影響を受ける中性脂肪（図3）と血糖値（図4）に少々のはらつきを認めましたが、判定区分には影響はありませんでした。また、総コレステロール（図5）、HDL（善玉コレステロール）（図6）とLDL（悪玉コレステロール）（図7）は、午前と午後で差はありませんでした。

図3：中性脂肪

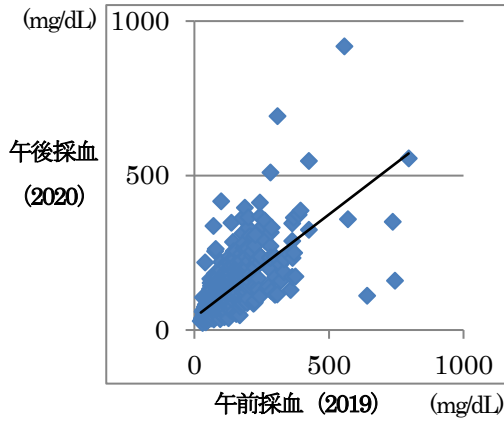


図4：血糖値

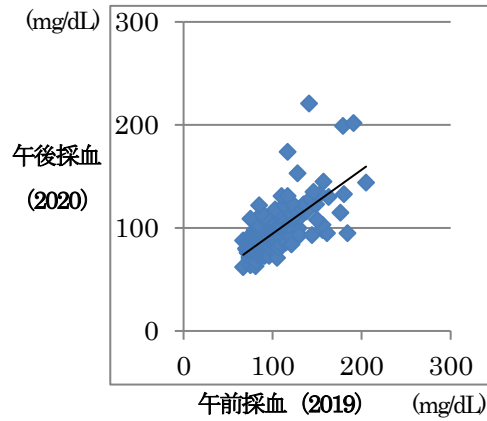


図5：総コレステロール

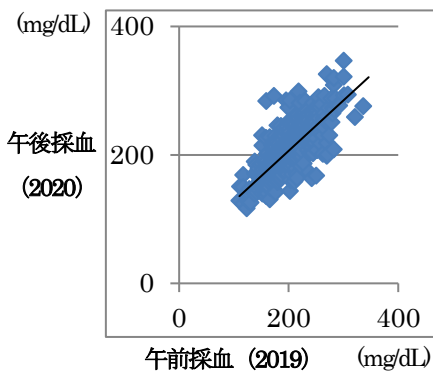


図6：善玉コレステロール

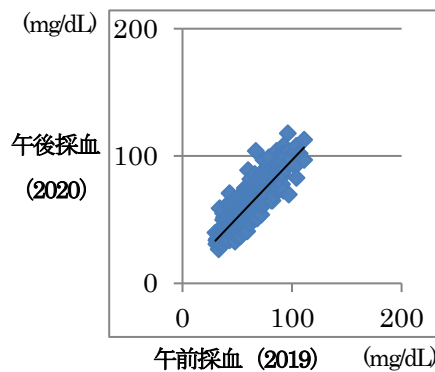
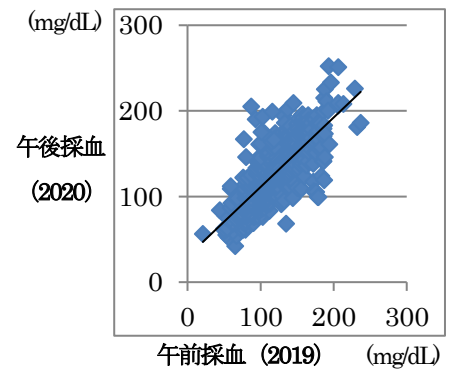


図7：悪玉コレステロール



### 肝機能検査 (AST, ALT, $\gamma$ -GT) について

肝機能検査のうち、ASTと $\gamma$ GTでは、午前と午後の採血で差はありません。一方、ALTに関しては午後の採血で若干高い傾向が見られます。

午前と違う点は、当日のお食事の注意です。

午後健診では、当日の朝食は、朝7時までに食パンやお粥などの軽いお食事にして下さい。(昼食は検査が終わるまで食べられません。)

水分は、お水もしくは白湯に限り、受付2時間前まで飲んでも構いません。



### 午後健診のおすすめ

午後の健診も、午前と同じく心電図、聴力、視力(眼底)、超音波、上部内視鏡、X線検査に対応しています。(婦人科検診は水・金午前のみ) 午後健診は午前に比べ、混み合うこともなく、感染症対策にも有利です。この機会に、作業効率が良い午前中をお仕事に充て、ゆったりとした気分で健診を午後に受けるスタイルをお試しください。

健康診断のご予約やご相談は、Tel.03-3668-6806 へご連絡ください。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局  
Tel.03-3668-6803 / E-mail: mail@soiken.or.jp