

# 「検査結果の比較」の プロであるドクターと二人三脚で 自分の体を深く知ろう

ドクターズコンテンツシリーズ #61

## はじめに

健康診断をはじめとする検査結果が、たとえ正常値であっても決して安心はできないことをご存知ですか。検査というのは、あくまでも一時的な健康状態を測るものですが、人の体の健康状態は日々、変化をしています。一時的な結果だけでは得られない、体の変化というものがあるのです。そのため、検査をした時に大切になってくるのが、過去の検査結果との比較によって確認できる健康状態の経過です。



Doctor

いのうえ内科  
脳神経クリニック

いのうえ けん  
井上 健 先生

## 健康診断なら1年に1回。理想的な検査頻度を把握しよう

検査を受けるタイミングは、患者さんの健康状態によってそれぞれ異なります。絶対的な頻度というのが存在しているわけではありませんが、目安としては、たとえば普段の健康状態をチェックする健康診断の場合は、健康な人であれば1年に1回の健診が望ましいでしょう。

他にも血液検査であれば、高血圧や高脂血症、糖尿病などの疾患がある方、喫煙をされている方は、少なくとも半年に1回は検査で症状を確認したほうがよいでしょう。

投薬をされている方で、スパンがもっと短くなり3か月に1回の頻度での検査を行うなど、検査の頻度が多くなるのは副作用や病態の変化に早期に気づくためです。



## 正常範囲だからといって安心できないことも

検査結果に対して、異常値だけを気にされる方も多いですが、正常値であっても安心とはいえません。検査の正常値というのは、あくまでも一般的な目安としての数値にすぎないものです。

### 平均的なコンディションを測るのが検査の役割

時々、検査直前に食事制限をして体重を減らす人などがいらっしゃいますが、ある一定の期間だけ体の状態を変化させることはあまりおすすめできません。

その場限りの無理な調整で良い結果を出したとしても、普段の状態でならわかる異常の兆しを見逃してしまう可能性もあります。また、仮に普段の状態で出した検査結果が良好でなかったとしても、それは医師に相談して改善していくことができるので、普段の状態での検査を受けることが結局は健康への近道ということになります。

## ドクターは「検査結果の比較」のプロ

「あなたは正常値です」と言われたら、それで過去の検査結果との比較をせずにそのまま検査が終わってしまうことが多いですが、そうではなく、過去との比較によって体の変化を知ること大切です。

医師は、正常値の中にも異常があるかもしれないという認識のもと、各患者さんの検査の比較をしっかり行っています。「正常」という検査結果の出力は、実際は過去の数値との比較を行うことなく、その場限りの数値から結果を判断するコンピューターが算定したものであって、専門医が過去の経過から判断して「正常です」と言っているわけではありません。

だからこそ、検査を受けた後に、過去の経過を知っている医師により、過去から現在までの自分の体の状態を比較してもらった上で判断を仰ぐことが非常に大事なのです。



## 不安は抱え込まず、まずはドクターに質問しよう

紙で渡される検査結果は、ほとんど現在の数値しか載っていないとても情報量の少ないものです。

今はコンピューターで、過去の検査結果を時系列で並べて出すことができます。この時系列のデータを患者さんと一緒に見たら、この場所がだんだん悪くなっている、良くなっているという経過を確認することができます。

その経過を見ながら医師とコミュニケーションをとることで、「この時期の経過が良かったのは、運動をしていたから」など、患者さんが思い当たる理由を語ったり、結果から気になった疑問について解消する情報を提供できるなど、本人の身体状態の変化を知るのに必要な情報をどんどん増やしていくことができます。

医師としても過去の経過をしっかり見るという医療を行うことが、病気の早期発見にもつながると考えています。そのためにも、同一医療機関による継続的な検査が望まれます。



この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」  
サイトでは様々な症例をご紹介します。

- 身近なものから専門的なものまで、検査の種類はさまざま
- 大切なのは、「経緯」から自分の身体の変化を知ること
- 一時的な検査では変化が見落とされてしまうこともなど掲載中!

アイチケット広場



<https://park.paa.jp/>