

臨床検査の正常値と基準値

今回は、臨床検査の検査値についてのお話です。病院の受診時や健康診断では血液検査や尿検査が行われます。総合病院などでは、受診前検査が多く行われています。受診前検査は、患者さんの最新の検査結果が把握でき、迅速な治療を提供できるので、患者さんにとってはとても良いシステムです。

ひと昔前の話ですが、医師から検査結果の説明を受けた際に、「肝機能は正常値内ですので大丈夫ですね」とか言われましたね。でも、いつの間にか「正常値」ではなく「基準値」となっていることにお気づきでしょうか。「基準値内ですので異常なしですね」という風に言われます。どうして「正常値」という呼び名は消えたのでしょうか？ また「基準値」と「正常値」、いったい何が違うのでしょうか？

まず、「正常値」が消えてしまった理由ですが、一番の理由は「正常」という言葉にあります。正常値の「正常」という言葉が、「あたかも健康状態の指標」であるかのような印象を与えるからです。検査値が正常値の範囲内であれば、健康で問題なしという感覚を持ってしまうからです。それに加えて、正常値の決め方にも問題がありました。それは、「正常の基準や定義があいまい」だったからです。だから、「正常」という言葉は使わず「基準値」という呼び方に変えたのです。

基準値内ならば大丈夫？

それでは、基準値とはどういうものなのでしょうか。

基準値は正常値と違って、厳密に性別、年齢、生活習慣、検体採取条件を同じくする健康な人達から得られた計測値です。基準値は、厳密に選ばれた健常人のデータを集め、その検査値の分布から求めたもので、正常値をより正確な数値で示したものと言えます。基準値は、多数の健常成人（40～60 歳代）に検査を行い、平均値から対象者の 95%を含む範囲を「基準範囲」とするものです。しかし、平均値内 95%から外れる下限 2.5%、上限 2.5%に含まれる健常人は、検査値だけを見ると「健常人でも異常」になってしまうのです [図]。統計学のトリックと言えるでしょう。基準値には、「検査値が基準値の範囲内にあるから健康だ」とは必ずしも言えないわけがあるのです。「基準値」とはこのようにして作られたものなので、ご自分の検査値を基準値と比較して、正常・異常と安易に自己判定することは勧められません。

検査を受ける上で大切なことは、基準値と比較するだけでなく、ご自身の検査値の変化を経年的に観察していくことなのです。血糖値や脂質などの生活習慣病の危険因子は、基準値内であっても毎年右肩上がりになり、いずれは疾病と判断される異常値まで上昇する場合があります。ですから、あなたの検査結果が基準値の範囲内であっても、毎年右肩上がりになっているような場合は、決して「正常」とは言えない場合があります。逆に検査値が基準値から外れている方でも、他に病気もなく、長年にわたり数値が安定している人は、「個人の基準値」が低め（もしくは高め）であると判断することができます。このようなことから、少なくとも年 1 回は必ず健診を受け、「ご自分の基準値」を知ること

がとても大事なことです。

未病対策は健康寿命を延ばす

今や予防医学がとても重要となっています。予防医学の中で「未病」という言葉をよく耳にするようになりました。「未病」とは、発病には至らないものの軽い異常がある状態で、軽いうちに異常を見つけて病気を予防するという考え方です。検査値の異常が、やがて脳卒中・心筋梗塞・糖尿病特有の合併症などにつながることも多いのです。その意味で、脂質異常症、糖尿病、高血圧なども「未病」の1つと考えることができます。未病を早期に見つけるためにも、毎年継続して健康診断を受けましょう。ご自身の健康状態を把握することが健康寿命を延ばすことにつながります。

(『小象の 元気！で行こう』第10話より)