

2020年5月

気候・風土が日本とは大きく異なる、医療事情も良好とはいえない開発途上国で国際協力に従事していただくためには、**心身の健康が最も重要**です。

そのため、JICA では、派遣される方々が健康を害することなく生活し、任務を遂行できる状態であるか健康上の観点から派遣の可否を判定しています。

この判定は、単に検査結果・既往症のみでなく、年齢、派遣される国の医療事情や生活環境等も加味して総合的に判定しますので、一般の医療機関による日本国内での通常生活のための健康上の判定とは異なる場合もしばしばあります。

自覚症状の有無に関わらず、重大な病気に罹患していないか、派遣中に重篤化する可能性はないか、また治療が必要な場合は、派遣国でも治療継続可能か等も考慮します。

過去に健康上派遣不可となった場合の参考例は以下のとおりですが、専門家派遣の案件に応募をお考えの方は、常に自分の健康に関心を持ち、心身の健康につとめていただくようお願いいたします。

「JICA 健康診断の検査項目と一般的な基準値一覧」を参考にしてください。

### <過去に健康上派遣不可となった場合の参考例>

1. 心筋梗塞、脳卒中、狭心症、不整脈、特発性心筋症の既往がある場合
2. 心疾患や脳血管疾患危険因子である、喫煙、高度の肥満、高尿酸血症、高血圧、糖尿病、脂質異常症等が複数認められる場合
3. 著しくコントロール不良の高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームを認める場合
4. 抗凝固剤を使用している場合
5. 糖尿病で、インスリン投与している場合、あるいは空腹時血糖や HbA1c が高値の場合
6. 著しい肝機能障害、腎機能障害がある場合
7. 精神科・心療内科疾患の既往がある場合（認知症、アルツハイマー病等を含む）
8. 感覚神経系・骨格系に高度の異常があり、任務遂行に支障がある場合
9. 癌、心不全、呼吸不全、肝硬変などの慢性の重篤な疾患が現在ある場合
10. 一週間毎、一か月毎、三か月毎のように定期的な検査が必要と判断される場合
11. 前立腺特異抗原（PSA）が高値で、経過観察が必要な場合
12. 活動性胃・十二指腸潰瘍や炎症性腸疾患（IBD）を認める場合
13. 特発性血小板減少症等の出血傾向を伴う血液疾患を認める場合
14. 重症睡眠時無呼吸症候群（SAS）を認める場合

以上

## 健診項目と基準値

(\*)基準値は検査実施機関や検査方法によって異なる場合があります。また、基準値を超えるものが全て治療の対象になるものではありません。

検査項目		基準値 (*)	この検査でわかること
身体測定	身長、体重 BMI	BMI=18.5 以上 25.0 未満	BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) BMI25.0 以上を肥満、18.5 以下をやせと判定。
	腹囲	男性 85.0cm 未満	臍の高さの腹周囲径。内臓脂肪の蓄積、内臓脂肪型肥満の判定。
		女性 90.0cm 未満	
	視力	裸眼視力 0.7 以上	近視の有無の判定。
聴力	30dB 以下	難聴の有無を判定。	
診察所見			視診、触診、聴診等の診察での所見。
血圧		収縮期血圧 130mmHg 未満 拡張期血圧 85mmHg 未満 (至適 120/80 以下)	血圧とは心臓が血液を全身に送り出す時に血管に加わる圧力のこと。 高血圧は血管の老化を早め、心臓病、脳卒中等の病気を招きやすい。時間、気候、食事、運動、緊張などにより変動する。
心電図		異常なし	心臓の筋肉の異常やリズムの乱れ等を検査する。
胸部 X 線		正常	肺や心臓の異常の確認をします。 肺結核、肺の感染症や腫瘍、心肥大など心臓の形態異常、胸部の骨格系の病気を確認する。
尿検	糖	陰性(-)弱陽性(±)	糖尿病発見の検査。
	蛋白	陰性(-)弱陽性(±)	陽性の場合には慢性腎炎などの腎臓の異常の有無を調べる。
	潜血	陰性(-)弱陽性(±)	腎臓、尿管、膀胱、尿道等の異常の有無を調べる。
血液検査	白血球	3200~8500/mm <sup>3</sup>	高値:様々な細菌感染が疑われる、また白血病などの血液疾患を疑うこともある。 低値:細菌に感染しやすい状態。まれに悪性貧血、再生不良性貧血を疑うこともある。
	赤血球	男:400-539×10 <sup>4</sup> /mm <sup>3</sup> 女:360-489×10 <sup>4</sup> /mm <sup>3</sup>	血液中の赤血球数を調べる、ヘモグロビン、ヘマトクリットと共に貧血等の状態を調べる。 高値では多血症が疑われる。
	ヘモグロビン	男:13.1-16.6g/dl 女:12.1-14.6g/dl	赤血球中の酸素を運ぶ蛋白の一種で、減少すると貧血が疑われ、高値では多血症が疑われる。
	ヘマトクリット	男:38.5-48.9% 女:35.5-43.9%	一定量の血液の中に含まれる赤血球の容積の割合を表す。 減少すると貧血が疑われ、高値では多血症が疑われる。
	血小板	13-34.9×10 <sup>4</sup> /mm <sup>3</sup>	出血を止める働きをする。減少の場合は紫斑病や白血病が疑われる。
血液検査	空腹時血糖	99mg/dl 以下(空腹時)	血液中のブドウ糖のこと。糖尿病を発見するための検査。
	HbA1c	5.5%以下	過去 1-2 か月の血糖コントロールの目安となり、糖尿病の検査として重要。
	総蛋白	6.5-8.0g/dl	血液中の蛋白質の総量で、低栄養、肝硬変、ネフローゼ症候群などで低下する。
	AL-P	100-280IU/l	肝臓、胆道、骨、胎盤、小腸にある酵素で、これらの障害により増加する。
	中性脂肪	30-149mg/dl 未満	高値になると、肥満や脂肪肝、動脈硬化の原因になる。
	HDL	40-119mg/dl 以上	いわゆる善玉コレステロールと呼ばれ、血管に付着した余分なコレステロールを回収する役割をする。喫煙や肥満により低値となり、低値だと動脈硬化や心臓病の危険がある。
	LDL	60-119mg/dl 以下	いわゆる悪玉コレステロールと呼ばれ、肝臓からコレステロールを全身に運ぶ役割をする。高値だと動脈硬化を促進させる。
	AST(GOT)	30IU/l 以下	肝臓や心臓等の細胞に含まれるアミノ酸を作る酵素で、肝細胞が破壊されると血液中に漏れ、数値が高くなる。肝炎や脂肪肝、肝臓がんなど主に肝臓の異常を発見する検査。
ALT(GPT)	30IU/l 以下		

	γ-GTP	50IU/l 以下	肝臓や胆道に異常があると血液中の数値が上昇する。 高値の場合、アルコール性肝障害、慢性肝炎、胆汁うっ滞、薬剤性肝障害が疑われる。
	クレアチニン	男性 1.0mg/dl 以下 女性 0.7mg/dl 以下	老廃物の一種で腎臓の機能が低下すると排泄ができなくなり、血液中に増加する。
	eGFR	60.0ml/分/1.73m <sup>2</sup> 以上 要注意 45.0～59.9 異常 44.9 以下	クレアチニンより精度の高い腎臓機能の指標で、クレアチニン値を性別、年齢で補正して算出する。 数値が低いと腎臓機能が低下していることを意味する
	尿酸	2.1-7.0mg/dl 以下	尿酸はタンパク質の一種であるプリン体という物質が代謝された後の残りかすのようなもの。高値の場合は痛風(高尿酸血症)や尿路結石の原因となる。
派遣 前 ・ 任 意	ABC 検診 (ピロリ菌 ペプシノゲン法)	A 群: 健康な胃 B,C,D 群: 胃がんのリスク あり	血液検査で胃がんにかかるリスクを予測し、分類する検査。 「ピロリ菌」の感染状態、胃粘膜の萎縮の程度を「ペプシノゲン法」で検査し、その 2 つの結果を組み合わせて胃がんリスクをグループ分類する。ピロリ菌感染、ペプシノゲン法ともに陰性の場合を A 群とする。胃がんリスクがある(B<C<D 群の順にリスクが大きくなる)と判断された人は、胃がんにかかりやすい状態であるため内視鏡での検査が勧められる
	便潜血	陰性(-)	消化管からの出血の有無を調べる検査。消化管のどこかに出血があると陽性(+)になる。大腸がん、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎等の診断に役立つ。2 回法で精度が高くなる。陽性の場合は大腸内視鏡での検査が勧められる
	【50 歳以上男性】 PSA (前立腺特異 抗原)	4.0ng/ml 以下	前立腺肥大、前立腺炎、前立腺癌などの早期発見に最も有効な検査。