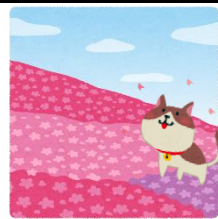



保健師だより



第 241 号
2023 年 4 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

新年度の始まりです。今年も健康診断でしっかり健康管理をして元気に過ごしましょう。
今回は神建連国保の基本検査それぞれの検査項目について解説します。自分の健康診断の結果と照らして、前年度の数値結果と変化がある項目は、関連する生活習慣を見直しましょう

検査項目	検査からわかる事	関連するおもな生活習慣
身長	<ul style="list-style-type: none">・ 体格指数の判定にも使用します。・ 20 代の頃より 2cm 以上低くなっている場合は、加齢による背骨の椎間板の委縮や猫背などの姿勢変化、骨粗しょう症など様々な原因が考えられます。	
体重	増加は食事や間食等によるエネルギー過剰やむくみなどが考えられます。また、食事調整などをしていないのに 1 年で 10%以上の減少がある場合は医師へ相談しましょう。	
腹囲	内臓脂肪蓄積の目安になります。	
BMI (体格指数)	肥満の有無や程度を判定します。 $\text{BMI} = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{m})^2}$ で算出できます。	
視力検査	0.6 以下では近視や乱視等が疑われます。	
血圧	血液が動脈を押し広げようとする圧力のことです。高い状態が続くと、脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などを起こしやすくなります。	
胸部レントゲン	胸部にある肺や心臓、大動脈などの異常の有無を観察します。アスベスト暴露の影響やじん肺等の変化もわかります。	
尿蛋白 尿潜血	腎臓や尿管、膀胱等で異常があると陽性になります。激しい運動後やストレスで陽性となる場合があります。	
尿酸(UA)	タンパク質の一種であるプリン体の残骸で、本来は体内に一定量残した状態で尿と共に排出されます。体内で 7mg/dl を超えると結晶化しやすくなるため、高値では痛風や尿路結石等の原因になります。	
クレアチニン	筋肉の運動やエネルギー消費に使用されたアミノ酸の一種で、筋肉量が多いほどその量も多くなり、基準範囲に男女差があります。腎臓でろ過されて尿中に排泄されます。数値が高いと腎臓の機能低下が疑われます。	
白血球 (WBC)	体内に侵入してくる細菌やウイルスなどの感染があると高値になりやすく、炎症やウイルスなどの感染の有無がわかります。喫煙者では高値となりやすいです。	
赤血球 (RBC) ヘモグロビン ヘマトクリット (Ht)	低値の場合は貧血や腎不全が疑われます。高値では多血症が疑われます。脱水や喫煙が原因の場合もあります。	
アルブミン (Alb)	おもに肝臓で作られるたんぱく質で、栄養状態や肝機能障害の指標となります。肝臓や腎臓の病気、栄養不良などで低下します。	
GOT (AST)	肝臓や心臓の細胞にあるアミノ酸の代謝に関わる酵素で、肝臓や心臓に障害がおけると血液中に流れ出ます。GOT (AST) は心筋や骨格筋、赤血球中などにも多く含まれています。	
GPT (ALT)	肝臓や心筋、骨格筋、胆道系の障害の程度がわかります。	

γ-GTP	たんぱく質を分解する酵素で、肝臓、腎臓、膵臓などの細胞に含まれ、これらの組織の障害や肝胆道系に閉塞があると、血液中に流れ出てきます。特にアルコールによる肝障害に敏感に反応します。	 飲酒
ALP	主に、骨肝臓胆のう腎臓に含まれる酵素で、これらの臓器に異変が起こると高値になります。	
総ビリルビン	寿命が尽きた赤血球をもとに作られる黄色の色素で、血液中で増えると皮膚や白眼が黄色くなります。肝障害や胆道閉塞では高値となります。	
中性脂肪 (TG) トリグリセライド	肝臓の異常の有無や全身の栄養状態がわかります。体脂肪のほとんどは中性脂肪で、高くなると内臓脂肪として蓄積し、LDL (悪玉) コレステロールを増やし、動脈硬化の原因となります。また、脂肪肝を引き起こしやすくなります。	 間食 糖質摂取
総コレステロール (T-cho)	血液中に含まれる脂質で、血管壁や細胞膜、ホルモン等を作るうえで必要ですが、多すぎると動脈硬化の危険因子になります。低いと栄養吸収障害や肝硬変が疑われます。	 飲酒 脂質摂取量
HDL (善玉) col コレステロール	血管の中の余分なコレステロールを肝臓に戻す働きをします。数値が低くなると、血管にどんどんコレステロールが蓄積されてしまいます。	 野菜摂取
LDL (悪玉) col コレステロール	コレステロールを体の各細胞に運ぶ働きをし、数値が高くなると血管にコレステロールが蓄積して動脈硬化を進行させます。	 喫煙習慣 体重コントロール
空腹時血糖 (BS)	血液中のブドウ糖の濃度です。数値が高い場合は、糖尿病または、膵臓やホルモンの異常が疑われます。	 糖質摂取 野菜摂取
ヘモグロビン A1c (HbA1c)	過去1~2ヶ月間の血糖の状態がわかります 血液中のブドウ糖とヘモグロビンが結合したものです。少し高めのうちから注意が必要です。	 間食 運動習慣
尿糖	陽性では、糖尿病や腎性糖尿などが疑われます。	

健康診断を受けた後の生活習慣の見直しのポイント



ぜひ禁煙にチャレンジ
してませんか？

重要!

再検査や要精密検査の指示がある場合は必ず早急に医療機関を受診しましょう！

神建連国保ではがん検診も無料！

神建連国保の健康診断は、今回紹介した基本検査以外にも心電図や聴力検査、20歳以上の女性は子宮がん検診と乳がん検診、40歳以上の方は大腸がん検診と胃がん検診がいずれも無料で受診できます。基本検査とセットで毎年度の習慣にしましょう！

4月にご自宅に届いた神建連国保のしおりの健康診断のページもぜひご覧ください！

