



# けんこう

## 6月号

平成 22 年 5 月 19 日発行 / No.350

(編集・発行)

佐渡市立両津病院 地域医療部

佐渡市浜田 177-1

Tel.23-5111 内線(202)

(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)



## 6月巡回日程表

● 毎月 1 回は保険証の提出を●

会場	日	時	診療受付時間
鷺崎	7日(月)	28日(月)	午後2:00~3:00
見立	2日(水)	16日(水)	午後2:00~2:30
北小浦			午後3:00~3:30
北鶴島	10日(木)	24日(木)	午後2:15~2:45
真更川			午後3:00~3:30
江積	14日(月)		午後2:30~3:00
虫崎	9日(水)		午後2:00~2:30
黒姫		午後3:00~3:30	
願	17日(木)		午後2:10~2:40
藻浦		午後3:10~3:40	

### 健診を健康のバロメーターに

健康は日常生活の過ごし方と大きくかかわっています。健診では、病気の発見だけでなく、病気になりそうな箇所を探し当て、同時に日常生活の問題点も浮き彫りにします。健診で示された結果が軽度の異常であったとしても、今の生活習慣を改善しなければ、その異常は進行していきます。

健診は毎年必ず受けて、その推移を見るのが大切です。

## 検査結果を生活にいかそう —その①—

医師が視診、触診、聴診によって体の状態を外側から調べます。



**視診** 表情、顔色、動作などを観察します。

**触診** 体の各部を触り、皮膚や骨、筋肉、関節などに異常がないかを調べます。

**聴診** 聴診器を使い、心音などに異常がないかを調べます。



高血圧を調べる

	〈保健指導〉	〈要受診〉
収縮期	130mmHg以上	140 mmHg以上
拡張期	85 mmHg以上	90 mmHg以上

血圧とは、心臓が血液を体内にめぐらせるとき、血管の壁にかかる圧力のことです。日本高血圧学会作成のガイドラインでは「収縮期血圧 140mmHg 以上、あるいは拡張期血圧 90 mmHg 以上」を高血圧と定めていますが、特定健診の判定基準は予防の意味から、より低い判定値を設定しています。



### 高血圧

● **メタボリックシンドロームの判定基準**

高血圧の状態が続くと、血管壁の内側に脂質などがたまって、血管壁が傷ついて血栓ができ、血管の内腔が狭くなり、動脈硬化が進み、心臓病などを招きます。また、血管の内腔が狭くなることで、血流が悪くなり、さらなる血圧上昇を招くという悪循環に陥ってしまいます。



身長と体重をもとに、BMIを算出して肥満度を調べます。また、メタボリックシンドローム判定の目安となる腹圍を測定します。

肥満を調べる 〈保健指導〉

**BMI(Body Mass Index)** 25以上

以下の計算式で求められるBMIでは25以上を「肥満」、18.5未満を「やせ」と判定します。

BMIの計算方法 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

肥満を調べる 〈保健指導〉 〈保健指導〉

**腹圍** 男 85cm以上 女 90cm以上

おへその高さで測定し、内臓脂肪の蓄積を調べる検査です。男性は85cm以上、女性は90cm以上だと内臓脂肪が100cm<sup>2</sup>以上蓄積していると推定され、内臓脂肪型肥満の疑いあり、と判定されます。



尿は、体の状態を知るための重要な情報源です。体内に異常が生じると尿の中の物質の量が増えたり、健康時には含まれない物質が混ざることがあります。

高血糖を調べる 〈問題なし〉

**尿糖** —(陰性)/±(弱陽性)

健康時には、血液中のブドウ糖(血糖)は尿には出ません。血糖が多くなりすぎたり、腎臓に障害があると尿に糖が含まれます。

腎機能を調べる 〈問題なし〉

**尿たんぱく** —(陰性)/±(弱陽性)

尿中には健康な人でもごく少量のたんぱく質が含まれています。しかし、この量が増加すると腎臓の障害が疑われます。