

(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

7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	12日(月)		午後2:00~3:00
見立	14日(水)		午後2:00~2:30
虫崎		午後3:00~3:30	
北鷓島	15日(木)		午後2:15~2:45
真更川		午後3:00~3:30	
江積	5日(月)	26日(月)	午後2:30~3:00
北小浦	7日(水)	28日(水)	午後2:00~2:30
黒姫			午後3:00~3:30
願	8日(木)	22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

健診は自分の健康状態を認識するいい機会です。健診は受けっぱなしでは意味がありません。検査結果を保存し、検査数値の変化に注目してみましょう。

一見問題のない検査結果であっても、過去数年の検査数値と見比べて、異常値に近付いている場合は、注意が必要です。

現在の生活習慣のままでは、いずれ異常値になることを示唆しています。



高血糖を調べる

ヘモグロビンA1c(HbA1c)

5.1%以下	5.2~6.0%	6.1%以上
[問題なし]	[保健指導]	[受診勧奨]

ヘモグロビンA1cは、ヘモグロビンとブドウ糖が結合したものです。飲食によって変動する血糖値と異なり、過去1~2か月の平均的な血糖の状態を調べられます。



検査結果を生活にいかそう - その -



血液中のさまざまな成分の含有量などを分析して、体内に異常がないかを調べます。

高血糖を調べる

空腹時血糖 (BS)

99mg/dl 以下	100~125 mg/dl	126mg/dl 以上
[問題なし]	[保健指導]	[受診勧奨]

飲食で体内に取り込んだ糖質は、消化吸収されて血液中に入ります(血糖)。上がった血糖値はすい臓から分泌されるインスリンによって下げられます。インスリンの量や作用が足りず、血糖値が高いまましていると糖尿病になります。

健診判定について

- [問題なし] 現在の健康状態は問題なし
- [保健指導] 生活習慣の軌道修正が必要
- [受診勧奨] 軽度の場合は保健指導を優先し、必要に応じて医師の判断により受診



高血糖

メタボリックシンドロームの判定基準



血糖が異常に増加し、高血糖が続く状態が糖尿病です。糖尿病を放置すると、さまざまな合併症を引き起こします。代表的な合併症である糖尿病性網膜症は、成人の失明原因の第1位。また糖尿病性腎症も、人工透析導入原因の第1位です。メタボリックシンドロームの人は糖尿病になりやすく、失明や腎症だけでなく、動脈硬化による循環器病なども引きやすくなります。