

(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

### 8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	9日(月)	30日(月)	午後2:00~3:00
見立	4日(木)	25日(木)	午後2:00~2:30
虫崎			午後3:00~3:30
北鷓島	12日(木)		午後2:15~2:45
真更川			午後3:00~3:30
江積	23日(月)		午後2:30~3:00
北小浦	18日(水)		午後2:00~2:30
黒姫			午後3:00~3:30
願	19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

今回は血液検査について紹介します。

メタボリックシンドロームの判定で重要な脂質については、しっかり覚えておきましょう。食事や運動も有効です。



**血液検査** 脂質異常を調べる

[問題なし]	[保健指導]	[受診勧奨]	
中性脂肪	149mg/dl 以下	150~299 mg/dl	300mg/dl 以上

中性脂肪は、肝臓でエネルギー源として貯蔵され、利用される脂質の一種です。皮下脂肪の主成分でもあります。

脂質異常を調べる

[問題なし]	[保健指導]	[受診勧奨]	
HDLコレステロール	34mg/dl 以下	35~39 mg/dl	40mg/dl 以上

HDLコレステロールは、血管壁に付着した余分なコレステロールを回収して肝臓へ運び、処理をします。減少すると、動脈硬化進行の原因になります。

脂質異常を調べる

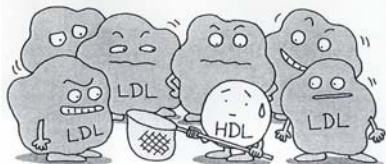
[問題なし]	[保健指導]	[受診勧奨]	
LDLコレステロール	119mg/dl 以下	120~139 mg/dl	140mg/dl 以上

増加したLDLコレステロールは、血管壁にたまり、単独で動脈硬化を進行させます。

### 脂質異常

● **メタボリックシンドロームの判定基準**

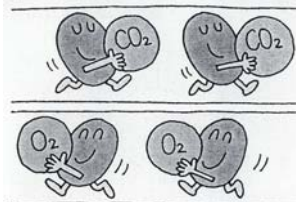
血液中の中性脂肪やLDLコレステロールの量が異常に増えた状態や、HDLコレステロールが少なくなった状態を脂質異常症といいます。放置しておくとう動脈硬化が進行し、心臓病などを招きます。



**血液検査** 貧血を調べる

[問題なし]	[問題なし]
赤血球数	男 410~530 ×10 <sup>4</sup> /μl 女 380~480 ×10 <sup>4</sup> /μl

赤血球は全身の組織に酸素を運び、二酸化炭素を回収します。赤血球が減ると、体内が酸素不足となり、貧血になります。



### 貧血を調べる

血色素 (ヘモグロビン)

男	12g/dl 以下	13g/dl	14~17g/dl	18g/dl 以上
女	11g/dl 以下	12g/dl	13~15g/dl	16g/dl 以上

[受診勧奨] [保健指導] [問題なし] [保健指導]

ヘモグロビンは赤血球に含まれるたんぱく質です。酸素と結びつき、全身に酸素を供給します。ヘモグロビンが不足すると貧血になります。



### 貧血を調べる

ヘマトクリット

[問題なし]	[問題なし]		
男	39~52%	女	35~48%

血液に含まれる赤血球の割合がヘマトクリットです。この数値が低い場合は、貧血が疑われます。