

まいにち健康 平成26年 5月号

まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。

あると便利な置き薬
くすりの広貴堂



株式会社 布村薬品

本社 福井市丸山2丁目410

電話 0776-54-1896 FAX 0776-54-1998

ホームページ <http://www.nunomura.com>



知っていますか？健康診断の数値

新年度を迎え1ヶ月が過ぎました。新しい学校や職場を迎えられた方もいると思いますが、忙しさや慣れない事に体に無理されていませんか。毎日の健康管理には、自分の体を知る必要がありますね。実際健康診断を受け、数値化されたのを見て驚く事も少なくない様です。今回は健康診断にまつわる数値の事や、予防方法を紹介します。ぜひ参考にして下さい。

不規則な食事
運動不足
ストレス過剰
喫煙
過度の飲酒

動脈硬化に関わる数値

血圧

基準値 収縮期: 100~129mmHg
拡張期: 50~84mmHg



一般に収縮期血圧を最大血圧、拡張期血圧を最小血圧とよびます。基準値を超えて、最大血圧140以上、最小血圧90以上の場合は高血圧症と診断され、高血圧が続くと血管が傷つき、動脈硬化が進行します。血管に強い圧力が加わる事は、脳卒中や心臓病などの循環器病を発症しやすくなります。

毎日の食事での予防のポイント

血圧が高い方は「減塩」を中×
心に、味が物足りない時は、「酢」「香辛料」「柑橘類」等塩分を含まない調味料を活用すると良いです。他にも、体内から塩分を排出させる「カリウム」「マグネシウム」「カルシウム」などを多く含む食品を積極的にとりましょう。(野菜や豆類に多く含む)



空腹時血糖

基準値 70~109mg/dL

糖尿病の診断や経過がわかります。126mg/dL以上だと糖尿病と判定されます。高血糖が続くと、神経や目・腎臓の血管を傷つけ合併症が発症しやすくなります。

血糖の高い方は、「糖質」の多い×
ご飯やパン、果物に気をつけると共に、糖の吸収を抑える為に、食物繊維の多い野菜を先に食べる事がオススメです。



HbA1c (グリコヘモクロビン) 基準値 4.6~6.2% (NGSP)

血糖と違って、食事の影響を受けないため、いつでも検査ができます。赤血球の中に含まれるヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、過去1~2ヶ月間の平均的な血糖状態を知ることができます。6.5%以上だと糖尿病と判定されます。



野菜を最初に、最後に糖質の多い物を摂ると、糖の吸収が抑えられ、食後の血糖の上昇を緩やかにします。

総コレステロール (TC、T-Cho) 基準値 140~219mg/dL

脂肪の一種で、体内では細胞膜の成分や各種ホルモンの材料として大切な役割を果たしています。ただし、濃度が高すぎると動脈硬化を促進する原因になります。

コレステロールや中性脂肪が気×
になる方は、脂身の多い肉やお酒、菓子類は控え、「青背の魚」「野菜類」「大豆製品」を積極的に摂りましょう。「青背の魚」は、LDL(悪玉)や中性脂肪を減らす作用を持つ、EPAやDHAを多く含み、「野菜類」に多い食物繊維は、余分なコレステロールの排出を促し、小腸での吸収を抑えます。「大豆製品」も同様、植物ステロールや大豆タンパク質が良い働きをします。



HDL 基準値 男性: 40~85mg/dL 女性: 40~95mg/dL

「善玉コレステロール」と呼ばれ、血管内の余分なコレステロールを回収し、肝臓に運びもどします。40mg/dL以下の場合、動脈硬化につながります。

LDL 基準値 60~139mg/dL

「悪玉コレステロール」と呼ばれ、多すぎると血管壁に入り、動脈硬化の原因になります。140mg/dL以上の場合注意が必要です。

中性脂肪 (TG、トリグリセライド) 基準値 50~149mg/dL

高すぎると脂肪肝や動脈硬化を促進させます。150mg/dL以上の場合には要注意。

人間ドック学会などが作る専門委員会が4月4日、現在の基準で正常とされている数値の範囲を、大幅に緩めるべきだとする調査結果を発表しました。今回の数値は、今までの基準のもので紹介していますが、今後は新基準が適用される事も考えられます。

GOT (AST) 基準値 10~35IU/L

心筋や肝臓に多く含まれる酵素で、心筋梗塞や急性肝炎、アルコール性肝障害などで上昇します。

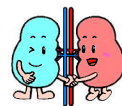
GPT (ALT) 基準値 5~35IU/L

肝臓や心臓、筋肉細胞に多く含まれている酵素。肝細胞が破壊されると血中に流出します。急性肝炎、慢性肝炎、脂肪肝などで上昇します。

γ-GTP 基準値 55IU/L以下

肝臓、胆のう、膵臓、腎臓などに多く含まれる酵素です。肝炎、肝硬変、心筋梗塞、胆石症などのときに高い値が出ます。長期飲酒者でも高い値を示すことがあります。

肝機能検査



クレアチニン (Cr) 男性: 0.61~1.04mg/dL 女性: 0.47~0.79mg/dL

筋肉で生成され、腎臓から尿中に排泄されるタンパクの老廃物。排泄機能、特に腎臓に障害があると検査値が高くなります。

尿素窒素 (BUN) 基準値 8~21mg/dL

血液中の尿素に含まれる窒素分。腎臓でろ過され尿中に排泄される為、腎臓の機能に反映します。

尿潜血 基準値 陰性(-)

目で見て気付かない尿尿(尿潜血)を調べますが、陽性の場合、結石、膀胱炎、腎炎、膀胱癌などの病気の可能性があります。

腎機能検査

赤血球数 (RBC) 男性: 410万~570万個/μL 女性: 380万~490万個/μL

少なくなると酸素が運ばれず、細胞が酸欠状態になりやすい。

白血球数 (WBC) 基準値 3,300~8,500/μL

身体どこかに炎症があったり、ストレス、激しい運動、喫煙などで一時的に増加する事があります。

ヘモグロビン (Hb) 男性: 13.0~16.6g/dL 女性: 11.4~14.6g/dL

赤血球に含まれているタンパクの一種で、減少すると貧血が疑われます。

ヘマトリック (Ht) 男性: 40~50% 女性: 35~45%

血液に占める赤血球の割合。低ければ貧血、高ければ多血症を疑う。