

吉内科小児科ニュース

今月のテーマ
住民健診

〒250-0303
TEL:0243-22-6688

今年の夏

は冷夏といつ予想にしては、暑かつたよくな気もしますが、皆さんいかがでした。お盆のお休みを利用してスタッフと一緒に慰安旅行に行つて来ました。お盆に病気になるてしまった患者さんには「迷惑をかけてしまいました」が、開業して5年、初めてのまとまったお休みということで、リフレッシュできました。当分は休みませんで安心？を。ところで、皆さんは市の住民健診を受けておられますか。「自分はとも悪くないから」、「何か異常が見つかる怖いから」などの理由で受けない方も少なくないかと思いが、毎年行われるものであることから、是非受けることをおすすめします。自覚症状のない高血圧や糖尿病がみつかることがあります。これらの疾患は自覚症状がなくても合併症は進行しますので、健診などの機会に見つかれば不幸中の幸いなのです。また、胸部写真で怪しい影が見つかったとき、毎年健診を受けていれば過去の写真と比べることでその影が心配ないものか、詳しい検査が必要なものかの区別が容易にできます。過去の写真は我々一般の医療機関でも取り寄せることができるので、これらも有意義なことなのです。せっかくのチャンスですし、権利でもあるわけですから、是非毎年受けて下さい。今年の健診を受けた方は、そろそろ結果がくるころですので、今月は健診結果の見方特集しました。



「**血圧**」一般的に年齢とともに血圧は高くなります。一回の測定で異常とはいえず、収縮期圧で160、拡張期圧で90を常時越えている場合には治療が必要です。今回高かった場合は医療機関で再検査を受けて下さい。高いのを放置しておく臓器障害が進行します。これが怖いのです。「**尿検査**」蛋白・糖・潜血の3項目を調べます。糖(+)の場合、糖尿病の疑いがあります。蛋白・潜血が陽性の場合、多くは無症候性血尿および蛋白尿といつて特に治療のいらぬものですが、確認が必要で、腎臓癌・膀胱癌などが潜血(+)をきっかけに見つかることがあるからです。いずれにしても3項目のいずれか(+)以上の異常がみられたら医療機関を受診して下さい。

「**脂質検査**」健診では、総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪の3つが通常調べられます。このうち中性脂肪は食事の影響を相当受けますので高値の場合、12時間以上空腹の状態での測定したものでなければその測定値はほとんど意味を持たなくなつてしまいます。12時間以上空腹の状態での測定が必要で、この3つの値がでたら、上の計算式でLDLコレステロールを求めて下さい。もしLDLコレステロール値が150を越えたら要治療です。但し中性脂肪が400を越えた場合はこの式はつかえません。

LDLコレステロールの求め方
 $LDLコレステロール = 総コレステロール - HDLコレステロール - 中性脂肪 \times 0.2$
たとえば、総コレステロール = 200、HDLコレステロール = 40、中性脂肪 = 150なら、LDLコレステロールは $200 - 40 - 150 \times 0.2 = 130$ です。

「**肝機能**」通常健診ではGOTとGPT、それにGTPが調べられます。これまでに肝炎にかかったことがない人でこれらの数字に異常値が出た場合、一番考えられるのは脂肪肝です。これは、肝臓に脂肪がたまりそのために肝臓の細胞がパンクしてしまう病気です。通常はGPTの方がGOTよりも高くなっているはずで、アルブミンが関係している時にはGTPが高値になります。いずれにしても一度肝臓の超音波検査を受けることをおすすめします。脂肪肝もほおっておけば肝硬変になる可能性がありますので、症状がないからといって甘くみてはいけません。「**糖尿病**」血糖の値が空腹時で120、食後などの随時血糖で200を越えていたら糖尿病の可能性ががあります。また、尿検査で糖(+)も異常です。糖尿病も早いうちは自覚症状がありませんから、これらの異常値がみられたら精密検査が必要です。「**腎機能検査**」クレアチニンが通常測定されますがこの値は滅多に異常値を示しませんので異常の場合精密検査が必要です。「**貧血検査**」この検査では、血色素量に注目して下さい。この値が12以上あれば問題ありません。健診では、正常値がきめられており、その範囲をはずれた場合は異常とされてしまいますが、この正常値をはずれたものすべてが異常と言つわけではありません。12以下の場合は血球容積を赤血球数で割り、10をかけてMCVを求めてみて下さい。このMCVが80より少ない場合は、鉄欠乏性貧血が疑われます。体には約1年分の鉄が蓄えとして備わっていますが、貧血になった場合はこの蓄えがなくなつてくるわけですので、鉄を補給する必要があります。一旦貧血になつてしまつと食事からとれる鉄の量では全然たりませんので、鉄剤を内服する必要があります。MCVが80より多い場合、その頻度はあまり高くありませんが、その貧血の診断には血液学の専門的知識が必要になりますので、当院(一応小生日本血液学会認定の指導医なんです)か血液の専門医のいる病院を受診して下さい。以上、簡単に健診結果の見方について解説してみました。紙面の都合もあり、わかりにくい点があるかと思ひますので、もどつてきた健診結果で疑問がある時は、結果をお持ちになり、お気軽におたづね下さい。せっかくの機会ですから有効に活用して下さい。

LDLコレステロールの求め方
 $LDLコレステロール = 総コレステロール - HDLコレステロール - 中性脂肪 \times 0.2$
たとえば、総コレステロール = 200、HDLコレステロール = 40、中性脂肪 = 150なら、LDLコレステロールは $200 - 40 - 150 \times 0.2 = 130$ です。

MCVの求め方
たとえば、赤血球数4.12、血色素量12.5、血球容積37.0ならば、MCVは $37.0 / 4.12 \times 10 = 89.8$ となります。

「**肝機能**」通常健診ではGOTとGPT、それにGTPが調べられます。これまでに肝炎にかかったことがない人でこれらの数字に異常値が出た場合、一番考えられるのは脂肪肝です。これは、肝臓に脂肪がたまりそのために肝臓の細胞がパンクしてしまう病気です。通常はGPTの方がGOTよりも高くなっているはずで、アルブミンが関係している時にはGTPが高値になります。いずれにしても一度肝臓の超音波検査を受けることをおすすめします。脂肪肝もほおっておけば肝硬変になる可能性がありますので、症状がないからといって甘くみてはいけません。「**糖尿病**」血糖の値が空腹時で120、食後などの随時血糖で200を越えていたら糖尿病の可能性ががあります。また、尿検査で糖(+)も異常です。糖尿病も早いうちは自覚症状がありませんから、これらの異常値がみられたら精密検査が必要です。「**腎機能検査**」クレアチニンが通常測定されますがこの値は滅多に異常値を示しませんので異常の場合精密検査が必要です。「**貧血検査**」この検査では、血色素量に注目して下さい。この値が12以上あれば問題ありません。健診では、正常値がきめられており、その範囲をはずれた場合は異常とされてしまいますが、この正常値をはずれたものすべてが異常と言つわけではありません。12以下の場合は血球容積を赤血球数で割り、10をかけてMCVを求めてみて下さい。このMCVが80より少ない場合は、鉄欠乏性貧血が疑われます。体には約1年分の鉄が蓄えとして備わっていますが、貧血になった場合はこの蓄えがなくなつてくるわけですので、鉄を補給する必要があります。一旦貧血になつてしまつと食事からとれる鉄の量では全然たりませんので、鉄剤を内服する必要があります。MCVが80より多い場合、その頻度はあまり高くありませんが、その貧血の診断には血液学の専門的知識が必要になりますので、当院(一応小生日本血液学会認定の指導医なんです)か血液の専門医のいる病院を受診して下さい。以上、簡単に健診結果の見方について解説してみました。紙面の都合もあり、わかりにくい点があるかと思ひますので、もどつてきた健診結果で疑問がある時は、結果をお持ちになり、お気軽におたづね下さい。せっかくの機会ですから有効に活用して下さい。

スタッフ紹介

今回は、当院事務部門の重鎮、根本美代子さんです。本人の申告によれば1963年2月生まれ、水瓶座で、血液型はO型。岩代町の出身です。家族は夫・子供3人・母・祖母の7人。趣味は読書(最近読んだ本は、沢木耕太郎著「檀」、辻仁成著「海峡の光」、渡辺淳一著「失楽園」、村山由佳著「きみのためにできること」など)・音楽鑑賞(演歌以外ならなんでも)・車の運転(地図さえあればどこへでも行ける自信あり。ただし、人の運転する車に乗ると車酔いする自信もあるとのこと。どうしてそんなところまで知ってるのと言わせるくらい道順を書かせたらびっくりしますよ)。字も上手で、院内の案内物はほとんど彼女の作品です。



本人からひとこと:最近、初めて海外旅行を体験しました。機会があったら又是非行つてみたいと思ひます。9月から、患者さんの一部負担額が変わります。薬剤費などというややこしいものまでプラスされてかなりの負担になります。私たちが直接皆様からいただく立場なので、とても心苦しいのですが、私たちにどうすることもできない問題です。ご不明の点がございましたらお気軽にお声をかけて下さい。

り多い場合、その頻度はあまり高くありませんが、その貧血の診断には血液学の専門的知識が必要になりますので、当院(一応小生日本血液学会認定の指導医なんです)か血液の専門医のいる病院を受診して下さい。以上、簡単に健診結果の見方について解説してみました。紙面の都合もあり、わかりにくい点があるかと思ひますので、もどつてきた健診結果で疑問がある時は、結果をお持ちになり、お気軽におたづね下さい。せっかくの機会ですから有効に活用して下さい。