

# 受けよう健診、守ろう健康

## 4月から健康診査がはじまります



### 自らつくる健康なからだ

四月二日（火）から、基本健康診査が始まります。

脳卒中や心臓病、糖尿病などのいわゆる成人病は、一度かかると完全に治ることがなく、生涯その病気とつきあうこととなります。したがって、なによりも予防することが大切なのです。基本健康診査を受けて早期に成人病の兆候をキャッチし、運動や食生活をはじめとする日々の生活習慣を上手に改善しましょう。

### ◆基本健康診査項目

基本健康診査では、次のような項目を検査します。

#### ●身体測定

身長・体重を計って肥満度を計算します。肥満は成人病の大きな原因となっています。

#### ●血圧測定

最大血圧、最小血圧を測定します。高血圧症は、脳卒中や心臓病に悪影響を及ぼします。

す。

#### ●尿検査

尿の成分を見ることによって、腎臓病や糖尿病の疑いを調べます。

#### ●血液検査

##### ①総コレステロール

コレステロールは細胞の膜の成分として重要なものです。しかし、多く取りすぎると動脈硬化を起しやすくなります。

##### ②中性脂肪

食物として摂取する脂肪の大部分は中性脂肪ですが、中性脂肪はエネルギー源として使われ、多すぎると皮下脂肪として貯えられます。

アルコールや甘いものは中性脂肪をつくる最も強力な材料です。

##### ③血糖

血糖とは血液中のブドウ糖のことですが、この糖は肝臓や筋肉中に貯えられ、必要なときに血液中に送り出されます。血糖の量を測定することによって糖尿病などの診断ができます。

#### ④肝機能

GOT・GTPとは  
GOTやGTPは肝臓に多く含まれる酵素のことで、血液中のGOT、GTPの値が高い場合、脂肪肝、アルコール性肝障害、急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんなど肝臓の細胞がこわれた状態にあると考えられます。

γ-GTPとは

γ（ガンマ）・GTPとは、肝臓や腎臓、すい臓などに含まれているもので、肝臓が特にアルコールや薬剤による障害を受けた場合に増加します。このため、γ-GTPは一般にアルコールによる肝臓障害の指標となります。

#### ⑤貧血

血液中の赤血球数、血色素の濃度が低くなると貧血になります。

#### ⑥腎臓機能

尿素窒素・クレアチニンで腎臓の排泄機能低下を診断します。

#### ●心電図

●眼底検査（必要な人のみ）

なお、後日これらの検査結果を、健康な生活に生かすための相談を実施しますのでお気軽にご利用ください。