

公益財団法人 秋田県総合保健事業団

NO.60
2014年

けんこう
AKITA

INDEX

【特 集】 「健診結果を見直しましょう」

【栄養情報】 野菜ソムリエの「ベジフルレシピ～春編～」

【運動情報】 連載「腰痛改善に運動を！」

【INFORMATION】 ドック健診事業の案内（オプション検査）



特集「健診結果を見直しましょう」

児桜検査センター 臨床検査課
山本陽子

皆様はすでに今期の健診をお受けになられたことと思います。
そこで、自分の健診結果を判定基準に合わせながら、今一度1つ1つの項目について振り返ってみることにしましょう。

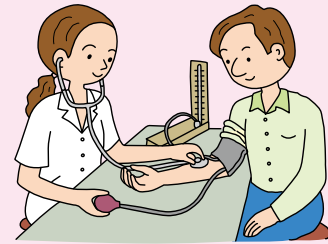
それぞれの項目の説明や注意等についても記載しておりますので参考にしてください。
今回は、特定健康診査の健診項目に基づいて記載します。

* 血圧

心臓のポンプ作用で血液が全身に送り出される時の圧力を血圧といい、心臓が収縮した時に最高血圧（収縮期血圧）、心臓が拡張した時に最低血圧（拡張期血圧）となります。

●血圧測定でわかること

血圧検査は、心臓が血液を送り出す能力、血管の弾力、血管の詰まり具合などを調べるために行われ、特に高血圧は動脈硬化に伴って起こる脳卒中や心臓病の重要な危険因子となるため、血圧はこれらの病気を予防する上での重要な要素となります。



血圧指導基準

(単位：mmHg)

指導区分	基準値	要保健指導	要受診
血 圧（収縮期）	～129	130～139	140～
血 圧（拡張期）	～84	85～89	90～

* 貧血・多血症

赤血球数・ヘモグロビン量（Hb）・ヘマトクリット値（Ht）を調べます。

赤血球はヘモグロビンを主成分とし、このヘモグロビンはヘムという鉄分とグロビンという蛋白質が結合したもので、このヘムが酸素と結合して身体の各細胞へ酸素を運び、同時に不要になった炭酸ガスを持ち去る働きをしています。

●赤血球数・ヘモグロビン量（Hb）・ヘマトクリット値（Ht）でわかること

赤血球数が少ない病気を貧血、逆に多すぎる病気を赤血球増加症（多血症）といいます。
ヘモグロビン量及びヘマトクリット値では、貧血の種類をおおよそ診断できます。

貧血・多血症指導基準

指導区分	男 子			女 子		
	基準値	要保健指導	要受診	基準値	要保健指導	要受診
赤血球数 (×10,000/ μ l)	365～600		～364 601～	350～550		～349 551～
ヘモグロビン量 (g/dl)	13.1～18.0	12.1～13.0 18.1～	～12.0	12.1～16.0	11.1～12.0 16.1～	～11.0
ヘマトクリット値 (%)	38.0～51.0	36.0～37.9 51.1～53.9	～35.9 54.0～	36.0～47.0	34.0～35.9 47.1～49.9	～33.9 50.0

●赤血球数

【高値】多血症

【低値】貧血

●ヘモグロビン量・ヘマトクリット値

【高値】多血症

【低値】鉄欠乏性貧血、再生不良性貧血、溶血性貧血、出血原因性貧血

赤血球が少ないと体内で運搬される酸素量が減少し、立ちくらみを起こしたり、また、その際に身体が血液を早く回転輸送させ酸素の運搬量を増やそうとするので脈が速くなったり、動悸、息切れといった貧血症状を起こします。

多血症には、赤血球の数が正常でも脱水などで液体成分が減って相対的に赤血球の濃度が高くなっている場合があります。この場合は水分補給をすれば問題ありませんが、赤血球そのものが増える真性多血症の場合は注意が必要です。真性多血症は、赤血球だけでなく、白血球や血小板も増えて血栓ができやすく、脳梗塞が起こりやすくなりますので専門医の治療を必要とします。



* 肝機能検査

AST (GOT)、ALT (GPT)、GGT (γGTP) を検査することにより、肝機能障害があるか確かめるスクリーニング (ふるいわけ) 検査です。

ASTは、アミノ酸を作り出す酵素の1つで、特に肝臓、心筋、骨格筋、腎臓などの細胞に多く含まれています。

これらの臓器に障害が起こると、その細胞に比例した量のASTが血液に漏れだします。

ALTも肝臓、腎臓、心筋、骨格筋などの細胞に多く含まれています。

γGTPは、肝臓の解毒作用に関係している酵素でアルコールに敏感に反応します。腎臓に最も多く含まれ、次いで膵臓、肝臓、脾臓、小腸に含まれます。

●AST (GOT)、ALT (GPT) でわかること

GOTとGPTが示しているのは、現在壊れている肝細胞がどの程度かをみる検査です。

肝臓は再生可能な臓器ですので、壊れた量だけ再生できれば機能は低下せず、多少検査値が基準値を超えても、総合評価で「異常なし」であれば、心配ありません。

●GGT (γGTP) でわかること

肝臓に毒性のある薬剤やアルコールなどを慢性的に取り続けた場合や結石・がんなどで胆管が閉塞したときに血中濃度が高まります。一般的にアルコールによる肝臓障害の指標となります。



肝機能検査指導基準

(国際単位)

指導区分	基準値	要保健指導	要受診
AST (GOT) (IU/l)	~30	31~50	51~
ALT (GPT) (IU/l)	~30	31~50	51~
GGT (γGTP) (IU/l)	~50	51~100	101~

●検査結果の見方

ASTとALTの比率は病気によって異なりますので目安となる数値です。

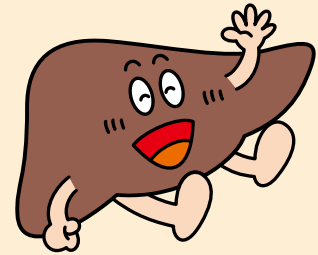
- ・ AST (GOT) 500 IU/l以上 急性肝炎、心筋梗塞
- ・ AST (GOT) 100~500 IU/l 肝炎、肝臓がん、アルコール性肝障害、心筋梗塞など
- ・ AST (GOT) 33~100 IU/l 慢性肝炎、肝硬変、アルコール性肝障害、心筋梗塞
- ・ ALT (GPT) 500 IU/l以上 急性肝炎、慢性肝炎の急性増悪
- ・ ALT (GPT) 100~500 IU/l以上 急性肝炎、慢性肝炎、閉塞性黄疸
- ・ AST (GOT) < ALT (GPT) 慢性肝炎、脂肪肝
- ・ AST (GOT) > ALT (GPT) アルコール性肝障害、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞

ASTが基準値を超えていた場合、γGTPをはじめ他の血液検査の結果を見ながら、肝臓、心臓、筋肉の病気を疑い、さらに詳しい検査を行います。

ALTは、ASTと似た変動を示すため、共に異常値が見られたときは、肝障害を疑います。

ASTの上昇が強く、ALTの上昇が軽度の場合は、心筋や骨格筋の障害を疑います。

γGTPのみ上昇している時は、胆道の異常が疑われます。結石や腫瘍などが原因で胆道の閉塞を疑う必要があります。



*脂質検査

体内には、コレステロール、中性脂肪、リン脂質、遊離脂肪酸と4つの脂質が存在しますが、食事として摂取する脂肪分のほとんどは、中性脂肪の形をしています。摂取された中性脂肪は小腸で吸収され、リンパ管を経て血液中に入っていきます。血液中でエネルギー源の運搬や貯蔵、臓器や組織の維持に役割を果たした後、脂肪組織に貯蓄されます。皮下脂肪の大部分は中性脂肪です。

コレステロールは水に溶けないため、リポ蛋白と結合して血液中を運搬されます。比重の違いでLDLコレステロール、HDLコレステロールなどにわかれます。

LDLは、コレステロールを肝臓から各臓器へ運ぶ低比重リポ蛋白のことで、動脈硬化や虚血性心疾患、脳血管障害を引き起こす危険因子とされ、「悪玉コレステロール」と言われています。

HDLコレステロールは、血管内壁にへばりついて動脈硬化を引き起こすコレステロールを引き抜き、肝臓へ戻す働きをしています。血管内の掃除の役目をすることから「善玉コレステロール」と言われています。

脂質検査指導基準

指導区分	基準値	要保健指導	要受診
血清総コレステロール値 (mg/dl)	130~199	200~219 ~129	220~
中性脂肪 (空腹時) (mg/dl)	~149	150~299	300~
HDL-コレステロール (mg/dl)	40~	35~39	~34
LDL-コレステロール (mg/dl)	~119	120~139	140~

●検査結果の見方

中性脂肪が高値の場合は、高脂血症（脂質異常症）が疑われます。高脂血症の状態が続くと、動脈硬化が進行します。また、中性脂肪が高い人は肥満状態にある場合が多く、肥満は、生活習慣病の危険因子となります。

LDLコレステロール値が高く、HDLコレステロール値が低い場合は、動脈硬化が進行しやすくなります。脳梗塞や心筋梗塞など、生命にかかわる病気のリスクも高くなります。

* 血糖値

血液中のブドウ糖のことを血糖といい、血液を通して全身の細胞に送られ、エネルギー源として利用されています。血糖は、インスリン、グルカゴンなどのホルモンにより調整されており、健康な状態では一定の値に保たれています。

●血糖値でわかること

膵臓から分泌されるインスリンは、血糖値を一定に保つ働きがありますが、インスリンが減少すると血液中のブドウ糖が利用できなくなり、血糖値が上昇します。これが、糖尿病で、ブドウ糖を利用できないために空腹感が増し、益々食べるようになり、また血糖が上がるといった悪循環を繰り返します。

余分な血糖は、尿にまで出て尿糖になります。高血糖の状態が続くと血管がおかされ、失明の危険性のある糖尿病性網膜症や腎機能が低下する糖尿病性腎症、そして、動脈硬化など様々な合併症を併発する恐れがあります。

血糖値指導基準

指導区分	基準値	要保健指導	要受診
朝食前血糖値 (mg/dl)	～99	100～125	126～
随時血糖値 (mg/dl)	～139	140～199	200～

糖尿病以外で高くなる疾患・・・甲状腺機能亢進症、先端肥大症、クッシング症候群
低血糖・・・インスリンノーマ（膵臓の腫瘍）

●糖尿病について

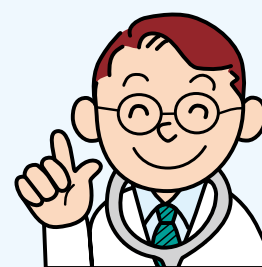
糖尿病は、インスリンが、不足したり十分に働かなくなると、ブドウ糖が効率良くエネルギー源として利用できなくなって引き起こされる病気です。糖尿病は自己免疫などにより、インスリンが絶対的に欠乏するⅠ型糖尿病と、主に成人に多く発症するⅡ型糖尿病があります。日本人の95%以上がⅡ型糖尿病です。Ⅱ型糖尿病は、生活習慣病の1つで、過食、運動不足、ストレスなどが原因です。

* HbA1c

赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したものをグリコヘモグロビン (HbA1c) といいます。

●HbA1cでわかること

糖尿病の検査である血糖値の測定は、その検査時点の血糖の状態を表しますが、HbA1cは、赤血球の寿命である120日までその状態を保ちます。したがってHbA1c値は、過去1～2ヶ月の潜在的な糖尿病の有効な検査指標といえます。



ヘモグロビンA1c指導基準

指導区分	基準値	要保健指導	要受診
ヘモグロビンA1c (NGSP) (%)	～5.5	5.6～6.4	6.5～



旬

国産品は3月～6月。
早春の3月、九州産が出回りはじめ、5月になると、長野、福島産が、そして6月下旬からは北海道産が出回る。

栄養

緑黄色野菜に多い栄養素－カロテンのほか、葉酸を豊富に含む。葉酸は、アミノ酸やたんぱく質の代謝に関与している。食物繊維も多く含む。

新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナの強化に効果のある「アスパラギン酸」、毛細血管を強化し、動脈硬化の予防に効果的といわれる「ルチン」も含む。



◆アスパラの パルメジャーノ風◆

1人分 130kcal

【材料】(4人分)

グリーンアスパラガス……	200g
プチトマト……………	4個
パルメザンチーズ……………	大さじ4
バター……………	大さじ4
レモン汁……………	少々
塩・こしょう……………	適量

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かして塩少々を加え、アスパラを固めにゆでる。バターは小鍋で熱して溶かす。
- ②アスパラがゆで上ったら、湯をきって長さを10cm程度に切りそろえて耐熱性の皿に並べる。塩、こしょうをふり、パルメザンチーズを全体にふりかけ、上から溶かしバターをかける。
- ③くし型に切ったプチトマトを並べ、200～220℃に熱したオーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。最後にレモン汁をふりかける。

★ポイント★

溶かしバターは、まんべんなくかける
バターの代わりにオリーブオイルでもOK

アスパラガス

分類：ユリ科クサスギカズラ属

原産地：南ヨーロッパからロシア南部

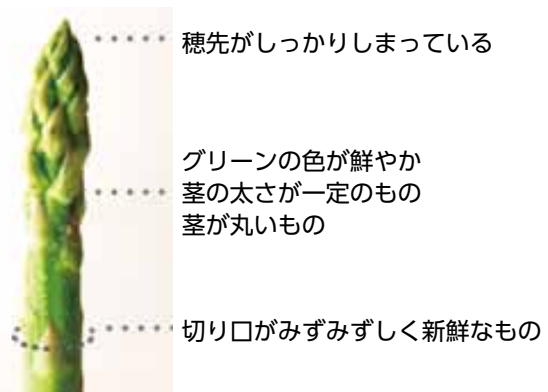


Asparagus

アスパラガスは多年生植物で、枝葉が出る前の若い芽を食用にする。根株を植えて2、3年くらいたってから収穫する。発芽したあとに盛り土をして、日光を当てずに育てたものがホワイトアスパラガス。栄養価はグリーンアスパラガスにはかなわないが、香が強く、料理のレパートリーも広い。

選び方と保存のコツ

◆アスパラガスの選び方◆



ダメな例

ダメな例

- ・切り口が乾いている
- ・茶色に変色している

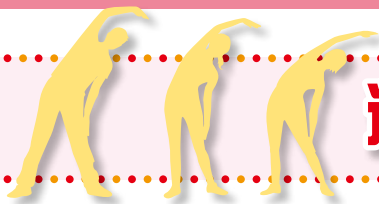
◆保存のポイント◆

- ①すぐゆでる
- ②立てて冷蔵庫で
- ③ゆでて冷凍も

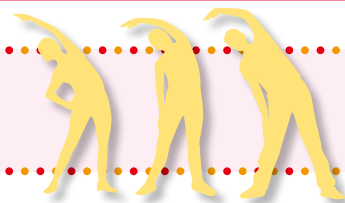
国産ものがおすすめ

(輸入ものは輸送に時間がかかり鮮度がおちるため)





運動で健康づくり



腰痛改善に運動を！

腰の痛みを抱えている方はとても多くいらっしゃると思います。

多くの方が腰痛になる原因は加齢による体の変化、無理な姿勢をとり続ける日常動作、筋力の低下だと考えられています。

腰部の骨（腰椎）は椎骨という骨が5つ重なって構成されていて、椎骨の間に椎間板というやわらかい組織があります。椎間板は体を動かした時に椎骨どうしがぶつかる衝撃を防ぐクッションの役割があり、加齢や日常動作による負担が原因で椎骨や椎間板が損傷すると痛みの原因になります。

また、腹筋や背筋が衰え上半身をしっかりと支えることができなくなると、無理な姿勢や体勢が続き腰痛の原因となります。

しかし、痛みのために体を動かさずにいるとさらに筋肉が萎縮したり硬直し、痛みが悪化、長引く原因になります。筋力や持久力、筋肉の柔軟性も低下し、体を動かしにくくなったり、動かした時に炎症が起こりやすく、ますます体を動かさなくなるという悪循環になります。痛みを和らげるには、正しい姿勢をとり、適切な運動で筋肉や関節の状態を改善させることが有効です。（ケガの直後や腰椎椎間板ヘルニアなど、状態の悪化する可能性のある方は運動を避け、主治医と運動を始める時期、運動強度を相談してから行ってください。）

○ストレッチ

硬直した筋肉の柔軟性を改善し、疲労の蓄積も予防します。ゆっくり呼吸し、筋肉が伸びているのを感じながら、楽にできる程度で行います。

○筋力トレーニング

衰えた筋力を高め、疲労しにくく、正しい姿勢を維持できる筋力をつくります。最初は無理をせず徐々に回数を増やしていきます。

腰に痛みを感じる方には腰と膝の両方に痛みを感じる方が多くいます。腰は上半身を、膝はその腰と上半身を支え相互に関連しており、どちらかに変化が起きるともう一方にも影響がでることになります。背筋腹筋、下肢筋力を高め身体のバランスを整える必要があります。



日常生活の中で 思い当たることはありませんか？

- 疲れがたまっている
- 中腰や前かがみなど負担のかかる体勢で作業している
- デスクワークや長時間の運転など同じ姿勢が続く
- 気温が低く、体が冷えている
- 重いものを持つことがある
- 若いころからの猫背など姿勢が悪いと言われたことがある

これらが腰痛の原因となります。日頃から意識し腰痛を防ぎましょう！





秋田県総合保健センター 人間ドック

精神的な健康づくりのお手伝いをさせていただくため
精度の高い総合的な健康診断を行っています。

生活習慣病をはじめ各種病気の早期発見や健康度を知ら
るなど、皆様の健康管理に役立てて頂きたいと願ってお
ります。

日本人間ドック学会機能評価認定施設

【オプション検査のご案内】

オプション検査とは、ドック基本項目に含まれない検査
で、希望に合わせてドック健診で実施可能な検査です。

- ・子宮・卵巣検診、乳房検診
- ・視野検査
- ・喀痰検査
- ・頸動脈超音波検査（事前申し込みが必要です）
- ・PSA（前立腺特異抗原）
- ・BNP（心臓病の程度がわかります）
- ・甲状腺検査
- ・ヘリコバクターピロリ抗体
- ・アレルギー検査（非特異的IgE抗体）

血液検査で
わかります

【センターの特徴】

- 人間ドック健診施設機能評価認定施設です。（日本人間ドック学会）
- 検査結果がその日のうちに判ります。
- 医師が結果について当日説明します。
- 必要な方には、当日、生活・栄養指導を行います。
- 受診されたデータ・画像等の医療情報は必要に応じてご利用いただけます。

【お申し込み・お問い合わせ先】

秋田県総合保健センター ドック健診課
〒010-0874 秋田市千秋久保田町6-6
電話代表 018-831-2013
F A X 018-831-2014
受付時間 8:30～17:15（土日祝日休み）
インターネット予約 <http://www.kenko-akita.jp/>

公益財団法人 秋田県総合保健事業団

秋田県総合保健センター

〒010-0874 秋田市千秋久保田町6-6
電話代表 018-831-2011
F A X 018-831-1663

保健・情報管理部ドック健診課

電話代表 018-831-2013
F A X 018-831-2014

がん検診推進員

電 話 080-1662-1369・1370

県南健診センター

〒019-1234 仙北郡美郷町飯詰字北中島35-1
電 話 0187-73-6200
F A X 0187-83-2115

がん検診推進員

電 話 080-1662-1371

県北健診センター

〒018-3333 北秋田市坊沢字横道沢23-2
電 話 0186-63-1837
F A X 0186-63-0929

がん検診推進員

電 話 080-1662-1368

県北健診センター大館支所

〒017-0864 大館市根下戸新町1-8
電 話 0186-42-9770
F A X 0186-42-9771

児桜検査センター

〒011-0909 秋田市寺内児桜3-1-24
電 話 018-845-5100
F A X 018-845-9255



「健康あきた」第60号 平成26年3月発行

発行 公益財団法人 秋田県総合保健事業団
編集 総務部経営企画課 「健康あきた」編集委員会
〒010-0874 秋田市千秋久保田町6番6号
☎018-831-2011
表紙 写真撮影 中央健診センター 編集委員
印刷所 株式会社三森印刷