

定期健診



年に1度は受けている定期健診について考えてみましょう。健診は、現在の健康状態を調べて、病気の早期発見、早期治療を行うためのものですが、最近では、がんや生活習慣病などの病気の予防にもつながっています。

平成22年定期健康診断の実施結果において、検査結果に何らかの異常が認められた労働者の割合は52.5%でした。この割合は年々増加傾向にあります。

貧血



人は呼吸によって酸素を取り入れています。酸素を全身に運んでいるのが血液中の赤血球です。赤血球の中にはヘモグロビンと呼ばれる成分があり、このヘモグロビンが肺で酸素と結合し、血管の中を巡り身体のすみずみに酸素を届けています。

しかし、赤血球やヘモグロビンがなにかの原因で少なくなると、酸素を運ぶにくくなるため、全身に運ばれる酸素の量が不足してしまいます。酸素の量が不足すると、頭痛、めまい、集中力低下、眠気、疲れやすい、顔色が悪い、息切れなどの症状が現れることがあります。このように血液中のヘモグロビンが少なくなると

状態を貧血といえます。貧血の原因として最も多いのが鉄の不足で、貧血の70%を占めます。ヘモグロビンは「ヘム鉄」と呼ばれる赤い色素と「グロビン」と呼ばれるたんぱく質からできており、ヘム鉄を作るのに必要な鉄が不足すると、ヘモグロビンが少なくなってしまう。貧血の原因は血液検査で確認することができ、鉄の不足による貧血の場合は、鉄剤を服用して治療します。鉄剤により通常1週間くらいで症状が良くなりますが、体の中に鉄をしっかり貯めるためには3〜6ヶ月かかります。そのため、症状が良くなっても自己判断で薬をやめずに服用を続けることが大切です。

鉄は食事からもとることができ、鉄には主に動物性の食品に含まれるヘム鉄と、植物性の食品に含ま

- ヘム鉄を多く含む食品**
レバー、魚、肉
- 非ヘム鉄を多く含む食品**
あさり、ほうれん草、小松菜、ひじき、大豆、わかめ
- ビタミンCを多く含む食品**
ブロッコリー、キャベツ、パセリ、レモン、オレンジ



れる非ヘム鉄があり、ヘム鉄のほうが非ヘム鉄よりも吸収されやすいといわれています。非ヘム鉄については、ビタミンCやヘム鉄と一緒にすると鉄の吸収が高まるので、上手に組み合わせることで効率よく鉄をとることができ、鉄のとり過ぎもよくないので、適度にとり入れることが大切です。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！

TEL:0952-33-0346 FAX:0952-33-0341

営業時間:AM9:00~PM7:00 定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**

あさひ薬局開成店

<重要な検診項目とリスク>

検診項目	関連する疾患	将来のリスク
身長・体重	高血圧、糖代謝異常、脂質異常症	虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）：心臓へ酸素や栄養を供給している血管（冠動脈）が詰まり、心臓の筋肉へ血液が十分に行き届かなくなることで引き起こされる病気
血中脂質	脂質異常症	
血圧	高血圧	脳血管障害：血管が詰まったり、やぶれたりすることにより脳の機能に障害が起こる病気
空腹時血糖	糖尿病	
喫煙	肺がん、肺の呼吸機能障害	

その他にも心電図検査、胸部エックス線検査、腹部造影エックス線検査、血液検査、尿検査、大腸検査、医師による問診があります。

<検診の種類>

種類	対策型	任意型
内容	集団の健康状態の評価	個人の健康状態の評価
提供機関	公共（市区町村、健康保険組合など）行政が関与	任意の医療機関、人間ドック
対象	地域住民・企業の労働者など多数の人	受診を希望する個人
費用	無料もしくは一部自己負担あり	全額自己負担または健康保険組合一部補助あり
特徴	各個人の希望による検査ができないことがある。	費用がかかる。また個人の希望やリスクに応じた特定の検査ができる。

メタボリックシンドロームは動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの生命に関わる病気を引き起こします。メタボリックシンドロームの原因は、食べ過ぎや運動不足などの悪い生活習慣の蓄積です。そのため、生活習慣を改めることが予防・改善への第一歩です。その指針が厚生労働省から公表されています。

内臓脂肪の蓄積	腹囲（へそ周り）：男性85cm以上、女性90cm以上
これに加え、以下の2項目以上に該当するとメタボリックシンドローム	
高血圧	最高（収縮期）血圧：130mmHg以上、最低（拡張期）血圧：85mmHg以上のいずれかまたは両方
脂質異常	中性脂肪：150mg/dL以上、HDLコレステロール：40mg/dL未満のいずれかまたは両方
高血糖	空腹時血糖110mg/dL以上

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血圧、脂質異常、高血糖のうちのいずれか2つ以上を合わせもった状態のことです。その診断基準は次の表の通りです。



「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」というものです。運動については、週23エクササイズの活発な身体活動、そのうち、4エクササイズは活発な運動を行うことが目標とされています。食事については、バランスの良い一日の食生活を実践するための目安として食事バランスガイドが示されています。

また、喫煙は動脈硬化の直接的な要因となることから、禁煙が必要です。最後のクスリについては、メタボリックシンドロームは痛みなどの自覚症状が現れないため、薬物治療が必要な人でも薬を飲む必要性が感じられないかもしれません。しかし、薬の服用を止めると、動脈硬化が確実に進行します。勝手に薬の服用を中止せず、主治医とよく相談しましょう。

メタボリックシンドロームは予防・改善ができるので、現在の生活習慣をしっかりと見つめ直し、より良い生活を送るために生活習慣を改善していきましょう。