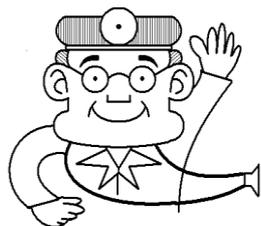


第166回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2017年7月27日(木) 18時30分～20時30分
あすてっふ神戸2階 セミナー室4
参加者36名(うち聴覚障害者14名)

テーマ:「健康診断」

～検査結果の見方を教えます～

講師: たけむら よしと 武村 義人 先生



武村先生には過去2回講師としてお話いただいています。

- 1回目は2010年9月に脳卒中について。
- 2回目は2015年5月にこむら返りについて。

健康診断の結果はたくさんの項目と数字が並んでいて、心配したほうがいいのか、このまま様子を見ていてもいいのか、難しいですね。そんな結果について、分かりやすく解説いただきました。

検査には幅広く項目があるので、特定健診の項目が中心となっています。

では…

【講演内容】

●特定健診とは？

- ・メタボリックシンドロームの予防と改善が大きな目的
- ・40歳から74歳までのすべての人が健診の対象
- ・健診だけでなく、その結果によっては保健指導も行う
⇒がん検診の要素はない

※メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積により、高血糖、脂質異常症、高血圧などの動脈硬化の危険因子が高まっている状態

これらによって引き起こされる脳卒中、心筋梗塞、慢性腎不全を予防することが目的

特定健診の項目

- 質問票(服薬歴、禁煙歴等)
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定
- 理学的検査(身体診察)
- 尿検査(尿糖、尿たんぱく)
- 血液検査
 - ・肝機能(GOT、GPT、 γ -GPT)
 - ・脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
 - ・血糖(空腹時血糖またはHbA1c)

※BMI(body mass index): 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算される値

BMI=22がいちばん病気になりにくいという、生命保険会社のデータがある

※腹囲: おへその位置で測定。内臓脂肪量を簡単に測定しようとするものであるが、異論が多く当てにならないという声が多い。

- ・特定健診と日常の病院での診療とでは、基準とされる数値に差があり、特定健診のほうが厳しい数値となっている。

| 項目 | | 特定健診の基準 | 一般の健診の基準 | |
|-------|-------------|-----------|--------------------------------------|-----|
| | 血圧 | 129/84 以下 | 家庭での血圧 130/85 以下 病院での血圧 140/85 以下 | 厳しい |
| 脂質検査 | 中性脂肪 | 149 以下 | | 妥当 |
| | HDL コレステロール | 40 以上 | | |
| | LDL コレステロール | 119 以下 | | |
| 肝機能検査 | AST (GOT) | 30 以下 | 40 以下 | 厳しめ |
| | ALT (GPT) | 30 以下 | 45 以下 | |
| | γ-GPT | 50 以下 | 男性 79 以下、女性 50 以下 | |
| 血糖 | 空腹時血糖 | 99 以下 | 109 以下 | |
| | HbA1c | 5.5 以下 | 6.2 以下 | |

では、それぞれの項目について解説・補足していきます

血圧

健診時はバタバタしたり緊張もあつたりで、高くなることが多い
自分で血圧を測るなら、椅子に座り 2~3 分落ち着いて呼吸を整えてから測るのが良い

脂質

中性脂肪：食べた糖分が使われずに、形をかえて血中に存在しているもの。“脂肪”という
が脂分を摂っているから上昇する値ではない。アルコールや果物で上昇する値。

中性脂肪が 150~200 に上がっても、さほど気にしなくてよい。

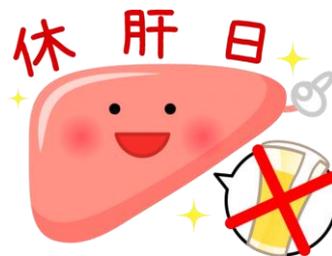
HDL (善玉) コレステロールは少し下がっても、まあ良し。

一番重要なことは、LDL (悪玉) コレステロール。必ず範囲内にすること！！心臓を患ったことが
あれば、100 以下に。**LDL コレステロールは動脈硬化の悪化原因。**

肝機能検査

数値が上昇すると疑われる疾患は…

- ・ウイルス性肝炎 (B 型、C 型)
- ・脂肪肝
- ・アルコール性肝疾患 (特に γ-GTP が上昇し、ALT より AST の
数値が大きくなる。中性脂肪や尿酸値も上昇する)
- ・自己免疫性疾患
- ・肝臓・胆嚢・膵臓ガンの場合も



血糖

空腹時血糖：血糖は食後に上昇するが、食後もふくめて 200 以下で変化する

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)：過去 1~2 ヶ月の血糖の状態をあらわす
7 以上では治療が必要

●その他の検査項目

腎機能検査

◎クレアチニン：1.0 以下

- ・0.1 上昇しただけでも気にしてほしい！！
- ・2.0 になればアウト

◎eGFR：クレアチニンと年齢と性別から計算した値で、腎臓がどれだけ老廃物を排泄できるかを示す。腎機能が悪くなると、最終的には透析

- ・腎機能そのものは治す方法がないので、血圧・血糖値・コレステロールの管理をすることが腎機能の低下を防ぐことにつながる。とくに、血糖値の管理がポイント
- ・水分不足や肉食（動物性タンパク質）が多いと、腎臓に負担かかりやすい

| 腎機能区分 | eGFR | 腎臓の状態 |
|-------|-------|-----------|
| G1 | 90 以上 | 正常 |
| G2 | 60～90 | 正常～軽度 低下 |
| G3a | 45～60 | 軽度～中等度 低下 |
| G3b | 35～40 | 中等度～高度 低下 |
| G4 | 15～30 | 高度 低下 |
| G5 | 15 以下 | 末期腎不全 |

G3、G4 にとどまることは少なく、短期間で悪化します…

●講演後の質疑応答より（質問者は、ろう者、盲ろう者）

Q. 健康のために日常生活で注意すべきことは？

A. ・日課をもつこと（デイサービスでも可） ・生活リズム（寝る時間、起きる時間、食事の時間）を整えること ・話すこと、笑うこと（口（舌）を動かす）は誤嚥性肺炎の予防
⇒人と人との交わりが有効的

Q. 笑うことが大事とのことだが、ろう者は声を出して笑うことはないがどうしたらいい？

A. 口を動かすだけでも十分効果はある

Q. アイスクリームをたくさん食べるといけないなどあるが、食生活はどうすべき？

A. 楽しく過ごすことも大事なので、病気や体重を管理できるならば、何をしてもいい。“おいしい” 食事、“楽しい” 食事は大切。



Q. 70 歳以上はコレステロールが少し高くてもかまわないと TV で報道されていたが…？

A. TV や週刊誌は、注目してもらえる表現をするので、それらの情報が必ずしも正しいとは限らないことを、まず知っておくべき。コレステロールや血糖値を管理するのは、5 年後の自分の管理をすることにつながる。つまり TV の内容は、75 歳や 80 歳にもなれば、糖尿病くらいべつにかまわないんじゃない？という考えになるだろう。

Q. 上の血圧が 150mmHg あっても元気だからと病院に行かない友人がいるが、このままでいいのだろうか？

A. 血圧や血糖値、コレステロールを下げるために治療するのではなく、下げることによって、心筋梗塞や脳梗塞などを起こさないようにすることが治療の目的。もちろんすべての項目を基準範囲内にすることがよいが、なかでも血圧の管理は大切。今は血圧 150mmHg でも元気だが 5 年後は・・・ということです。