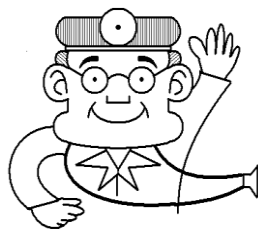


# 第 15 回 出前“いのち”を考える会 in 加古川(通算第 168 回)報告



## —聴覚障害者の医療を考える会—

2017 年 11 月 19 日 (日) 10 時 00 分～12 時 00 分

加古川総合福祉会館 (201,202)

参加者 46 名 (うち聴覚障害者 19 名)



テーマ:「健康診断・健診結果の見方について」

講師: <sup>みき たけし</sup>三木 健史 先生 (三木医院院長 / 高砂市)

第 168 回目は、年に 1 回のでまえ“いのち”を考える会として、加古川にて開催することができました。ろう者の参加も多く有意義な学習会となりました。

健診結果として、あまり耳にしない胃がんの「ABC 検診」(胃がんのなりやすさがわかる)についてもお話していただきました。

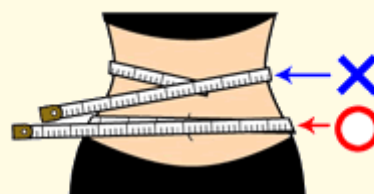
### ●はじめに、特定健診とは・・・

生活習慣病予防のために、40～74 歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目して行われる健診。その結果によっては、専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをする。

#### ※メタボリックシンドローム

内臓脂肪面積が  $100\text{cm}^2$  を超え、高血糖・脂質異常・高血圧を発症する確率が高くなっている状態。内臓脂肪面積を正確に調べるためには CT 検査が必要であるが、被ばくや医療費の問題がある。そこで内臓脂肪面積とウエスト周囲径の関係を分析した結果、

ウエスト径が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で内臓脂肪が  $100\text{cm}^2$  あるとされている。



#### <注意点>

- ・腹囲は、腰の一番細い部分ではありません。
- ・おへその周りを水平に、メジャーが腹部にくい込まないようにして測定しましょう。

### ●特定健診の項目は・・・

診察等	視診、触診、聴打診など
問診	健康状態や生活習慣(飲酒や喫煙など)を伺い、検査の参考にする
身体計測	身長、体重、腹囲を測り、肥満度の指標である BMI も計算する
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べる
血中脂質検査	動脈硬化などの原因となる中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定する
肝機能検査	肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べる
血糖検査	空腹時血糖またはヘムoglobin A1c を測定し、糖尿病などを調べる
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病などを調べる

※貧血と心電図検査は全員には行わない

- ・貧血 → 以前に貧血と言われた人、診察にて貧血が疑われる人
- ・心電図 → 循環器疾患があった人、診察で循環器疾患が疑われる人、  
上の血圧 140 以上、下の血圧 90 以上の人

●では、各項目について・・・

○身体計測

BMI : Body Mass Index 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)でもとめられる  
 《肥満度の判定基準》(日本肥満学会による)

BMI	
18.5 未満	低体重 (やせ)
18.5 以上 25 未満	普通体重 (標準は 22)
25 以上 30 未満	肥満 1 度
30 以上 35 未満	肥満 2 度
35 以上 40 未満	肥満 3 度
40 以上	肥満 4 度

痩せすぎている人には抵抗力が落ちている人が多いので、年齢を重ねると感染症にかかりやすい危険性がある

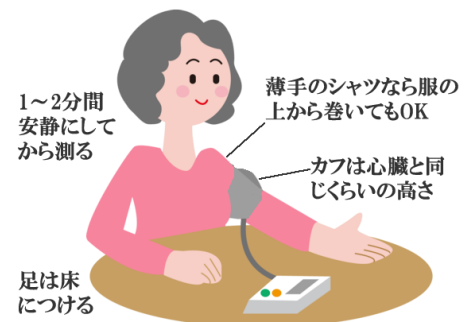
○血圧

- ・収縮期血圧 (上の血圧) : 心臓が一番収縮したとき=全身に血液を送り出す時
- ・拡張期血圧 (下の血圧) : 心臓が一番拡張したとき=全身から血液がもどってきた時

《家庭での血圧の測り方》

- ・できるだけいつも同じ時間に
- ・血圧手帳などに時刻と心拍数も記録し、その時の体調も記録する
- ・朝 → 起床後 1 時間以内に、排尿をすませてから測る  
血圧の薬をのんでい時は、薬をのむまえに測る
- ・夜 → 寝る前に測る。入浴後や飲酒後は少し時間をおいてから測る (血管が広がっているので、少し血圧がさがる)

※寝る前の血圧が高いと、寝ている間も血圧が高いので、動脈硬化がすすむ



○脂質

- ・中性脂肪 : 主にエネルギーとして利用され、余りは脂肪として体内に蓄積される。食べすぎや飲みすぎ、肥満によって数値が高くなり、動脈硬化を進行させる  
食後に高くなるので、食事せずに検査することが大事  
～関連する病気～ 狭心症、心筋梗塞、脳血管障害、脂肪肝など
- ・HDL コレステロール : 善玉コレステロール。血管の内側についた余分なコレステロールを回収し、動脈硬化を予防する。有酸素運動などにより増加し、肥満や喫煙で減少する
- ・LDL コレステロール : 悪玉コレステロール。増加すると血管の内側に付着して溜まり、動脈硬化を進行させる。さらに、血管をふさいで血流を遮断し、心筋梗塞や脳梗塞をひき起こす

[LDLとHDLの働き]



善玉のHDLは、余分なコレステロールを回収する

悪玉のLDLは、血管の壁の中にコレステロールをためこむ

○尿検査

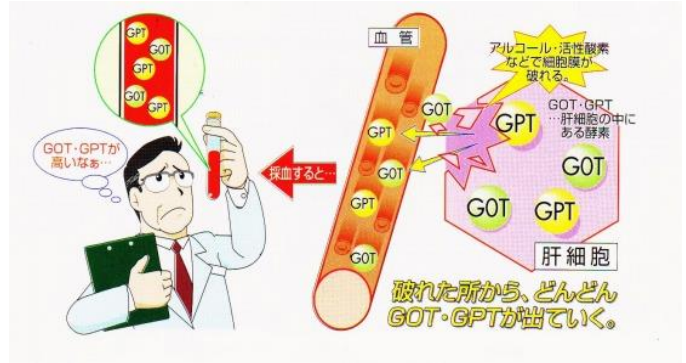
- ・尿糖 : 糖尿病などで腎臓での糖の処理が追いつかなくなると、糖が尿に出ている状態 (糖が出ていなくても糖尿病のことはある)
- ・尿たんぱく : 腎臓や尿路に異常があると尿にたんぱくが出ている状態 (通常は出ない)

## ○血糖値と HbA1c

- ・血糖値：血液中のブドウ糖の量のこと。ブドウ糖がエネルギーとして細胞に取り込まれないと血糖値が高くなり、糖尿病などが疑われる  
～関連する病気～ 糖尿病、脂肪肝、慢性肝炎、肝硬変など
- ・HbA1c：過去1～2ヶ月の平均的な血糖値がわかる。飲食による影響を受けにくい  
～関連する病気～ 糖尿病など

## ○肝臓と肝機能

- ・肝臓は体内でいちばん重い臓器で、血管がはりめぐらされている
- ・GOT (AST)、GPT (ALT)  
：心筋や肝臓、骨格筋などの細胞に多く含まれる酵素。細胞が壊される酵素が出てくるので、数値が高いときは心臓や肝臓などの異常が疑われる  
～関連する病気～ 肝炎、脂肪肝、アルコール性肝障害、肝硬変など  
※脂肪肝：食べすぎや飲みすぎにより、肝臓に中性脂肪やコレステロールが蓄積し、肝臓の機能が損なわれる病気。放置すると肝炎や肝硬変などに進行する
- ・ $\gamma$ -GTP：胆道系の酵素。肝臓や胆道に障害があると高くなる。アルコール常飲者では高くなるため、アルコール性肝炎の指標となる。



## ○腎臓

- ・血清クレアチニン：筋肉で作られる老廃物の一種。腎機能が正常なときは尿中に排泄されるが、腎機能が低下すると排泄量が低下し、血液中に増加する  
～関連する病気～ 腎不全、慢性腎炎など
- ・血清尿酸：食品中のプリン体（エビ、イカ、ウニなどに多い）が分解してできた老廃物。血液中に増加すると溶けきれなくなった尿酸が結晶化して関節に溜まり、痛風発作を引き起こす。腎臓に溜まって、腎臓障害を起こすこともある。

## ●検査値が悪かったら、まず生活を見直しましょう！！

### ○血圧が高いと言われたら・・・

- ・塩分をひかえる → 麺類、味付きの主食（カレー・丼物・炒飯など）はひかえる。  
麺類のスープは残す
- ・カリウムをとる → 野菜や果物をたくさんとる
- ・体重をへらす

### ○LDLコレステロールが高いと言われたら・・・

- ・肉よりも魚や大豆を多くする
- ・卵は1日おきにする
- ・洋菓子より和菓子を選び、牛乳や乳製品は1日1杯にする
- ・毎食100～150gの野菜を食べる（生なら両手に1杯、おひたしなら片手に1杯）

### ○中性脂肪が高いと言われたら・・・（脂肪とはいったい、糖みたいなもの。糖を減らす）

- ・アルコールは1回の量を減らすか、休肝日を増やす
- ・お菓子は和菓子を選び、朝か昼に食べる。飲み物は砂糖の入っていないものに替える
- ・果物は1日200g程度に減らし、朝か昼に食べる
- ・夕食は肉類、揚げ物を減らし、ごはんのおかわりをやめる

### ○脂肪肝と言われたら・・・

- ・お酒は1日1合まで、週2日の休肝日を。
- ・運動する、食べ過ぎない

## ●最後に、ABC 検診とは・・・

ピロリ菌の感染の有無を調べる検査と胃炎の有無を調べる検査を組み合わせ、胃がんになりやすいかどうかを分類する。がんを見つける検査ではない

検査項目	ABC 検診				判定不能
	A 群	B 群	C 群	D 群※2	
ピロリ菌抗体	陰性(-)	陽性(+)	陽性(+)	陰性(-)※3	問診により判定が確定できない方。胃切除やピロリ除菌した方などは検査しても正確な判定ができないため
ペプシノゲン値※1	陰性(-)	陰性(-)	陽性(+)	陽性(+)	
胃粘膜の萎縮	なし	軽度	進行	高度	
胃がんの危険度	極めて低い	あり	高い	極めて高い	
年間の胃がんの発生頻度	ほぼゼロ	1000 人に 1 人	500 人に 1 人	80 人に 1 人	

※1. ペプシノゲンとは、胃から分泌される酵素のこと

※2. 定期的に胃カメラすることが推奨される

※3. ピロリ菌も存在できないくらい、胃が荒れている状態

## ●講演後の質疑応答より

Q. ピロリ菌がいるかいないかの検査は毎年するべきか？

A. ピロリ菌がいなければ 5 年に 1 回でよい。ピロリ菌がない場合は、普通の生活をしていたら胃炎になることはまずないので。

Q. ピロリ菌がいらないのに胃が痛くなったのはなぜ？胃カメラをするとポリープはあった。ただ、ハッピーポリープ（心配のいらぬポリープ）ということだったが…。

A. ポリープがあることで、胃痛がおこることはない。念のために他の病気の（胃の裏側には胆嚢や膵臓がある）可能性を考える必要もあるが、おそらくそこまでの心配はいらぬだろう。もしくは神経的な痛みの場合もある。

Q. 下の血圧が高いと良くないのはなぜか？

A. 下の血圧が高いまま何年か経つと上の血圧も上がってくるので、将来的な予防という意味で下げておくほうがよい。下の血圧が高い原因は、体質、塩分過多、体重、ストレスなど。血圧が高い⇒血管を圧迫⇒血管の内側がダメージを受け続ける⇒動脈硬化へつながる。

Q. ヘモグロビンの数値が低いと言われている。貧血以外の病気の可能性はあるか？

A. 女性の貧血で多い原因として、生理や子宮筋腫といった婦人科の病気があるので、一度婦人科を受診してみてもいいだろう。鉄剤を摂ってみてはどうか。ほかの原因として、赤血球が作られても壊れてしまう病気などもあるが、まずそういう病気ではないだろう。

当日参加していただいた東播地域のみなさま、ありがとうございました

医療班 193

