



## 樹も草も しづかにて梅雨 はじまりぬ ~日野草城~

暦も6月に入り季節はもう夏です。また21日には昼間が最も長い夏至を迎えます。温暖化の影響で今年の夏も猛暑となる日が多くなりそうです。季節の変化に体の順応が追い付かなくて、体調を崩してしまいがちなこの時季。気温や湿度に気を付けて、日によってエアコンの使用や服装などを工夫することで、常に体のコンディションを整えておくことが大切です。

さて今回の社内報では、健康診断の結果表の読み方、さらに結果相談をする時のポイントについてまとめました。

## 健康診断の結果をしっかりと読みと取って、自分の健康に生かしましょう!



みなさんは一年に一度は、健康診断を受けておられますか？健康の自己管理のため、あるいは疾病の早期発見のために、年に1回は健診を受ける事はとても大切なことです。しかし、せっかく健診を受けても検査の目的を知らないまま受けたり、結果の見方が分からなかったりという知識不足が原因で、疾病の予防に役立っていないケースや、「受けておいたから安心」という認識で、生活習慣の改善に繋がっていないことが多いようです。ポイントをまとめてみたので、健診を受ける前と後に一読して、有意義な健診にしてください。

### 【尿の一般検査の目的】

①尿タンパク検査…腎臓や尿管、膀胱、尿道などの異常を調べるものです。検査は尿の中にタンパクが出るかどうかの検査

で、尿100ml中に10~20mgは、生理的タンパク尿と呼ばれ、検査結果では「陰性」とみなされます。

②尿糖検査…糖尿病を検査するもので、主に尿糖（主にブドウ糖）の有無を試験紙で調べる定性検査。

健康な人は100ml中に2~20mgしか出てきません。この程度なら陰性ということになります。



す。

### 【血液の一般検査の目的】

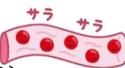
①赤血球数の検査…赤血球が減ると貧血をおこし酸素の運搬能力が低下し、酸欠状態になります。逆に数が増え

すぎると、血液が濃くなって流れにくくなり、血管がつまりやすくなります。

②白血球数の検査…体内に細菌や異物が侵入して炎症をおこすと、骨髄で白血球がさかんに作られ血液中に白血球が増えますので、疾患を診断する手掛りになります。



③血小板数の検査…血小板は止血の働きをするので、数が減ると出血しやすく、血が止まりにくくなります。



### 【血液の生化学的検査の目的】（血液中の物質を分析し、体の健康状態、とくに各内臓の状態をチェックする）

①肝機能検査「GOT/GPT/γ-GTP/ALP/ZTT など」…これらの物質は酵素というもので、主に肝臓に存在します。

肝臓に何らかの異常が生じると血液中に流出するため、主に肝臓のチェックの役割を担っています。

②脂質検査「総コレステロール/TG など」…これらの物質は多いと動脈硬化・心臓病・肝臓病・

脳血管障害の誘因となりますし、少なすぎると血管壁がもろくなるということも生じます。



③腎機能検査「クレアチニン など」…これは体内でエネルギーとして使われたタンパク質の老廃物です。

腎臓が正常に働いていれば、糸球体でろ過されます。血液中に増えるということは、腎機能の低下を意味します。

④膵臓機能検査「アミラーゼ（ジアスターゼ）など」…これは膵臓に多く含まれる消化酵素なので、

血液中に増えるということは、膵臓に何らかの異常が生じていることを意味します。



### 【結果表を見るときに注意点】

・基準値を大きく外れている数値には、H(英語Highの略)や↑などのチェックが入っています。まずは、そのチェックを。

・検査結果には多少の数値のブレが生じます。ほんの少しの基準値からの外れは気にしないように。何らかの疾患が疑われ

る場合は、数値が基準値の倍だったり、桁が異なるほどに違ったりします。また、前年の数値と比較し、何らかの体調の

変化はないか思い出してみましょう。そして必ず総合コメントを読み、気になることがある時は専門家に相談しまし

### 【相談をする時の注意点】

・かかりつけ医や専門相談窓口にご相談する場合は、必ず、検査結果表を手元に置いて相談しましょう。今までの健診結果が準備できれば、よりベストです。また、最近気になる体調の変化や自覚症状があ



伝えましょう。専門家からみると非常に参考になる自覚症状である場合も少なくないようです。

## 編集後記

6月下旬に神社で大きな茅の輪をくぐって罪や穢れを落とす「茅の輪くぐり」(「夏越の祓(なごしのはらえ)」)をご存じですか?茅の輪くぐりは、日本神話に基づいているそうです。昔、一人の旅人が現れ、ある兄弟に一夜の宿を乞いました。弟は裕福なのに旅人を冷たく断りましたが、兄の蘇民将来(そみんしょうらい)は貧しいながらも手厚く旅人をもてなしました。実はこの旅人は神様(スサノオノミコト)で、蘇民将来へ災厄を祓う茅の輪を授けました。教えに従い茅の輪を腰に付けた蘇民将来は疫病から逃れられ、子々孫々まで繁栄したそう。この神話に基づき茅の輪くぐりをしたり、家の玄関に蘇民将来のお礼をつけたりするようになったそうです。

