

卓 話

平成 13 年 11 月 20 日

【健康審査の結果について】

上松 治義会員



定例の岐阜中ロータリークラブの健康審査が10月2日に行われました。その結果につき、ご説明申し上げます。

1) 一般に収縮期血圧が 140mmHg 未満、拡張期血圧が 90mmHg 未満を正常血圧といい、160mmHg 以上、95mmHg 以上を高血圧と診断しております。近年、合併症の程度により、この基準は見直されておりますが、動脈硬化症の大きな危険因子の1つとなります。

- 2) 肝機能検査は、肝細胞に障害が生ずるとすぐ血液中に流れ出てくる酵素の値をみており、肝臓病の早期発見に役立ちます。特に γ -GTP はアルコールの影響を受けやすく、アルコールを多飲される方はご注意ください。同様の所見は高脂血症に伴う脂肪肝でもみられます。近年ウイルス性肝炎の既往の方も多く、肝機能異常の方は一度CT検査、超音波検査などを受けておかれると良いでしょう。
- 3) 総コレステロール、中性脂肪は一般に悪玉のコレステロールといわれ、多すぎると血管壁にアテロームが蓄積して動脈硬化を引き起こします。HDL コレステロールは善玉のコレステロールといわれ、低値になることが動脈硬化の危険因子とされ、喫煙、運動不足、肥満などにより低下する傾向にあります。
- 4) 腎機能は尿素窒素、クレアチニンなど体内に残った老廃物質の値によって診断します。尿酸はプリン体の終末産物で、酸性食品とアルコールの摂りすぎにより、高くなる傾向にあり、主として痛風の診断に役立ちます。腎結石の原因ともなります。
- 5) 血糖値は食事の内容あるいは食事をしてからの時間により、多いに影響されます。それに対してHbA1c (グリコヘモグロビン A1c) は食事に影響されず、1ヶ月程度前の血糖値に相関するといわれております。糖尿病は動脈硬化の重要な危険因子の1つとされ、初期の段階より、合併症の予防に努めることが大切です。
- 6) 貧血検査では、各種貧血を診断し、貧血がある時には、その原因を調べる必要があります。特に男性では消化器系統の検査により潰瘍あるいは腫瘍などとの鑑別も必要です。

従来、高血圧、心臓病、癌、糖尿病、動脈硬化などは、その多くが『成人病』といわれてきました。しかし、近年これらの多くは疲労、ストレスあるいは日常の不健康な生活習慣の積み重ねによって発症することが様々な研究でわかってきました。「自分の健康は自分で守る」と言う自覚をもって、よりよい生活習慣を身に付けていただきたいものです。