

# あき乃だより

第 23 号

平成 26 年 5 月発行



みなさま、こんにちは。

新緑の匂い立つ、素敵な季節になりました。

4 月からの春の疲れがでてくる時期でもあるので  
体調には十分にお気をつけください。

さて、今月から当院でも国立市・国分寺市の特定健診を行っております。

そこで今月号は「健康診断」についての豆知識を掲載しております。

どうぞお役立て下さい。

なお、特定健診は予約制となっておりますのでご希望の方はお気軽に  
受付までお問い合わせください。



意外と知らない  
豆知識

日本人の生活習慣の変化や高齢者の増加等により近年、糖尿病等の生活習慣病  
の有病者・予備群が増加しております。

日本での生活習慣病を原因とする死亡は全体の約 3 分の 1 にものぼると  
推計されています。

生活習慣病は御自身が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を  
身に付けることにより予防することが可能です。

<診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海 谷※	奥山 七海	奥山 岩川	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

◆ゴールデンウィークのお休みは 4 月 29 日、5 月 3 日～6 日です。

なお、4/30(水)・5/1(木)・5/2(金)は通常通り診察を行います。

※第 1 木曜日は谷先生が担当致します。第 2・3・4・5 木曜日は七海先生が担当致します。

当院では、ただいま『血管年齢』の検査を 1000 円で行うことができます。

又、骨密度の検査も行っております。

病気の予防、早期発見にも繋がりますので、ご興味ある方は受付まで

お気軽にお声をお掛けください。



<健康診断で行う主な項目内容>

BMI・・・18.5～24.9      体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

腹囲・・・男性 85cm 未満、女性 90cm 未満

それ以上の方はメタボリックシンドロームの疑いがあります。

血圧(mmHg)・・・130 未満/85 未満

高血圧、低血圧を調べます。

国立駅前あき乃クリニック TEL：042-580-1255

診療科目：内科・糖尿病内科ホームページ：<http://www.kunitachi-dm.com>

### 【脂質検査】

中性脂肪 (mg/dl) . . . **150 未満** 動脈硬化の危険因子。  
糖尿病や肥満、また食後にも高値を示す。

HDL コレステロール(mg/dl) . . . **40 以上**  
一般に善玉コレステロールと呼ばれ、低値は動脈硬化の危険因子。

LDL コレステロール(mg/dl) . . . **120 未満** 動脈硬化性心疾患等で高値を示す。

### 【肝機能検査】

AST (GOT) (単位) . . . **30 未満**  
主に肝疾患の診断に用いられ、骨格筋や心筋疾患、溶血性疾患でも上昇を示す。

ALT (GPT) (単位) . . . **30 未満**  
肝炎や肝硬変で高値を示す。

r-GTP (単位) . . . **50 未満**  
肝・胆道疾患やアルコール性肝障害などで上昇を示す。

### 【糖尿病検査】

空腹時血糖 (mg/dl) . . . **100 未満**  
糖尿病等により高値を示す。

ヘモグロビン A1C (%) . . . **5.6 未満**  
糖尿病等により高値を示す。

### 【尿検査】

糖 . . . (-)  
糖尿病等により高値を示す。

蛋白 . . . (-)  
腎機能障害で高値を示す。

潜血 . . . (-)  
慢性腎炎や結石により高値を示す。



### 【腎検査】

尿素窒素 (mg/dl) . . . **8~22**  
腎機能障害や高蛋白食摂取で高値を示す。

クレアチニン (mg/dl) . . . **男性 1.0 未満/女性 0.8 未満**  
腎機能障害で高値を示す。

尿酸 (mg/dl) . . . **7 未満**  
痛風性関節炎や痛風腎で高値を示す。

### 【貧血検査】

白血球 (mm<sup>3</sup>) . . . **4500~8500**  
一般に炎症性疾患等で増加を示し、骨髄抑制状態では減少する。

赤血球 (万/mm<sup>3</sup>) . . . **男性 410~530/女性 380~480**  
貧血で減少し、多血症で高値を示す。

ヘマトクリット (%) . . . **男性 39~52/女性 35~48**  
貧血で減少し、多血症で高値を示す。

ヘモグロビン (g/dl) . . . **男性 13~18/女性 12~16**  
貧血で減少し、多血症で高値を示す。

健康診断は御自身の健康状態を知るよい機会です。  
健康診断を定期的を受診することにより、早期発見、早期治療を行うことができます。  
その為にも定期的に健康診断を受診しましょう。  
当院でも国分市・国分寺市の方の特定健診を行っております。  
ご希望の方はお気軽に受付までお問い合わせください。