

# たかもりメテックだより

5月は**健康診断**が多くの企業などで実施される時期です。

皆さんは、定期的にきちんと健康診断を受けていますか？ご自身の健康管理を続けるためにも健診を上手に役立てましょう。

## 一般的な検査内容について

### ■血圧

高血圧は心筋梗塞・脳卒中を招く動脈硬化や腎臓病などの発症に関係します。早期治療のため、血圧値の異常の有無を調べます。



### ■血液一般

血液は、全身を巡り、体のすみずみに酸素や栄養を届けると同時に、二酸化炭素や老廃物を回収する役割を担っています。そのため、血液検査の結果には、全身の健康状態がよく反映されます。

### ■脂質

中性脂肪は、体内に貯蓄される脂肪で、体温保持や糖質が不足した際のエネルギー源としての役割があります。その一方で、コレステロールは細胞膜の構成成分で、各細胞に栄養分を届けるために不可欠です。しかし、中性脂肪もコレステロールも、血液中に多くなると、動脈硬化を進める原因になります。

### ■尿・腎機能

#### 尿蛋白

腎臓には、不要な物質・老廃物・過剰な塩分を排泄する働きがあり、腎臓に障害があると、通常より多くのたんぱく質が尿中に現れる事があります。

#### 尿潜血

尿の通り道となる腎臓や尿管、膀胱や尿道などのどこかに出血があると、尿中に血液が混ざります。尿潜血は肉眼では見えない血液を検出します。

### ■肝機能

#### GOT(AST)・GPT(ALT)

GOTは、肝細胞をはじめ、腎臓や心筋の細胞内に多く含まれる酵素で、アミノ酸を作り出し、体の代謝がスムーズに行われるための役割があります。肝細胞に多く含まれるGPTも同様です。

GOTは、肝細胞や心筋の細胞内、GPTは肝臓や胆道に障害があると数値が高くなります。

#### $\gamma$ -GTP ( $\gamma$ -GT)

$\gamma$ -GTPは、肝臓、腎臓、すい臓、小腸などに含まれている酵素です。肝臓の機能にはアルコールや薬剤などを無害化する働きがあります。これを助けるのが $\gamma$ -GTです。

お酒を飲み過ぎる人や脂肪分を多く摂取する人は数値が高くなります。

## 生活習慣改善のために

- 運動をしましょう
- 禁煙をしましょう
- お酒を控えましょう
- 塩分・脂質は控えめにし栄養バランスに注意しましょう
- ストレスはためないようにしましょう
- 十分な休養をとりましょう



# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:30
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日は午後休診とさせていただきます。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2018年5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 終日休診	7	8	9	10 午後休診	11 小児科午後休診	12 午後休診
13 終日休診	14	15	16	17 午後休診	18	19 午後休診
20 終日休診	21	22	23	24 午後休診	25	26 午後休診
27 終日休診	28	29	30	31 午後休診		

## 2018年6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 午後休診
3 当番医	4	5	6	7 午後休診	8	9 午後休診
10 終日休診	11	12	13	14 午後休診	15	16 午後休診
17 終日休診	18	19	20	21 午後休診	22	23 午後休診
24 終日休診	25	26	27	28 午後休診	29	30 午後休診