

健康診断の検査項目について

Vol.3

健康診断でよく行われる検査項目について、その働き・基準範囲・疑われる疾患などを解説していきます。

〔貧血検査〕

血液中の赤血球・血色素（ヘモグロビン）量・ヘマトクリット値などを用いて貧血の診断をする検査です。

赤血球（RBC）

基準範囲：男性 400～570万/ μl
女性 370～510万/ μl

体内の諸臓器や組織細胞に酸素を運び、炭酸ガスを持ち去るガス交換作用を担う。数の減少で酸素を運ぶ能力が落ち、細胞が酸欠状態になるため息切れ・めまい・脱力感などが起きる。

高値…多血症・脱水症など
低値…貧血・失血・悪性腫瘍など

ヘマトクリット値（Ht・HCT）

基準範囲：男性	0～12才	34.5～48.0%
	13～14才	37.0～51.0%
	15～59才	40.0～54.0%
	60～69才	38.5～52.5%
	70才以上	37.0～50.5%
女性	0～12才	34.5～52.5%
	13才以上	35.0～48.0%

一定の血液中に含まれている赤血球の割合を示す。

高値…多血症・脱水症など
低値…各種貧血

血色素（ヘモグロビン）量（Hb・HGB）

基準範囲：男性	4～12才	11.5～16.0 g/dl
	13～14才	12.5～17.0 g/dl
	15～59才	13.5～18.0 g/dl
	60～69才	13.0～17.5 g/dl
	70才以上	12.5～17.0 g/dl
女性	4～12才	11.5～16.0 g/dl
	13才以上	12.0～16.0 g/dl

赤血球の中に含まれている赤い色素で、酸素と結合し全身に運ぶ。
低値…各種貧血



平均赤血球恒数

基準範囲：MCV（平均赤血球容積） 81.0～100.0 fl
MCH（平均赤血球色素量） 25.0～35.0 pg
MCHC（平均赤血球色素濃度） 31.0～35.4%

貧血を3つの型に分類するために用いる。

小球性低色素性貧血（MCV↓・MCH↓）…鉄欠乏性貧血など
正球性正色素性貧血（MCV正常・MCH正常）…溶血性貧血・再生不良性貧血など
大球性高～正色素性貧血（MCV↑・MCH↑or正常）…悪性貧血・骨髄機能過剰など

古松係長に中央会奨励賞 予防医学全国大会開かれる

公益財団法人予防医学事業中央会及び一般財団法人石川県予防医学協会主催の第61回予防医学事業推進全国大会が、「未来へつなぐ健康づくり～笑顔であり続けるために～」をテーマに、去る10月21日金沢市において開催された。

大会では学術講演を糖尿病研究の第一人者である金沢医科大学医学部糖尿病・内分泌内科学教授 古家大祐先生が『糖尿病の克服は健康長寿への近道』と題して、文化講演を落語家 林家木久扇師匠が『笑いと健康』と題して行われた。

また、記念式典では功績者の表彰が行われ、当協会の藤枝健診センター健診検査課の古松律子係長が予防医学事業中央会奨励賞を受賞した。

古松係長は平成5年4月に当協会に検査技師として入職以来、総合健診センター検査課、藤枝健診センター健診検査課と多岐にわたり勤務し、超音波検査に精通するとともに、健診業務全般についても精度の高い検査を実施している。

また、自らの知識経験をもとに後進への指導にも力を發揮しており、今後も協会の理念である「みんなの健康を守る」の実現に向けて大きく貢献してくれるものと期待される。



第45回学校保健セミナーを開催



当協会と静岡県学校保健会共催の第45回学校保健セミナーを、平成28年8月18日に静岡県男女共同参画センター「あざれあ」にて開催した。講師には、国際武道大学体育学部及び大学院教授である山本利春先生をお迎えし、県内全域から参加した養護教諭等155名の方々が、「学校・スポーツ現場におけるケガの応急処置」と題された講演に熱心に耳を傾けた。

講演は、ケガに対する応急処置の中でも特に重要とされている「RICE処置」を中心に行われた。「RICE」とは、「Rest（安静）」「Ice（冷却）」「Compression（圧迫）」「Elevation（拳上）」を指しており、その中でも特に「Ice（冷却）」「Compression（圧迫）」をしっかりと行うかどうかで、ケガをした部分のその後の内出血の程度に大きな差が現れるという。正しい冷却方法や圧迫方法について、RICE処置における注意点、さらには「なぜRICE処置が有効なのか」といった説明があり、講師自身がケガをした時の体験談を交えたり、動画を用いた説明があったりと、とてもわかりやすい内容であった。

また、成長期のスポーツをやっている子供に多くみられる「オスグッド病」についての説明もあった。オスグッド病は時に「成長痛」と呼ばれ身体の成長が止まれば治ると言わることもあるが、実際は大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）が硬くなり、ジャンプやキックをした際に膝の骨を引っ張って負担をかけてしまうことが原因だという。そのため、大腿四頭筋を柔らかくするためのストレッチがオスグッド病の予防や症状改善に有効である。

日常生活においては、いつ・どこで・誰が・どんなケガをするか予測することは困難であるが、学校現場に焦点を当ててみれば、ある程度の予測が出来る。様々な状況を予測し、それらに対する具体的な対応を考え、実際に事故や外傷が発生した場合に適切な処置を行うことが学校現場に求められている。今回の講演は、そんな学校現場で働く「スクールナース」である養護教諭達にとって、大いに有意義なものになったのではないだろうか。

予防医学協会総合健診センター

ヘルスポートだより

ものわすれドックがリニューアルしました

ヘルスポートで実施している「ものわすれドック」がリニューアルし、認知症予備軍と言われるMCI（軽度認知障害）のリスクを調べる検査が加わりました。

従来のものわすれドックは最新のMRI機器を用いて脳の委縮度を検査するものでした。それに新たに加わった「MCIスクリーニング検査」は血液検査で行うもので、アルツハイマー病の原因物質である“アミロイドベータペプチド”を排出したり、防御する働きのある3種類の血液中のタンパク質の量を調べます。これによって発症よりも早い段階でMCIの可能性を判定することができます。

また、ものわすれドックにオプションで「APOE遺伝子検査」を追加することができます。APOE遺伝子とは認知機能低下に関与すると言われている重要な遺伝子です。この遺伝子型を調べることでアルツハイマー型認知症の発症リスクを調べることができます。

最近ものわすれが増えてきた、親や家族の様子が少し変わった気がする…こんなことが気になる方へものわすれドックをおすすめしています。検査日から約3週間後に、MRIの所見と血液検査の結果を脳神経外科の専門医が説明を行い、今後の生活での注意点や心がけなどのアドバイスも保健師よりいたします。検査の結果でもし認知症になる可能性が見られても、必要な対処・治療により進行を遅らせることが期待できます。現在、認知症は症状の進行を一定期間防ぐ薬はあるものの、根本的な治療薬はこれから開発にかかるっています。大切なのは発症後の治療ではなく、発症前の予防です。認知症はなる前に予防しましょう。

検査内容・料金等ご不明な点はお気軽にお問合せください。

（ご予約・お問合せダイヤル0120-39-6460）

ご注意

以下の方はMRI検査を受けられない場合がありますので、ご予約時に確認ください。

■心臓ペースメーカー（MRI非対応のもの）を埋め込みされている方

■体内に金属異物が入っている方 など

平成28年度 静岡産業大学インターンシップ

去る8月22日から5日間、静岡産業大学情報学部3年の坂本祐実さんと2年の長谷川理奈さんが、在学中に様々な企業や組織で就業体験をするインターンシップのため、当協会を訪れた。

1日目、健診検査課では、今年度より導入された尿自動分析装置の見学等を行った。この装置は、試験紙に尿を自動で滴下し、発色具合の判定を高精度カラーCDセンサーで読み取り画像解析を実施するもので、検査結果はオンラインで情報処理され結果報告の迅速化も図られるものです。2人は、後で写真を撮りに行くほど、自動分析装置に興味を抱いた様子であった。2日目、健康増進課では、健康診断の受付業務等を見学し、その後実際に健康診断を受け、当協会職員の顧客対応の実際を肌で感じていた。3日目から最終日までは、情報管理課で、健康診断結果の電算入力や確認作業、ExcelやWordでの作業等を行った。各職員からの説明に熱心に耳を傾け、真剣な表情で作業に取り組む姿勢が印象的であった。



2人に今回のインターンシップについて感想を求めたところ、「職員の作業スピードの速さに驚かされた」「間違いないよう一度だけでなく、二度、三度と念入りにチェック作業を行うことに感心した」「健診を行うだけでなく、企業に訪問して営業活動を行っている等、ホームページを見ただけではわからない仕事の内容を知ることができた」との答えが返ってきた。また、「職員の仕事を間近で見て、責任を持って仕事に取り組むことの大切さを感じることができた」と話していた。

2人とも、今後の進路についてはまだ決めかねていると話していたが、この5日のインターンシップが、2人の将来に少しでも役に立つことを願っています。

（文責：小澤）

第20回産業保健セミナーのお知らせ

演題 『今時のメンタルヘルス－その現状と対応－』

働く人たちのメンタルヘルスの良し悪しは直接パフォーマンスや仕事の成果に影響を与えます。この講演会では、国の施策による「ストレスチェック」の事業者への義務化を機会に心の健康の核心とは何か、回復するはどういうことか、新型うつやコミュニケーション障害は何故生じるのかといった今日の現状を踏まえ、職場での対応について具体的に学びます。

また、ストレスチェック後の面談方法についても触れていただきます。

講師 東京メンタルヘルス株式会社 東京メンタルヘルス所長

関東心理相談員会会長

武藤 清栄 先生

日時 平成29年3月10日（金）

13:00～15:00（予定）

会場 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」

6階大ホール

【問合せ】予防医学協会

（広報担当）

TEL 054-636-6461