

健康診断の検査項目について

Vol.8

健康診断で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。

〔脂質代謝検査〕

血液中の脂質であるコレステロール値や中性脂肪値を調べ、動脈硬化→狭心症・心筋梗塞・脑梗塞・などの重大な病気を自覚症状が出る前に予防するための検査です。

総コレステロール (TC)

基準範囲：140～219 mg /dℓ
体を維持するために必要な物質。増えすぎると動脈硬化を起こし、少なすぎると脳卒中を起こしやすくなる。
高値・・・動脈硬化・糖尿病・甲状腺機能低下症など
低値・・・肝機能障害・甲状腺機能亢進症・栄養障害など

HDLコレステロール (HDL-C)

基準範囲：男性 40～99 mg /dℓ
女性 50～99 mg /dℓ
血管の内側に付着した余分なコレステロールを取り除き、肝臓へ運び去る「善玉コレステロール」
低値・・・動脈硬化・肥満・糖尿病など

LDLコレステロール (LDL-C)

基準範囲：58～139 mg /dℓ
コレステロールを運び動きをするが増えすぎるとコレステロールが血管にたまって動脈硬化を起こすので「悪玉コレステロール」と呼ばれる。
高値・・・高脂血症・動脈硬化・糖尿病・甲状腺機能低下症など
低値・・・肝硬変・甲状腺機能亢進症など

中性脂肪 (TG・トリグリセライド)

基準範囲：40～149 mg /dℓ
エネルギー源としての役割を持ち、余ったものが皮下脂肪として蓄積する。
高値・・・糖尿病・脂肪肝・メタボリック症候群・甲状腺機能低下症など
低値・・・肝臓病・甲状腺機能亢進症・栄養不良など

藤枝健診センター健診検査課主任 高田 雅紀

第21回産業保健セミナーを開催（報告）



当協会は、「第21回産業保健セミナー」を本年2月21日に静岡県男女共同参画センターで開催しました。講師に、ジャトコ株式会社安全健康管理部統括産業医である西 賢一郎先生をお招きし、「いきいき働ける職場を目指して - いま私たちにできること - 」をテーマに講演いただき、63名の方々が大変熱心に受講されました。

講演の概要は、『近年、産業ストレスの要因として、業務量に起因するものから職場の環境や本人の性格に起因するものへと変化してきている。与えられた業務が自分に適応していないと感じても「できません」と言えない職場環境や、本音で話ができない世代の働く人が増えてきたこと、さらに本音で話ができないが故に生じる「思いのすれ違い」が、メンタル不調につながっている。このような近年の産業ストレス対策に「労働衛生」の基本である、作業環境管理・作業管理・健康管理から成る「労働衛生の3管理」に基づいた対応に心がけることを忘れてはならない。まず作業環境管理で職場環境を改善し、個人の働き方など作業面においての改善に取り組むことが重要である。

職場環境の改善は、労働時間、作業内容、人間関係などを改善することで労働者のストレスを軽減し、メンタル面の不調の予防につながる。その際、例えば一人一人の社会生活に合わせて労働時間を調整することや、役割や責任・仕事の意義を明確にし、やる気を刺激するような働きかけをすることがポイントとなる。

また、ストレスチェックも職場環境の改善に役立てる一つの手段である。組織分析を行うことで、自分の職場環境の改善につなげることができる。重要なのは、職場の健康リスクが高い＝問題職場であると捉えず、課題を共有し、どうしていくか一緒に考えることである。』との内容でした。

講演の最後に、『働きやすい職場づくりには、お互いを理解し支え合う気持ち、すなわち「お互い様精神」が大切である。』とお話がありました。私自身、日々働いている中でこのような気持ちを持てていないことが多いと感じています。今後は、それが自分のストレスや相手のストレスの原因になるかもしれないことを心に刻みながら、仕事に励みたいと感じました。

(藤枝健診センター情報管理課 飯塚 香央里)

第48回学校保健セミナーを開催（報告）

当協会は、「第48回産業保健セミナー」を本年3月8日に静岡県男女共同参画センターで開催しました。講師に、静岡大学教育学部小林朋子教授をお招きし、「災害時における子どもの心のケアのあり方」をテーマに講演いただき、県内小中学校養護教諭など79名の方々が参加しました。

講演では、地震発生直後の具体的な対応のシミュレーションから始まり、東日本大震災や熊本地震等から得た教訓、災害を経験した時に子どもたちが引き起こす様々なストレス反応とその対処方法などについてわかりやすく解説していただきました。

受講生の皆さんは、南海トラフ地震の発生が予想される中、差し迫った問題として真摯に受け止め、熱心に受講されました。



静岡県予防医学協会 総合健診センター

ヘルスポートだより

*** 午後の時間帯に胃カメラ検査が受けられます ***

ヘルスポートでは、胃カメラ検査ご希望の方が年々増加しており、予約が取りづらい状況となっております。より多くの方にご受診していただくために、平成29年8月から毎週木曜日の午後に、さらに同年11月からは毎週金曜日の午後にも胃カメラ検査の実施をしております。開始してから現在まで、大変多くの方にご利用いただいています。

人間ドックとは別日が基本ですが、金曜日の午後に関り、当日受診者の方には若干名の実施が可能です。是非この機会にご利用ください。

《検査前日・当日の注意事項》

■検査前日

・前日の夕食内容に制限はありませんが、夜9時までに済ませてください。

■検査当日

- ・朝食は朝6時までに済ませてください。消化の悪いもの（しいたけ・こんぶ・わかめ・肉類・乳製品等）は避けて、パン・おかゆ・卵料理・具なし味噌汁・具なしスープ・ジュースをお召し上がりください。朝食後は絶食してください。ただし、水だけは正午までなら飲んでも構いません。
- ・当日の血圧測定で、収縮期血圧が160mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上の場合は検査ができませんので、あらかじめご了承ください。血圧降下剤、心臓の治療薬などは朝6時までに服用してください。
- ・胃液が多く出してしまうため、タバコは控えてください。

検査に要する時間は5～6分です。医師と看護師がついておりますので、安心して検査を受けてください。

第三期特定健診・特定保健指導について

特定健康診査は、40～74歳のすべての方が対象となる健康診査です。実施目的は、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病を予防するため、メタボリックシンドロームなどを早期発見・改善することです。

特定保健指導では、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が現在の生活習慣を見直すサポートをします。

平成30年度より、腹囲・体重、血圧、喫煙歴等の状況から特定保健指導対象と見込まれる方は、健診当日に保健指導を受けることができます。

メタボリックシンドロームの予防・改善のために、ぜひ特定保健指導をお受けください。

なお、健診当日に特定保健指導が可能か否かは、ご自身が加入している医療保険者（自営業の方は市町村へ、会社等へお勤めの方（被扶養者を含む）は、お勤め先）にお問い合わせください。



高田主任に中央会奨励賞
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公益財団法人ちば県民保健予防財団主催の第62回予防医学事業推進全国大会が、「健康寿命の延伸を目指して～未来を切り拓く健康づくり～」をテーマに、去る平成29年10月27日千葉市において開催された。

大会では国立研究開発法人量子科学技術研究開発機構 放射線医学総合研究所 臨床研究クラスタ長 病院長 鎌田 正先生が『量子メスが切り拓く新たながん治療の可能性』と題して記念講演を行ったほか、スポーツジャーナリスト 大阪芸術大学教授 増田明美氏による文化講演『健康づくりは目標づくり』などが行われた。

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高田雅紀主任が予防医学事業中央会奨励賞を受賞した。

高田主任は平成5年4月に入職以来、一貫して検査業務に携わり精度の高い検査を実施してきた。また、健診スタッフとしても活躍し健診検査全般にかかわる精度の向上に寄与した。人柄は誠実で快活であり、その仕事ぶりから、周囲の信頼も厚い。

また、自らの知識経験をもとに後進への指導にも力を発揮しており、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。

