



小田病院通信 ホームページ <https://oda-hp.com>

健康診断と食事

5月になり、4月よりも気温が安定するようになってきましたね。皆さん、健康診断の結果はいかがでしたか？年齢とともに検査値が上がったり下がったり、どうすれば良いのかと悩まれることも多いと思います。今回は検査値について、食事の面からご説明いたします。

健康診断とは、様々な疾患の早期発見・早期治療をすることを目的としています。企業に勤めている方は、検診を受けることが義務付けられています。様々な検査がありますが、食事と関連のある項目についてご説明いたします。

①血圧、②血糖値、③LDL-コレステロール、HDL-コレステロール、中性脂肪、④ALT (GPT)、AST (GOT)、 γ -GTP、⑤アルブミン、⑥BUN、クレアチニン、⑦ヘモグロビンなどが食事と関連があるといわれています。

その中でも、いくつかをピックアップしてお話ししたいと思います。

血圧

血圧は、心臓から送り出された血液が血管を押す力の事です。

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120 かつ <80		<115 かつ <75	
正常高値血圧	120-129 かつ <80		115-124 かつ <75	
高値血圧	130-139 かつ/または 80-89		125-134 かつ/または 75-84	
I度高血圧	140-159 かつ/または 90-99		135-144 かつ/または 85-89	
II度高血圧	160-179 かつ/または 100-109		145-159 かつ/または 90-99	
III度高血圧	≥ 180 かつ/または ≥ 110		≥ 160 かつ/または ≥ 100	
(孤立性)収縮期高血圧	≥ 140 かつ <90		≥ 135 かつ <85	

＜山岸 良匡.“高血圧”.e-ヘルスネット.2020/6/25. <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-003.html>.(参照 2022/5/2) ＞

＜原因＞

肥満、過剰飲酒、ストレス、運動不足、野菜や果物(カリウム)不足など

＜高血圧により生じる疾患＞

脳血管疾患(脳出血、脳梗塞など)、心疾患(狭心症、心筋梗塞など)、腎疾患、動脈硬化など

＜食事からのアプローチ＞

- ① 塩、醤油、味噌などの『しょっぱい』味付けのものを少なくする。
- ② 出汁を沢山つかう
- ③ 香辛料(七味、コショウなど)や、酸味が強いもの(酢、レモンなどの柑橘)を多く使用する。(辛いものが苦手な方や、消化

器が弱い方などは控えましょう)

- ④ 野菜、果物をたくさん食べる。麺類や汁物は汁を残す。
- ⑤ かまぼこやソーセージなどの加工製品は控える。

血糖値、HbA1C

血糖値は、血液中のブドウ糖の濃度のことをいいます。

HbA1Cは、過去1～2か月前の血糖値の平均を示します。

＜原因＞

2型糖尿病は

運動不足、食事の乱れ、睡眠不足など

＜糖尿病により生じる疾患＞

糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経症、動脈硬化など

＜食事からのアプローチ＞

適正なエネルギーをとる。

- ① バランスの良い食事(主食、主菜、副菜2～3品)をとる。
- ② 主食(ごはん、パン、麺など)を食べ過ぎない。
- ③ 甘い飲み物や甘い味付け(砂糖、めんつゆ、みりん等)の物を控える。
- ④ 食物繊維やビタミン、ミネラル(野菜、キノコ、海藻、果物など)を多くとる。

アルブミン

今までは過剰摂取が影響する項目をご紹介してきましたが、この項目は不足によって数値に影響が出てきます。

アルブミンは血液中のたんぱく質の不足によって数値が低下する項目です。

約3週間前の状態を反映しています。

＜診断基準＞

3.9 g/dL 以上

脱水により値が高くなることもあるので、食事が減ってきている場合には注意しましょう！

＜原因＞

低栄養、肝疾患(肝臓がん、肝硬変)、ネフローゼ症候群、炎症発生時など

＜アルブミン値の減少によりみられる症状＞

全身のむくみ、腹水、胸水など

＜食事からのアプローチ＞

アルブミンの減少の原因が低栄養の場合は、食事全体の摂取量が減っている可能性が高いで

(裏面に続きます)

す。そのため、コレステロールやヘモグロビンなどが低くなっていることも考えられます。エネルギーやたんぱく質を多くとることを心がけましょう。

- ① 少量を複数回に分けて食べる。
- ② 魚や肉、卵、乳製品（チーズやヨーグルト）などを多く食べる。
- ③ バターや油、マヨネーズなどを多く使用する

る。

- ④ 栄養補助食品や栄養素を強化しているおやつなどを取り入れる。

食事は毎日行うものです。無理をして食事を変えるのではなく、自分でやりやすいペースで行いましょう。新しい食べ方を発見できることもあるので、楽しみながら行ってみてくださいね。
管理栄養士 河合

2022年6月診療担当表

	月 6 13 20 27	火 7 14 21 28	水 1 8 15 22 29	木 2 9 16 23 30	金 3 10 17 24	土 4 11 18 25
内科 小児科	平山 茂樹	小田 常人	小田 常人	小田 常人	小田 常人	小田 常人 午後休診
皮膚科		長嶋 慶佳 午前・午後とも 25名様まで				
整形外科	亀岡 尊史			保住 寛 受付時間等 下記参照		
胃腸科		小田 常人	小田 常人		小田 常人	
病棟	平山 茂樹	小田 常人	小田 元彦	小田 元彦	小田 元彦	小田 元彦

受付時間 午前8時 ～ 午前 11時30分 午後1時 ～ 午後5時30分
 診療時間 午前8時30分 ～ 午後 0時 午後2時 ～ 午後6時
 毎週土曜日は午前だけの診療です。午後は休診となります。
 木曜日の 受付時間 午前 休診 午後 1:00 ～ 4:30
 整形外科だけ 診療時間 午前 休診 午後 2:00 ～ 5:00
 ※ 都合により担当医師・診療時間等は変更することがあります。 ※日曜、祝祭日は休診です。

診察をされる患者様は受付時間内にお越しください。

編集後記

梅雨入り

梅雨入りが近づいてきました。暑い夏が来る前の長雨シーズンです。毎年6月頃「梅雨入り宣言」が話題になりますが梅雨は旧暦で5月「五月雨（さみだれ）」梅雨の時期の雨を指すものでした。6月は日本各地で「入梅」を迎えます。7月上旬の梅雨明けまで長雨で湿度も高くなり、じめじめした日が続きます。梅雨というのは、ちょうど梅の実が熟す頃に雨が降ることから付けられた名前とされています。雨が多く気分も沈みがちですが、何か楽しめる事を見つけて（趣味など）時間を有効に使ってみてはどうでしょうか。私は家庭菜園をしています。スナップエンドウ・さやえんどう少しずつ収穫しています。きゅうり・トマトを植えました。収穫する日が楽しみです。 鎌田

オリンピック：第24回ソウル

韓国。1988年9月17日から10月2日までの16日間。

初めて選手宣誓を男女が行った。
第二次世界大戦後に建国された新興国で初めて開催されたオリンピックであり、1964年東京オリンピックに続きアジアにおける2度目の夏季オリンピックである。

朝鮮戦争で荒廃し、北朝鮮との分裂国家となった韓国が、経済的に復興した象徴的な出来事として捉えられた。

出典: ウィキペディア

発行：小田病院広報委員会 藤井
 鴨川市横渚880番地
 TEL 04-7092-1128
 FAX 04-7092-1031
 mail : sansikai@lily.ocn.ne.jp

