



東陽病院 鈴木 健士 内科医師

血液・尿検査では貧血の有無、肝臓・腎臓の機能、血糖値などを検査しています。貧血とは血液の中の赤い細胞（赤血球）が普通より少ない状態のことです。貧血が見つかったら、その原因をはっきりさせることが重要です。まず一度医療機関を受診し、血液検査と場合によっては腹部

場合はまた問題ですが）

もう一つ注意して欲しいのは体重の変動です。いくら標準体重でもここ1〜2ヶ月で10キロも減っているならこれは大問題です。逆に少々標準体重より少なかったり、オーバーしていてもあまり変動がないのなら慌てる必要はないでしょう。（大幅にオーバーしている場合はまた問題ですが）

住民検診では身長・体重測定、血圧測定、血液・尿検査、心電図検査などが行われていると思います。毎年行われるものですから、一年前、二年前の結果と比較することが出来ます。それを参考に食事指導や生活指導、医療機関への受診が指示されていると思います。まず身体測定ですが、これはもちろん肥満や極端なやせがないかをみています。標準体重とは身長から割り出した平均的な（理想的な）体重のことです。これを元に肥満度が出てくるわけです。

超音波、胃カメラなどの検査を受けることをお勧めします。肝機能はGOT、GPT、γGTPなどの数値が検査されることが多いと思います。これらは肝臓の細胞の中に含まれている酵素というもので、肝障害があると細胞が壊れて血液に流れ出してその数値が上がります。慢性肝炎などのある方ではこれが高値となります。腎機能では尿素窒素、クレアチニンなどが測定されます。これも腎障害があると数値が高くなります。血糖値は食事をとる前の採血か、食後の採血かでその判断が大きく異なります。食直後だと糖分はすぐ吸収されるので、誰でも血糖は高くなります。食前の血糖値が高い場合には糖尿病の可能性があります。正常と糖尿病の間ぐらいに当たる境界型糖尿病の方は意外に大勢いるようです。慌てる必要はありませんが是非医療機関を受診してきちんと検査してみることをお勧めします。

住民検診で何かの指摘を受けるとそれだけで憂鬱になって病院に行くのが恐ろしくなってしまうとよく言われますが、大抵はそれほど難しくない処置で対応出来ることが多いように思えます。むしろそれを放っておくほうが恐ろしいかもしれません。是非勇気を出して早めに対処するようにしてください。

※東陽病院の休日当番日

11月12日(日)・26日(日) 午前9時〜午後5時
医師2名が待機・来院の際は電話を ☎(84)1335

健康への

メッセージ

シリーズ (84)

住民検診で健康チェック

子どもに読んであげたい絵本 (6〜7歳向け)



「ひとまねこざるときいろいぼうし」

H・L・レイ／文・絵 岩波書店

とても知りたがりやで、ひとまねが大好きなおさるのジョージが、とんでもない事件をまきおこすおはなし。本は少々苦手という子にも喜ばれる一冊。続編あり。



「11ぴきのねこ」

馬場のほろ／作 こぐま社

いつもおながかぺこぺこの11ぴきのねこが、怪物のように大きな魚を捕らえようとするが歯が立たない。そこで、魚の好きな「ねねこさつしやれ」の子守歌を歌うと…。



「ももいろのきりん」

中川李枝子／作 福音館書店

るこは、お母さんから大きなももいろの紙をもらい世界一のきりん、キリカを作りましたが、雨でキリカの首のももいろがはげてしまいました。そこで、ももいろを探しにクレヨンの木に向かうと…。



ほんの

＝町立図書館＝

☎(84)3311

お母さんへ

子供が夢中になれる1冊を発見するために、あまり先回りして、つぎつぎと絵本を与えず、親子でゆっくり絵本の時間を楽しんでください。いつも身近に本を置き、何度も繰り返し読んであげてください。

11月の休館日

6日(月)、7日(火)、13日(月)、20日(月)、23日(祝)、27日(月)、30日(木)