



東陽病院内科医師

鈴木健士

健康ウォッチング

横芝町のみなさんこんにちは。今回はみなさんの町でも実施されている住民検診についてお話したいと思います。

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。毎年行われるものから、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ます。これを

まず身体測定ですが、これはもちろん肥満や極端な痩せが

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。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か月で

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)

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

で受診し、血液検査と場合によっては腹部超音波、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るわ

けです。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。

食事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で受診してきちんと検査して

みることをお勧めします。住民検診で何か指摘を受けるの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下さい。

住民検診について

俳句

文芸

毬栗を棒で叩いて逃げる子等

小林 順子

七彩に朝日を浴びて光る露

小林 順子

早起きの子等のさわめき栗拾ふ

福田 幸子

勤行の朝の声明露けしや

福田 幸子

生かされし喜びつなぐ露命

今関 茂生

露の世や独り子残し逝ける妻

今関 茂生

秋彼岸僧の読経のありがたき

若梅あやめ

焼く栗のはじかれ談話もり上る

玉虫たけし

露けしやこんがり焼けし朴葉味噌

戸村 静華

露座佛や露の涙のつたふ頬

山口 一秋

朝日透く松の葉末の露の玉

選者 山口 一秋

短歌

夕暮れのやや吹く風に葎の香の流るる畑の細き道ゆく

字井 ちい

がんばれと画面にむかひ言ひてをり避難して来し三宅島の子等に

押尾 輝子

伝へたき言葉にも似て囁かす母の御墓の木立に鳴けり

八角 三枝

感熱紙のまつはる感熱おもはせて短歌ひとつが吾を捉ふる

秋葉 悦子

おもおもと穂を垂れてあし広き田の稲の刈られて豊作なりと

石井 ユウ

新式のロースター買って老の吾使ひこなせず半日かかる

向後 房

さみしくはないと言ひ捨てありったけの爆竹ならず子鍵をさげぬる

佐瀬 初音

門口に迎へ火をたく吾の身をやさしく包む夕風すずし

掛川 友代

溪ひとつ越えし向ふの岩山に白布のやうに見ゆるは滝か

吉岡 信子

わだつみの海の沖よりたつ虹の刑部岬のかたにのびあつ

渋谷 静子

外の遊びまったくせずに家孫は今日も釘づけのファミコンゲーム

鈴木 やす

花挿せる卓のコップに照る夕日

選者 斎藤つね子

気泡の虹を小さく生みあつ

