

## 所長の部屋



### 所長の健康アドバイス

健診で異常あり！

[2018年10月]

皆さん健診を受けていますか？たとえ定期通院している人でも、年1回は健診を受けましょう。

せっかく健診で異常を見つけても、医療機関を受診しない方が多いようです。理由の一つは、精密検査を受けても異常なしと言われることが多いからでしょう。しかし、ほぼ100%病気と言える場合もあります。

例えば血圧。①収縮期が160mmHg以上、または拡張期が100mmHg以上は明らかに高値です。②脂質ではLDL $\geq$ 180mg/dl、または中性脂肪 $\geq$ 500mg/dl。③血糖値では、空腹時血糖 $\geq$ 126mg/dl、またはHbA1c $\geq$ 6.5%。これら3項目はメタボリック症候群の診断にも含まれる大切な数値で、異常を放置すると寿命を確実に縮めます。すぐ受診しましょう。詳しくは厚労省ホームページの「標準的な健診・保健指導プログラム」をご覧ください。

<<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000194155.html>>

またピロリ菌が陽性ならば、胃癌予防のため除菌を受けましょう。詳細は山城南保健所のひとことアドバイス・バックナンバー2016年10月号をご覧ください。

<<http://www.pref.kyoto.jp/yamashiro/ho-minami/>>

最後に一言。血尿はよくある健診異常で、精密検査の結果、異常なしと言われる頻度の高い項目です。しかし1回血尿が出ただけで病院を受診し、膀胱癌が見つかり命拾いをした方もおられます。どの検査項目でも、健診で要精査と言われたら、必ず受診するのが原則です。

乙訓保健所長 時田和彦

「ひとこと健康アドバイス」 バックナンバー

H27.11～H28.6 健康寿命を延ばす（メタボリック症候群についての話）

H28.7～H29.3 がんを防ぐ（食道癌、胃癌、大腸癌の話）

H29.4～H29.6 医者のお話（病院救急室の話）

H29.7～H30.5 健康診断結果への対応（検診で異常値が出たときの話）