



# けんしんノート

まくはり診療所健康管理センター・二和ふれあいクリニック  
から健康診断に関する情報を届けます♪

2025年冬号

発行元 千葉県勤労者医療協会  
制作 保健予防事業部  
TEL 043-351-2131

## 暴飲・暴食には気を付けて

♪ちょうど一年前に～・・・

この餅を食べすぎたよね～♪



### 特に年末・年始は注意！

- 日本糖尿病学会の論文でも、体重・ヘモグロビンA1C（過去1～2ヶ月の血糖の平均値）とともに12月～3月に有意に上昇・悪化している報告があります。

### 年末年始の救急搬送は10倍！

- 年末年始の救急搬送は通常時の10倍とされています。主な原因は、お餅による窒息事故とアルコール関連の事故です。食べる速度が速い方は、のどに詰まらせやすい傾向がみられます。特にお餅による窒息事故は正月三が日を中心に多発していることが報告されています。アルコール関連では溺死の報告もあります。お酒を飲んだ後に脱水状態で入浴し、のぼせて失神、そして死につながるケースがあります。



### 病院紹介

## 二和ふれあいクリニック

047-448-7118

船橋市二和東5-1-1

<https://www.futawa-hp.jp/futawacli/>

★原則予約制になります。

ご希望の方はお電話などでお問い合わせください。



### 早食い・食べ過ぎのリスク

胃袋が極端に引き延ばされる



消化の運動機能が低下



食べ物が長時間胃に残る



大量の胃酸が分泌される



胃粘膜が荒れる

### 胃粘膜の障害や逆流性食道炎、下痢や痔などの病気にも！

特定健診・がん検診・人間ドック・事業所健診など、多様な健康診断を提供しております。

多くの方から選ばれる健診機関になるために、体制の確保・業務の見直しを行っています。

### 乳がん検診・子宮がん検診のおすすめ

両検診とも月～土曜日に実施しており、会社や自治体の健診とも合わせて受けられます。

婦人科には女性医師が在籍しており、マンモグラフィも女性技師が対応します。ご希望の方はぜひご相談ください。

健康診断のこと、なんでもお気軽にご相談・お問い合わせください！

# 健康診断では、どんなことがわかるの？

## 健康診断を受けるメリット

検査・診察を受けて、**健康リスク（健康を脅かす要因）**を把握し、生活習慣の改善につなげましょう。



## 身長・体重、視力、聴力

### ✓ 体重

体重の大幅な増加／減少の原因に心当たりがない場合は、他の検査項目で異常がないかを必ず確認しましょう。病気が隠れていることがあります。

【隠れている病気の例】

- 甲状腺機能亢進症／低下症
- 著しく状態の悪い糖尿病
- 悪性疾患（がん）など

### ✓ 聴力

騒音による障害では、4000Hz（高音域）から聞こえなくなっています。



## 血糖値、血の固形成分、肝機能

### ✓ 糖代謝

糖尿病が疑われる場合（数値があまりに高い場合）、熱中症、心疾患、脳血管疾患のような症状が出ることがあります。

- 空腹時／随時血糖；採血した瞬間、どのくらいの血糖値か
- HbA1c；採血前1～2ヶ月の血糖値の全体的な高さ。直前の食事に左右されない

### ✓ 赤血球

数値が低い場合、貧血の進行（運動時に息切れする、疲れやすい）、高い場合は多血症、脱水の可能性があります。



### ✓ 白血球

喫煙、感染症、白血病などで高値となります。低い場合も血液疾患の可能性があり、血液内科の受診をおすすめすることもあります。

### ✓ 肝機能

肝臓に障害があると高値になります。

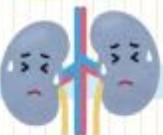
- γ-GTP；飲酒で上昇しやすい
- AST；筋トレでも上昇する

## 尿、腎機能

### ✓ 尿糖

陽性の場合、糖尿病の可能性があります。

- 空腹時の尿糖陽性は必ず精密検査を！
- 食後の尿糖が出る人は今後に要注意
- 血糖が正常でも尿糖が出る体质の人もいます



### ✓ 尿蛋白

高血圧の場合や、腎炎などの可能性があります。尿蛋白が出る場合、足のむくみも出やすくなります。

### ✓ 尿酸

高値、あるいは値の急激な変化があるとき、痛風の発作が出やすくなります。

### ✓ 尿素窒素・クレアチニン・eGFR

脱水、腎不全などで数値が変化します。

- 尿素窒素(BUN)、クレアチニン；高いと異常
- eGFR；低いと異常



## 血圧、脂質、呼吸機能

### ✓ 血圧

高血圧は動脈硬化を促進します。

高度な高血圧の場合、脳出血、クモ膜下出血、大動脈解離など突然死の原因になる可能性があります。非常に危険なため、早急な治療が必要です。

### ✓ 脂質

脂質異常も動脈硬化にかかります。

- LDLコレステロール；悪玉。高値だと良くない
- HDLコレステロール；低値だと良くない。
- 中性脂肪；食事の摂取カロリーが多くなると異常値になる（直前の食事の影響を受ける）

### ✓ 呼吸機能

喘息、肺気腫などを発見するための検査です。