

検査の基本、血液で知る!

全身をめぐる血液、それは情報の宝庫です。検査の基本があなたの健康を守ります。



体の健康状態を反映する「血液」を知ろう



血液は、血管を通じて全身をめぐり、体のすみずみに酸素や栄養を届けたり、二酸化炭素や老廃物を回収したりと、健康に生きていくうえで欠かせない役割を担っています。血液の検査では、これらの役割が適切に機能しているかどうかを確認めます。



血液の検査にはこんな項目があります

赤血球数



参考基準値
男性 400～539 (×10⁴/mm³)
女性 360～489 (×10⁴/mm³)

赤血球は、酸素を全身へ運び、不要となった二酸化炭素を回収します。



参考基準値
男性 38.0～48.9 %
女性 34.0～43.9 %

ヘマトクリットとは、血液中に占める赤血球の容積の割合のことです。



参考基準値
男性 13.0～16.6 g/dl
女性 11.4～14.6 g/dl

ヘモグロビンは、赤血球に含まれる赤い色素で、酸素を運ぶ働きをします。

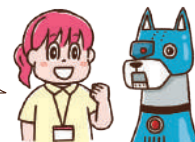
白血球数



参考基準値
33～89 (×10³/mm³)

白血球は、体に侵入した細菌やウイルスなどを排除する役割を担います。

どれも大切な役割をしているんだね～



感染症にかかると防衛反応として白血球が増えるほか、膠原病では、増えすぎた白血球が自分の体を攻撃してしまうことがあるのだ

基準値を外れたとき

↓ 低値のとき

貧血の可能性

↑ 高値のとき

多血症の可能性

貧血になると、全身に十分に酸素が行き渡らず、息切れ・頭痛・めまい・疲れやすいなどの症状があらわれます



貧血の原因の一つに、食生活の偏りによる鉄分不足がある。しかし、背後に重大な病気が隠れていることもあるため、医師の指示に従おう

基準値を外れたとき

↓ 低値のとき

膠原病・がん等の可能性

↑ 高値のとき

膠原病・感染症・白血病・がん等の可能性

「立ちくらみ」は貧血の症状?

立ちくらみは、貧血というよりも「脳貧血(一時的な脳の血流不足)」による場合が多く、息切れなどの症状が伴う場合は、鉄不足による「鉄欠乏性貧血」が多くみられます。

鉄欠乏性貧血の場合は、規則正しい食事と血液のもとになる成分を含む食品の摂取を心がけましょう。

鉄分	レバー、海藻、緑黄色野菜 など
ビタミンC	緑黄色野菜、果物 など
ビタミンB12	肉、魚、魚介 など
たんぱく質	卵、牛乳、大豆製品 など
葉酸	レバー、緑黄色野菜 など



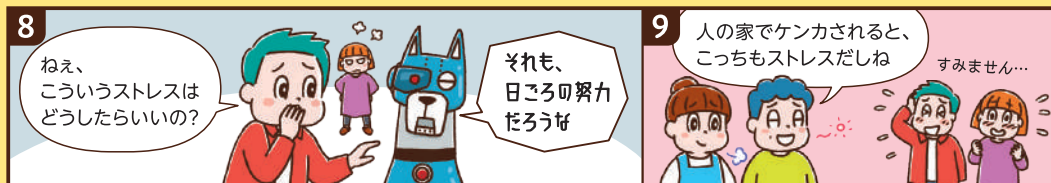
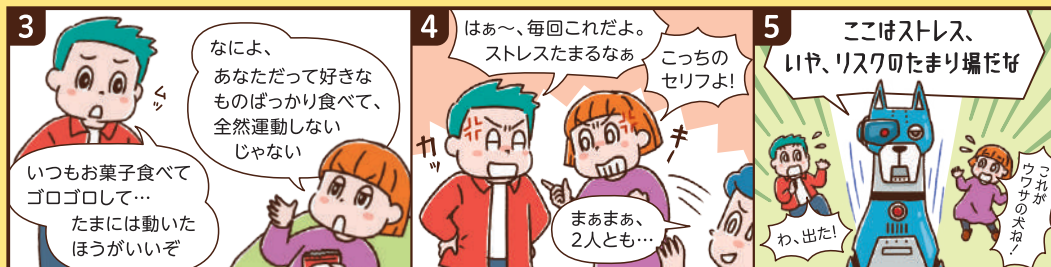
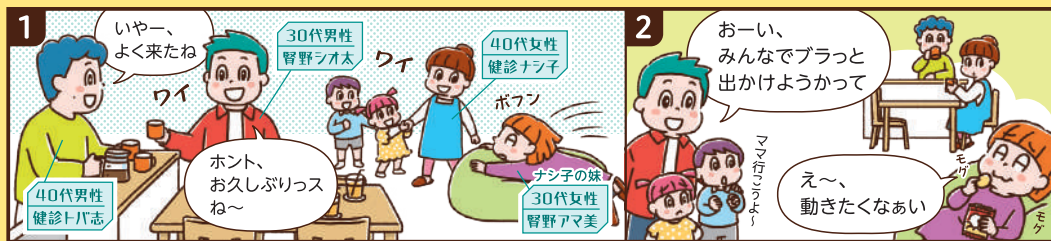
健診ドッグ(今月の一句)
全身に健康届ける血の役目





検査は簡単、でも奥深い

かなり悪化してから症状が出る腎・代謝系の疾患。進行してからの治療は心身に大きな負担となるため、早めに異常を見つけることが大切です。



定期的な検査で、重症化を防ごう



糖尿病

血液中の糖分(血糖)を体内に取り込むインスリンというホルモンの量や働きが低下し、血糖が増えすぎてしまうのが糖尿病です。

検査項目 ※()内は参考基準値

空腹時血糖 (100mg/dl未満)

空腹時の血糖値を調べます。

随時血糖 (100mg/dl未満)

空腹時以外の血糖値を調べます。

食後3.5時間～10時間の場合

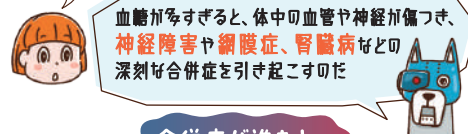
ヘモグロビンA1c(NGSP値) (5.6%未満)

血中の糖とヘモグロビンが結合したヘモグロビンA1cの比率から、過去1～2カ月の血糖を調べます。

尿糖 (—)

尿中の糖の有無を調べます。血糖が高すぎると、糖が腎臓で再吸収されず尿に出てきます。

でも、糖尿病って、なにが問題なの？



合併症が進むと...



腎臓病

腎臓は、血液をろ過して尿をつくり、必要な物質を再吸収、有害な物質や老廃物を排出しています。こうした腎臓の機能が低下してしまうのが腎臓病です。

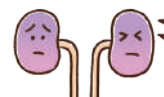
検査項目 ※()内は参考基準値

尿蛋白 (—)

尿中のたんぱく質の量を調べます。正常なら、たんぱく質は腎臓で再吸収され尿にはほとんど含まれません。

尿潜血 (—)

尿中のわずかな血液を検出し、腎臓などに出血がないかを調べます。



血清クレアチニン (男性 1.10mg/dl以下、女性 0.80mg/dl以下)

血中のクレアチニンという老廃物の量を調べます。腎機能が低下すると、ろ過できずに血中に増えます。

eGFR (60ml/min/1.73m²以上)

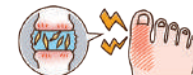
1分間にろ過される血液の量を調べます。腎機能の指標になります。

「新たな国民病」慢性腎臓病(CKD)

慢性的に腎機能が低下した状態の総称です。高血圧や糖尿病、肥満などが要因で、進行するといずれ腎不全となり人工透析が必要になることも…。一度失われた腎機能は回復しないため、早めの治療が必須です。



高尿酸血症・痛風



尿酸は、体の新陳代謝や食品から生じるプリン体が分解されてできる老廃物。尿酸が血中に増えすぎると高尿酸血症となり、やがて関節で結晶化すると激痛を伴う痛風になります。

検査項目 ※()内は参考基準値

尿酸 (7.0mg/dl以下)

血液に含まれる尿酸の量を調べます。

健診を受けるなら...

生活習慣病予防健診

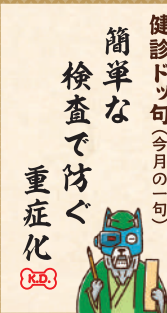
対象者 35歳～74歳の被保険者

▶お申込みは「マイナ保険証等」を用意して健診機関へご連絡ください!

特定健診

対象者 40歳～74歳の被扶養者

▶お申込みは「受診券(セット券)」と「マイナ保険証等」を用意して健診機関へご連絡ください!



高血圧は万病のもと

「サイレント・キラー」とも呼ばれる高血圧。目立った症状がなくても、命に関わる病気につながります。



健康のバロメーター「血圧」をチェックしよう



	基準範囲	保健指導生活習慣改善	医療機関を受診	
			生活習慣を見直しても改善しない場合は受診	ただちに受診
収縮期血圧 (mmHg)	130未満	130以上	140以上	160以上
拡張期血圧 (mmHg)	85未満	85以上	90以上	100以上

参考：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」[平成30年度版]

過去数年の健診結果と見比べて、血圧の値に変化がないか確認しよう



高血圧を放置していると…



①血管が傷つく

血管の内側が傷つき、コレステロールの塊（プラーク）ができてはじめる



②血管が狭くなる

動脈硬化が進み、ますます血圧が上がる



③血管が詰まる・破れる

血管の内側が詰まって血流が止まったり、血管が圧力に耐えきれずに破れてしまう

これが脳で起きると脳卒中に、心臓で起きると心筋梗塞になる…

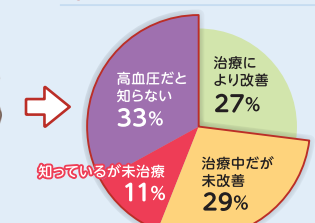


こわい～！

高血圧の気になる数字

2人に1人は基準値外!?

7割以上は未改善…



高血圧の最大の要因である塩分のとりすぎに注意をしつつ、定期的な健診で血圧をチェックしましょう!



「仮面高血圧」と「白衣高血圧」

医療機関で測定すると正常でも、家庭で測定すると高血圧になることを「仮面高血圧」、医療機関で測定すると緊張などで血圧が高くなることを「白衣高血圧」という。自分の血圧を正しく知るには、家庭でのセルフチェックと健診など医療機関でのチェックの結果を比較してみるのが重要。



血圧は、以下の健診のいずれでも測定しています

生活習慣病予防健診

対象者 35歳～74歳の被保険者

お申込みは「マイナ保険証等」を用意して健診機関へご連絡ください!

特定健診

対象者 40歳～74歳の被扶養者

お申込みは「受診券(セット券)」と「マイナ保険証等」を用意して健診機関へご連絡ください!

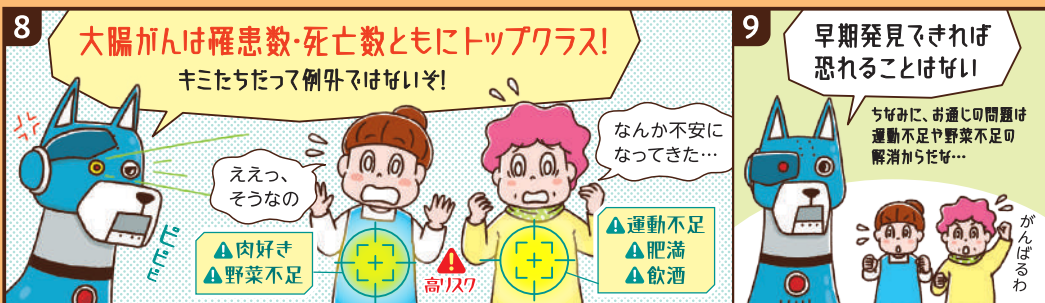
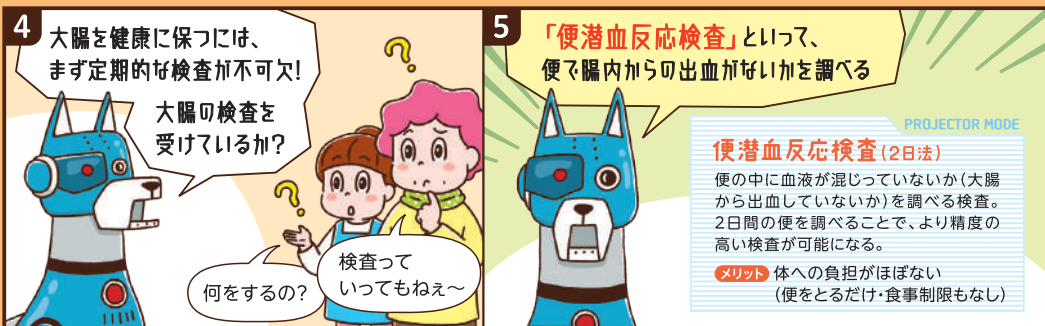
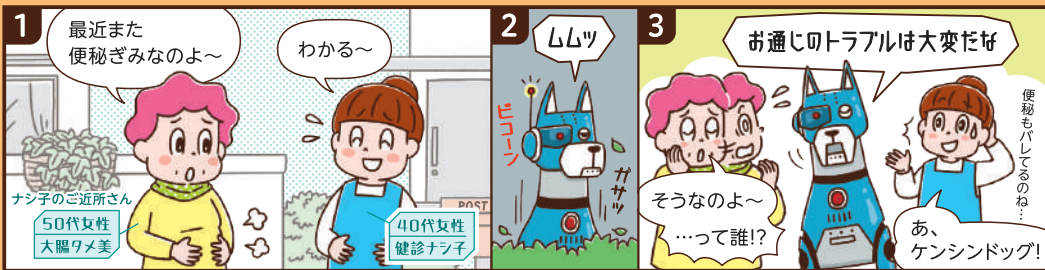




今回のテーマ

大海の一滴を見つける!?

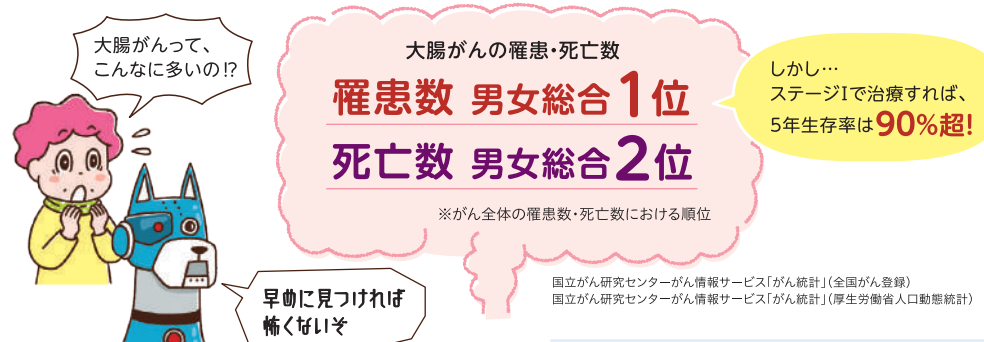
実は身近に潜む、怖い「大腸」の病気。早期発見のための強い味方、「便潜血反応検査」をご存じですか。



定期的は大腸の検査を受けましょう!



大腸の検査の主な目的は、大腸がんの早期発見です。大腸がんは30代後半から増加する傾向にあり、罹患数・死亡数ともに非常に多い病気です。しかし、進行が遅く、治療法も確立されているため、早期に発見すれば高い割合で治癒できます。そのため、1年に1回は検査をして早期発見に努めることが大切です。また、大腸ポリープは、放置しておくとも3〜5年でがん化する可能性があるともいわれています。



国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)
国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)

Q&Aコーナー

Q どうやって検査を受ければいいのか?

A 協会けんぽの生活習慣病予防健診(一般健診)では、便潜血反応検査がコースに含まれています。また、お住まいの市区町村で大腸がん検診の補助を実施している場合もあります。

〇〇市 大腸がん検診 検索

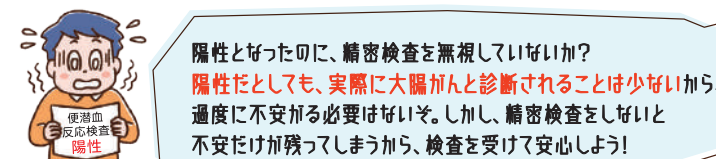
便潜血反応検査のしかた

この検査では、自宅での採取です。方法は、便の表面を採取用の棒でまんべんなくこすればOK。通常は2日間の便を採取します。短時間ですみ、食事制限などもない簡単な検査です。



検査で陽性になったら...

もし陽性となったら、必ず精密検査を受けましょう。精密検査には、大腸内視鏡検査、直腸検査、直腸造影検査(X線検査)などがあります。



大腸の検査を受けるなら...

生活習慣病予防健診

対象者 35歳〜74歳の被保険者

総額約19,000円が

協会けんぽから1万円以上の費用補助で

自己負担

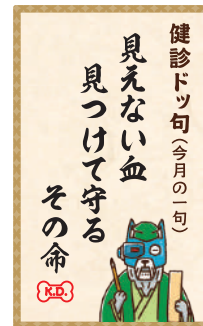
5,282円

▶お申込みは「マイナ保険証等」を用意して健診機関へご連絡ください!

健診機関は、協会けんぽ都道府県支部のホームページでご確認ください。

協会けんぽホームページ

協会けんぽ 健診実施機関等一覧 検索





今回のテーマ

身近な臓器をいたわろう

胃や腸、肝臓、腎臓…酷使して気づかぬうちにダメージを受けているかもしれません。

1 忙しくて健診を先延ばししたら年末になっちゃったなー

ボクと一緒に受けるとか言ってたのに受けないからですよ

トバ志の上司 50代男性 酒森ノ三介

40代男性 健診トバ志

2 忙しいのもあるけど、実はバリウムがイヤでさあ…

胃の検査はキャンセルすればいいけど、みんな健診を受けなくともいい

あ、ブラックケンシンドッグ! 部長、信じちゃダメですよ

3 腹部の検査は大切だ

PROJECTOR MODE

胃がん、食道がん、十二指腸がん、胃潰瘍や胃炎、ポリープなど

ケンシンドッグ!

4 そして、バリウムがイヤなら内視鏡に変更すればいい

内視鏡は「臓器を直接見ることができる」検査でもある

※内視鏡検査は、別途自己負担が発生する場合があります。

なるほど〜

5 あつ! うぬー、こうしたら検査機器を破壊して…

※健診機関によっては、内視鏡検査が実施できない機関があります。

6 そんなことはさせないぞ!

ギヤあー

プロگرام改変ビーム

ビビビビビ

7 ヲラッ! ヲン!

8 同時に「腹部超音波検査」もおすすしします

あれっ、性格が真逆になった!

ヨラッ

高精度の検査で、病気の早期発見を!



胃部X線検査、胃内視鏡検査、腹部超音波検査といった検査では、食道から十二指腸までの上部消化管や、肝臓、胆のう、腎臓などに病気の影がはいかをチェックしていく。

胃部X線検査

バリウム（造影剤）と発泡剤を飲み、食道・胃・十二指腸を撮影します。潰瘍やポリープ、がんなどがないかを調べることができます。

検査の流れ

- 1 バリウム・発泡剤を飲む
- 2 検査台に乗り、体の向きを変えつつ撮影

発泡剤とバリウムで異常を見つけやすく!

※健診機関によって異なる場合があります。

胃内視鏡検査

内視鏡（ファイバースコープ）を口または鼻から挿入し、食道・胃・十二指腸の内部を直接観察します。潰瘍やポリープ、がん、炎症などの状態を詳しく調べることができます。

検査の流れ

- 1 発泡剤を飲み、喉の麻酔をする
- 2 横になり内視鏡を挿入し、観察

発泡剤で胃を観察しやすく!

※健診機関によって異なる場合があります。



へえ〜、でも、X線検査と内視鏡検査はどんな違いがあるの?

どちらも食道・胃・十二指腸を調べるものだが、**内視鏡では色の違いや出血の有無まで「目で確認」できる。**

そのため、協会けんぽの健診では、X線検査の代わりに内視鏡検査を受けることもできるぞ

※健診機関によっては、内視鏡検査が実施できない機関があります。



検査前の準備って?

胃部X線検査や胃内視鏡検査では、検査の開始時間にもよりますが、前日夜からの食事や当日のお薬に制限があります。健診機関やかかりつけ医の指示に従いましょう。

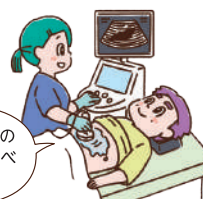


腹部超音波検査

腹部に超音波をあて、その反射波を画像化することで肝臓や胆のう、腎臓などを検査します。結石やがんなどがないかを調べます。

検査方法

横向きになって、腹部にゼリーを塗り、プローブ（探触子）という機器をあてます。



胃や十二指腸以外のほかの臓器を調べられるのか〜

※健診機関によって異なる場合があります。

腹部の検査は、以下の健診に含まれています。

生活習慣病予防健診

対象者 35歳〜74歳の被保険者

総額約19,000円が/

自己負担

協会けんぽから1万円以上の費用補助で 5,282円

腹部の検査のうち、胃部X線検査が含まれています。
（胃内視鏡検査に置き換え可能です。ただし、健診機関によっては別途自己負担が発生する場合があります。）

▶お申込みは「マイナ保険証等」を用意して健診機関へご連絡ください!

付加健診

2024年度から対象拡大!

対象者 40・45・50・55・60・65・70歳の被保険者

総額約10,000円が/

自己負担

協会けんぽからの費用補助で 2,689円

腹部の検査のうち、腹部超音波検査が含まれています。

▶お申込みは生活習慣病予防健診とあわせて行ってください!（単独での受診はできません）

健診ドッ句（今月の一句）

腹を割り自分の臓器の声をきく