



しまたに 健康倶楽部(季節号)



平成27年 4月
第20巻 春号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新漕町 2-5-8, 電話 084-953-5511
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>
メール shimatani@fmed.jp

健康診断！自分で把握できる4つのポイント！



年に一度の健康診断。病気の早期発見につながる大事な日。健康診断には採血や体重！？などの恐怖がいっぱい！！ そんな健康診断ですが、そもそも基準ってなに？どこに気をつけて見ればいいのか？なんて疑問に思ったことはありませんか？ もちろん全て大切なのですが、医学の知識がないと分かりませんよね。そこで見るときのポイントを絞ってみました。

①血液検査のチェックポイント

血液検査から分かる代表的な症状は貧血です。貧血かどうかはまず血色素量（ヘモグロビン）を見てみましょう。貧血の症状は、「顔色が悪く、血色が良くない。」「なんとなく身体がだるくて疲れやすい。」などです。

②肝機能・腎機能のチェックポイント

正常に活動しているかどうかは、 γ -GTP と AST (GOT)、ALT (GTP)、LDH そして BUN とクレアチニンです。 γ -GTP はお酒、油のとり過ぎが原因です。AST や BUN、クレアチニンが基準値を超えている場合は要注意です。どちらも重い病気に進行していく可能性が高く、放っておくと肝機能障害や腎機能低下など大変なことになるかもしれません。

③脂質のチェックポイント

LDL コレステロールが高い場合は、早々に生活改善が必要です。脂質が高い場合は、動脈硬化が進行して血管性の病気、心筋梗塞や脳血管障害などに陥りやすい傾向があります。

④血圧のチェックポイント

血圧が高い場合も生活習慣病など、重い病気や慢性的な病気に進行していく可能性があります。食生活の変化や運動などで改善できる可能性があります。



以上が4つのポイントでしたが、健康診断はあくまで**検査時点での体の状態**であって病状を診るものではありません。例え「異常なし」でも自覚症状があれば、積極的に受診してください。

春号 トピックス

- 1 健康診断！自分で把握できる4つのポイント！
- 2 放置してない？「再検査」はなぜ必要？
- 3 糖尿病教室のご紹介！
- 4 平成27年度すこやか倶楽部のご案内



健康診断の結果を受け取ったら

- まず全体（体重、肝機能、脂質など）をみましょう！
- 今年と以前とを比べてみましょう！

4つのチェックポイント！

- 血液検査のチェック
- 肝機能・腎機能のチェック
- 脂質のチェック
- 血圧のチェック

— 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



— 基本方針 —

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



放置してない？健診後の「再検査」「精密検査」はなぜ必要？

健康診断を受けたあとの結果ってドキドキしますよね。その結果が「要再検査」「要精密検査」となっているのに、そのまま放置していませんか？ 面倒だし、時間もないし…でつつい行くのが億劫になってしまいます。そもそも「要再検査」「要精密検査」とはどういうことでしょうか？

「要再検査」とは、一時的な変動かどうかの確認のための検査で、「要精密検査」とは治療が必要かどうかを確認するためのより詳しい検査のことです。

「要検査」あるいは「要精密検査」と判定された場合には、病気がある可能性があります。

一番の問題は再検査を受けに行かないこと。これでは何のために健康診断を受けたのかわかりません。

「今は元気なので大丈夫」「今はどこも痛くないので大丈夫」と思っていませんか？ 要検査、精密検査を受けておくのは、10年後のあなたの為でもあります。身体に異常を感じない今のうちに受けておきませんか？ もしかすると症状のない病気が見つかるかも知れません。どのような病気でも**早期発見・早期治療が1番です！**



糖尿病教室のご紹介！

糖尿病教室を下記の日程で開催いたします！

開催日：5月13日（水）、6月3日（水）、7月1日（水）、8月5日（水）

時 間：11時～11時45分

場 所：4階会議室

糖尿病教室は当院で糖尿病と診断され、指導が必要と認められた方が対象となります。診察時に医師にお申し出てください。

糖尿病について一緒に学びましょう！



くわいの街『すこやか倶楽部』

「よく知ろう！自分の歯、口、喉のこと」
～いつまでもおいしく、楽しく、安全に食べるために～

日時：平成27年5月28日（木）14：00～15：00 4階会議室

参加費は無料です。当日は職員がご案内いたします。
皆さまのご参加をお待ちしております。

くわいの街『すこやか倶楽部』では、ご要望があれば、院外での開催も行います。
お気軽にお声かけください！

詳しくは、くわいの街『すこやか倶楽部』担当者までお問い合わせください。



今年度もよろしくお願ひします！
くわいの街『すこやか倶楽部』
皆さまのご参加をお待ちしております。

－ 患者様の権利 －

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。

医療法人信英会 島谷病院
721-0955 福山市新漕町2-5-8
電話番号：
084-953-5511
FAX 番号：
084-953-7304
電子メール：
shimatani@fmed.jp

