

Topics

今回は、『尿酸値・貧血・BNP 検査

肝機能検査』について取り上げます。



皆さんが受けるスクリーニングテストの結果から、総合判定で「要医療」「要精密検査」と指示のあった方については、個別に国保連合会の資料から受診状況等の経過を把握するようにしています。経年で経過を見ていると、受診や数値の改善が見られにくい検査項目に気づきました。

要精密検査と指示があって、気づいた時点で食習慣や運動習慣等日常生活の改善に取り組むことで、1年後には数値が改善する場合もあるのですが、自覚症状等がないからと放置し続けていると、服薬が必要になったり、思わぬ疾患を発症することにつながります。

今一度、ご自身の検査結果を見てみましょう。

尿酸値

基準値

2.1~7.0mg/dl

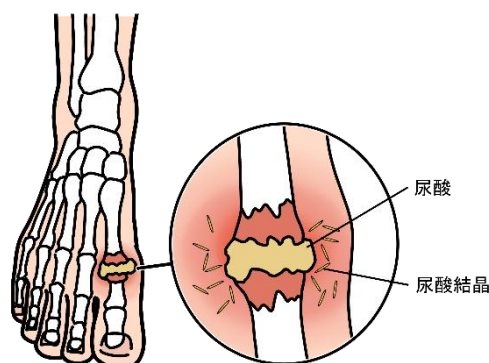


尿酸は1日約700mg程度が体内で作られ、尿から500mg/日、腸管などから200mg/日排泄されていて、血液の濃度が5~6mg/dL程度に保たれるようになっています。尿酸の体内での生産量と、腎臓や腸管からの排泄量のバランスが崩れることで、高尿酸血症となります。高尿酸血症状態が長く続くと、尿酸は結晶を作り、コレステロールと同じように体に溜まって悪さをします。足の親指の関節に蓄積して、激しい腫れ、痛みが生じる痛風は良く知られた疾患です。さらに腎臓に蓄積して、腎臓を徐々に悪くします。腎臓が悪くなると尿酸値は高くなり、高くなった尿酸はさらに腎臓を悪くするという悪循環になります。

痛風関節炎などの症状がない無症候性高尿酸血症は、過食や高脂肪食、ジュース類からの果糖摂取、常習飲酒、運動不足などが原因といわれています。

食事面では適切な摂取カロリー、プリン体や果糖の過剰摂取を防ぐことが大切です。プリン体を多く含む食品は鶏豚牛のレバー、太刀魚、カツオ、マイワシ、干物類等です。食べる回数を減らす等の工夫が必要です。ビールに含まれるプリン体は低濃度ですが、摂取量が多くなると高尿酸血症への影響が大きくなるので要注意です。

運動に関しては、適切な強度の有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリング等）が推奨されます。ただし、虚血性心疾患や関節炎等の持病のある方は主治医の指示に従ってください。食事療法と運動は、肥満防止を通じて高尿酸血症の改善に有効といわれています。



貧血

血色素量
基準値

男性:13.1~16.3g/dl

女性:12.1~14.5g/dl



血色素量は、血液中に含まれるヘモグロビンの量を調べます。ヘモグロビンは赤血球に含まれる赤い色素たんぱく質のことです。ヘモグロビンは肺で酸素と結びつき、身体全体に酸素を運ぶ働きをしています。貧血は、血液中で酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビンが減り、全身で酸素が不足している状態のことです。人間の活動には十分な酸素が必要ですが、貧血が進行すると疲れやすくなり、不足している酸素を取り込もうと心臓や肺が無理をするため、動機や息切れなどが起こります。

貧血状態の約70%は鉄欠乏性貧血だといわれていますが、子宮筋腫や胃潰瘍・がんなどや、慢性的な出血を伴う病気等さまざまな病気が原因で貧血になっている場合もあるので、医療機関での検査が必要となります。女性の場合、明らかな月経異常(経血が異常に多い等)がある場合は婦人科受診も考えましょう。

じわじわと進行した貧血の場合は、身体が酸素不足の状態に慣れてしまい、症状はあっても気づかない、自覚が持てない場合が多いようです。自覚症状の有無に関わらず、医療機関で検査を受け、必要なら治療を受ける勇気を持ちましょう。

貧血の治療では、適量のバランスのとれた食事を摂取することも大事なポイントです。糖質や油分に偏ることなく、ミネラルやビタミンが含まれる海藻や野菜も心がけて摂るようにしましょう。



NT-proBNP 検査

正常値

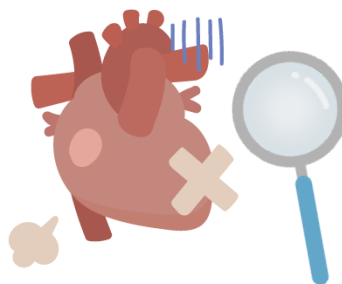
55pg/ml 以下



心臓の機能に関する項目では、“心電図検査”と“NT-proBNP”という2種類の検査があります。それぞれ検査の目的が異なるので、どちらかひとつ受ければ大丈夫というわけではありません。

心電図検査は、心臓の活動状況を調べる最も基本的な検査です。両手足と胸部に電極を付けて検査します。心臓が動く際に発生する微弱な電気信号を捉え、心臓の状態を把握することが目的です。心電図検査は、心疾患の早期発見や予防に役立ちます。

一方、NT-proBNP は、心臓の負荷が増すと分泌されるホルモンで、心不全やその他の心疾患のリスクを反映する重要なマーカーです。心電図からはわからない「かくれ心不全」の早期発見に役立つといわれています。NT-proBNP はほとんどが腎臓でのろ過によって排泄されるため、腎機能が低下するとろ過が十分にできず血中 NT-proBNP の値は高くなります。脱水症や利尿薬の影響で数値が高くなる場合もあります。



NT-proBNP 55~125pg/ml の場合	直ちに治療が必要という可能性は低いのですが、胸が痛い等の症状がある場合は循環器内科の受診を勧めます。
NT-proBNP 125~400pg/ml の場合	軽度の心不全の可能性があります。重症心不全の可能性は低いものの、自覚症状や基礎疾患を持っている方は、循環器内科受診や主治医に相談しBNP上昇の原因を特定していただきましょう。
NT-proBNP 400pg/ml 以上の場合	治療対象となる心不全である可能性があります。原因検索のため早急に循環器内科を受診しましょう。

肝機能検査

基準値

AST・ALT ともに
30IU/L 以下



肝臓の機能は「人体の化学工場」と表現され、「沈黙の臓器」と言われるほど自覚症状に気づきにくい臓器が肝臓です。

そんな肝臓は、ストレスに弱い臓器でもあります。暴飲暴食をしていないのに、肝機能で引っかったという方は、案外ストレスが原因かもしれません。

数値では、AST・ALT ともに以下の通りとされています。

31～50IU/L	⚠ 要注意
51IU/L 以上	脂肪肝の可能性が大きい
100IU/L 以上	肝炎の疑いがある



また、生活習慣にも注意が必要で、次のような習慣は肝機能を悪化させます。

- ① 食べすぎ
- ② お酒の飲みすぎ
- ③ 不規則な生活
- ④ 睡眠不足
- ⑤ “サプリメント”や“市販薬”を
むやみに服用する



⑤について補足すると、サプリメントや薬は肝臓で分解されます。過剰な摂取は肝臓に負担がかかり肝機能低下に結び付きます。身体の調子を整えようとして服用したものが健康に悪影響を及ぼすこともあるので注意しましょう。

肝臓の場合、自覚症状が現れるのはかなり悪化してからです。手遅れにならないうちに消化器内科を受診しましょう。

おわりに

最後に、令和6年度の健診結果を見ていて気になったのが、令和5年度までと比べて、腎機能の低下、血小板数の高値が目立ちました。昨年の夏は異様に暑かったのですが、皆さん水分摂取はできていましたか？

水分をしっかり摂って、余分な塩分や老廃物は尿として排泄できるようにしましょう。お仕事でも、ちょっとした空き時間に喉を潤すことはとても大事です。飲み物の種類としては、コーヒー・紅茶・緑茶は利尿作用があるのであまりお勧めできません。果汁100%のジュース類も果糖がたっぷりなのでお勧めしません。スポーツドリンクは500ml 中 20～40gの糖分が含まれています。スポーツ等で汗をかけた時以外は避けた方がいいでしょう。望ましいのはカフェインレスの飲み物や常温の水です。マイボトル等を準備して、ちょこちょこ飲む習慣を着けましょう。



健診結果はスマートフォンでも見られます

健康診断管理アプリ CARADA 健診サポート



Step1

過去の結果と

比較できる！！



Step2

健診案内や健康情報が

アプリ内で受け取れる！

健診結果に印字してある QR コードで簡単に登録できます。詳しくは歯科医師国保のホームページをご覧ください。



かかりつけ医をお持ちの方へ

現在、高血圧・脂質異常症・糖尿病等で治療を受けている方は、健診結果を主治医に提示することをお勧めします。また、不定期に医療機関を受診されている方もいます。主治医にご自身の全体像を知っていただく手立てとして、健診結果票・健康診断管理アプリ「CARADA」をご活用ください。

健康サポートのご案内

本組合では専属保健師があなたの健康をサポートします。お気軽にご相談ください。

- 例) ・健診結果について聞きたい ・病院に行くべきかどうかが分からない
・生活習慣の見直し(食事、運動、喫煙など)について相談したい ……など

健康サポート・相談・お問い合わせ

☎ 099-239-1575(保健事業専用ダイヤル) ✉ kokuho-phn@8020kda.jp

保健師が対応可能な曜日・時間

月曜日～水曜日 9:00～12:00/13:00～15:00