



健診レター

* 創刊 1 号 *

平成 28 年 05 月 発行



新緑の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。
 昨年度は当院人間ドックのご利用ありがとうございました。
 お手元に届いた健診結果を既にご覧になっていると推察しております。
 人間ドックをお受けになる方は、どのような理由でお受けになりますか？
 現在、健康と自覚しているが、本当に健康であるか、
 病気（病院に掛からなければならないような症状）と言う程ではないが、
 何か気になるという方ではないでしょうか？



今回の結果で代謝異常（メタボリックシンドローム）、肝機能、脂質検査、糖関連の異常はなかったでしょうか？

これらは、食事に関係し、過剰なカロリー摂取を行った結果、体重、腹囲、BMI に問題があることが多いと思います。

今回は、推定エネルギー必要量の考え方です。

推定エネルギー必要量

①基礎代謝量 × ②身体活動レベル

●基礎代謝量

性別	男性			女性		
	基礎代謝	基準体重	基礎	基礎代謝	基準体重	基礎
	基準値 (kcal/ kg体重/日)	(kg)	代謝量 (kcal/日)	基準値 (kcal/ kg体重/日)	(kg)	代謝量 (kcal/日)
年齢						
18-29	24	63	1510	22.1	50.6	1120
30-49	22.3	68.5	1530	21.7	53	1150
50-69	21.5	65	1400	20.7	53.6	1110
70以上	21.5	59.7	1280	20.7	49	1010

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

身体活動レベル: 1日あたりの総エネルギー消費量を1日あたりの基礎代謝量で割った指標です。

- レベル I → 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
- レベル II → 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
- レベル III → 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

※15～69歳の活動レベルの例です

年齢階級別にみた身体活動レベルの群分け（男女共通）

身体活動レベル	レベル I (低い)	レベル II (ふつう)	レベル III (高い)
18-29	1.5	1.75	2
30-49	1.5	1.75	2
50-69	1.5	1.75	2
70以上	1.45	1.7	1.95



家族の方や、身近な方へ

短時間で、受けやすい料金の検診はいかがですか？



*尿検査一般

- 尿糖
- 尿蛋白
- ウロビリノーゲン
- 尿潜血

*血液一般

- 白血球数
- 赤血球数
- 血色素量
- 血小板数
- ヘマトクリット値

*肝機能検査

- GOT
- GPT
- γ -GTP

*血中脂質検査

- 総コレステロール
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール
- 中性脂肪

*糖関連

- グルコース
- HbA1c

*腎機能検査

- クレアチニン

基本（5,200円）

不整脈が心配な方

*心電図（ECG）
1,370円

呼吸器が心配な方

*胸部X線
2,200円

*呼吸機能検査
3,150円

消化器が心配な方

*ABC法【胃】
4,250円

*便潜血【大腸】
840円

※ 別途、消費税(8%)が掛かります。

●主な検査結果の簡単な読み方●

検査項目	およその基準値	検査目的(内容)
●尿検査		
尿蛋白	-	通常尿からたんぱく質は出ませんが、運動後に1+ぐらい出ることもあります。2+以上で腎障害の可能性
尿糖	-	通常尿から糖は出ません。2+以上で糖尿病の可能性があります。腎疾患、甲状腺機能亢進症などで1+となることもあります
ケトン	-	糖尿病が増悪して危険な状態で検出されます。極端な飢餓でも検出されます。
尿潜血	-	尿路感染症、尿管結石、慢性腎臓病や尿路系腫瘍で検出されます。
ウロビリノーゲン	+ ▪ -	ビリルビンの一部が腸内で分解されてできます。 -で胆道系閉塞 ++で肝炎や肝硬変を示します
●血液学的検査		
WBC(白血球数)	$3.3 \sim 9.0 \times 10^3 / \mu l$	細菌と戦う血球で炎症や感染症で上昇
RBC(赤血球数)	男性 430~570 $\times 10^4$	赤血球の数で貧血の指標
	女性 380~500 $\times 10^4$	
Hb(ヘモグロビン)	男性 13.5~17.5 g/dl	赤血球の酸素と結合する部位で貧血の指標
	女性 11.5~15.0 g/dl	
Ht(ヘマトクリット)	男性 39.7~52.4 %	赤血球の体積比で貧血の指標
	女性 34.8~45.0 %	
PLT(血小板数)	$14.0 \sim 34.0 \times 10^4 / \mu l$	血液固める作用を持ち、少ないと出血しやすく、多すぎると血栓症になります
●生化学的検査		
CRE(クレアチニン)	男性 0.7~1.2mg/dl	腎機能の指標で小さいほうがよく、男女の基準値上限以上で慢性腎臓病
	女性 0.5~0.8mg/dl	
AST(GOT)	13~33 IU/l	肝機能の指標 筋肉や心筋が壊れても上昇
ALT(GPT)	8~42 IU/l	GOTとほぼ同じだが、より肝臓の状態に鋭敏
γ -GTP	10~60 IU/l	肝機能の指標 胆道系の閉塞やアルコール過剰摂取や薬剤アレルギーでも上昇
T-Cho(総コレステロール)	122~220 mg/dl	過剰だと動脈硬化が進行します
HDL-Cho	40~70 mg/dl	体内に溜まったLDL-Choを取り除く善玉コレステロール 低いと動脈硬化が進行
LDL-Cho	65~139 mg/dl	血管壁に溜まり動脈硬化を引き起こす悪玉コレステロール
TG(中性脂肪)	35~150 mg/dl	過剰だと動脈硬化や脂肪肝が進行します。食後にすぐ上昇します
GLU(血糖)	70~109 mg/dl	血漿中のブドウ糖の量で空腹時で126以上で糖尿病の可能性があります
HbA1c(NGSP)	4.6~6.2 %	約2か月間の血糖値の平均値の指標で、6.5以上で糖尿病です

人間ドックの予約がネットでとれます！

●当院ホームページにて予約の仕方

URL: <http://www.hama.kdu.ac.jp/> (トップページ)



『半日コース』と『クイックコース』がございます。
 ※それぞれをクリックしコース別にて予約画面に映ります。
 コース内容などの詳細は2ページ目の下の方に、
 “コース比較表”がございます。

●その他予約サイトでの予約の仕方

URL: <http://www.cocokarada.jp/> (ここカラダ)

地域からさがす

- 北海道・東北 北海道 青森 岩手 宮城 秋田 山形 福島
- 関東 東京 **神奈川** 埼玉 千葉 茨城 栃木 群馬
- 甲信越・北陸 新潟 長野 富山 石川 福井 山梨
- 東海 愛知 岐阜 静岡 三重
- 近畿 大阪 兵庫 京都 滋賀 奈良 和歌山
- 中国・四国 鳥取 島根 岡山 広島 山口 徳島 香川 愛媛 高知
- 九州・沖縄 福岡 佐賀 長崎 熊本 大分 宮崎 鹿児島 沖縄

『神奈川』を選択

市区町村を
『選択する』をクリック

神奈川県 検索結果

受診希望日 月 日 クリア
 都道府県 **神奈川県**
 市区町村 **選択する**

横浜市神奈川区にチェック
黄色いアイコンクリックで検索

条件の追加・変更:エリア

神奈川県

- | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 横浜市鶴見区(6) | <input checked="" type="checkbox"/> 横浜市神奈川区(45) | <input type="checkbox"/> 横浜市西区(70) | <input type="checkbox"/> 横浜市中区(31) |
| <input type="checkbox"/> 横浜市南区(0) | <input type="checkbox"/> 横浜市磯子区(11) | <input type="checkbox"/> 横浜市磯子区(8) | <input type="checkbox"/> 横浜市金沢区(33) |
| <input type="checkbox"/> 横浜市港北区(39) | <input type="checkbox"/> 横浜市戸塚区(20) | <input type="checkbox"/> 横浜市港南区(14) | <input type="checkbox"/> 横浜市旭区(30) |
| <input type="checkbox"/> 横浜市緑区(4) | <input type="checkbox"/> 横浜市瀬谷区(0) | <input type="checkbox"/> 横浜市栄区(10) | <input type="checkbox"/> 横浜市泉区(1) |
| <input type="checkbox"/> 横浜市青葉区(16) | <input type="checkbox"/> 横浜市都筑区(13) | <input type="checkbox"/> 川崎市川崎区(10) | <input type="checkbox"/> 川崎市幸区(0) |
| <input type="checkbox"/> 川崎市中原区(24) | <input type="checkbox"/> 川崎市高津区(25) | <input type="checkbox"/> 川崎市多摩区(0) | <input type="checkbox"/> 川崎市宮前区(4) |
| <input type="checkbox"/> 川崎市麻生区(25) | <input type="checkbox"/> 相模原市緑区(3) | <input type="checkbox"/> 相模原市中央区(4) | <input type="checkbox"/> 相模原市南区(0) |
| <input type="checkbox"/> 横浜須賀山(9) | <input type="checkbox"/> 平塚市(9) | <input type="checkbox"/> 鎌倉市(4) | <input type="checkbox"/> 藤沢市(5) |
| <input type="checkbox"/> 小田原市(0) | <input type="checkbox"/> 茅ヶ崎市(21) | <input type="checkbox"/> 逗子市(0) | <input type="checkbox"/> 三浦市(0) |
| <input type="checkbox"/> 秦野市(0) | <input type="checkbox"/> 厚木市(73) | <input type="checkbox"/> 大和市(0) | <input type="checkbox"/> 伊勢原市(0) |
| <input type="checkbox"/> 海老名市(2) | <input type="checkbox"/> 座間市(0) | <input type="checkbox"/> 南足柄市(0) | <input type="checkbox"/> 綾瀬市(0) |
| <input type="checkbox"/> 三浦郡葉山町(0) | <input type="checkbox"/> 高座郡寒川町(13) | <input type="checkbox"/> 中郡大磯町(0) | <input type="checkbox"/> 中郡二宮町(0) |
| <input type="checkbox"/> 足柄上郡中井町(0) | <input type="checkbox"/> 足柄上郡大井町(0) | <input type="checkbox"/> 足柄上郡松田町(0) | <input type="checkbox"/> 足柄上郡北町(0) |
| <input type="checkbox"/> 足柄上郡開成町(0) | <input type="checkbox"/> 足柄下郡箱根町(0) | <input type="checkbox"/> 足柄下郡真鶴町(0) | <input type="checkbox"/> 足柄下郡湯河原町(0) |

上記の条件で絞り込む