



## 総合健診センターについて

総合健診センター長 清水 裕子

病院に行くのは体に不具合を感じたときに、という方がほとんどだと思います。もちろん体調が悪くなったら早めに病院を受診することは大事なことです。より望ましいのは、体調が悪くなる前に病気の予防や早期発見をして健康を維持すること、そのお手伝いをさせていただくのが、私たち総合健診センターの役割です。

日本は高齢化社会と言われ続けていますが、「健康で、元気でいる」ということは年齢に関係なく誰もが望むこと。アントニオ猪木さんも「元気があれば何でもできる!」という名言をおっしゃいました。老若男女問わずすべての人が、元気で豊かな人生を楽しんでいただくために、当センターをご活用いただきたいと思います。

病院5階にある総合健診センターでは健康にかかわる様々な業

務を行っています。主な業務は人間ドックと名古屋市検診です。

人間ドックでは、複数の専門科を有する総合病院内にあることを生かし、各検査の診断を診療経験豊富な専門医が担当します。特に胃・大腸カメラ検査には力を入れており、数ミリの病変を拾い上げるために最新の設備を用いて検査を行っています。ご希望の方には鎮静麻酔を使用した苦痛の少ない胃カメラ検査も行っており、今までどうしても胃カメラを受けることができなかったという方には是非お勧めです。

そして市検診についてですが、ご存じない方も多いのですが、名古屋市は他の市町村に比べ検診が大変充実しています。「お値打ち」好きの名古屋人のために500円で受けられる各種ワンコイン検診、



年齢により無料で受けられる健康診査や健診も複数あり、名古屋市在住の方には是非利用していただきたいと思います。

ドックや市検診で早期に発見された病気が完治し、何事もなかったように次年度もセンターに来院される受診者さんを見ると、無事であることのありがたさを痛感し、1人でも多くの方に元気な時に検査を受けていただきたいと思います。

病院に来院された際にはお気軽に5階健診センターにお立ち寄りください。健診愛にあふれたスタッフがお話を聞かせていただきます。またお電話での問い合わせや予約も行ってまいりますので是非ご利用ください。



令和5年度 第6回

めいじょう市民公開講座

10月31日

KKR ホテル名古屋  
芙蓉の間

14:00 ~ 15:00  
(開場 13:30)

いつまでも楽しく食事をするために...

### 飲み込む力を鍛えて 誤嚥性肺炎の予防

摂食・嚥下障害看護認定看護師 水野 充人

誤嚥性肺炎は、近年日本人の死因6位に急上昇しています。年齢を重ねると飲み込む力が衰え、肺炎を引き起こしてしまうからです。いつまでも美味しく食事ができるように、今回皆さんと一緒に飲みこむ力をトレーニングし、誤嚥性肺炎を予防する“コツ”をお伝えしたいと思います。



《参加無料》  
事前のお申し込みは不要です

お問い合わせ

名城病院 市民公開講座係  
052-201-5311 (内線2145)

# 血液検査で見つかる健康のヒント

検査部技師長 池崎 幸司

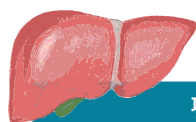
調子が悪いと必ず受ける「血液検査」。身体のことを知るために重要で必要な検査であると分かっていても、実際は何が分かるのか、基準値を外れたら駄目なのか、「異常」がどれほど危険なものかは知らない方も多いのではないのでしょうか。

今回は血液検査の項目を肝臓や腎臓の機能について値の見方を解説します。

表に示すように検査の項目はターゲットとなる臓器や疾患があります。自分の検査結果のどこにH(高値)やL(低値)が付いているか見てみましょう。

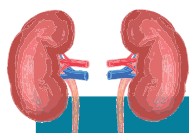
ここで重要なことは、判定が「基準値」でされていることです。基準値は、健康な一般人の平均的な範囲を示していますが、個人の体質や健康状態によって値が異なる場合があります。表内には人間

ドック検査の要精密検査判定(異常)値を載せました。また表に記載してある病名は一般的なものであり、すべてに当てはまるわけはありませんので、ご自身の検査結果について(不明な点)は、主治医にご相談いただくようお願い致します。名城病院の「主な検査項目と基準値」の検査一覧表は2階中央採血室の前にあります。ご自由にお持ち帰りください。



## 肝機能をみる検査項目

項目名 (単位)	性別	基準値	人間ドックの異常値	基準値との比較	分かる病気
<b>AST</b> アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ (U/L)		13 ~ <b>30</b>	<b>51</b> 以上	高い	肝疾患(肝炎、肝硬変、脂肪肝など) 心筋梗塞
<b>ALT</b> アラニンアミノトランスフェラーゼ (U/L)	男	10 ~ <b>42</b>	<b>51</b> 以上	高い	肝疾患(急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、脂肪肝、アルコール性肝炎)
	女	7 ~ <b>23</b>			
<b>γ-GTP</b> ガンマグルタミルトランスペプチダーゼ (U/L)	男	13 ~ <b>64</b>	<b>101</b> 以上	高い	アルコール性肝障害、慢性肝炎、胆汁うっ滞、薬剤性肝障害など
	女	9 ~ <b>32</b>			
<b>LDH</b> 乳酸脱水素酵素 (U/L)		124 ~ <b>222</b>	<b>501</b> 以上	高い	急性・慢性肝炎、劇症肝炎、肝臓がん、心筋梗塞など
<b>T-BIL</b> 総ビリルビン (mg/dL)		0.4 ~ <b>1.5</b>	<b>2.0</b> 以上	高い	肝炎、肝硬変、胆石など肝・胆道疾患、溶血性疾患、黄疸の指標となります
<b>D-BIL</b> 直接ビリルビン (mg/dL)		0 ~ <b>0.4</b>	<b>1.0</b> 以上	高い	肝細胞障害、肝内胆汁うっ滞、閉塞性黄疸
<b>ALB</b> アルブミン (g/dL)		<b>4.1</b> ~ 5.1	<b>3.6</b> 以下	低い	肝臓障害、栄養障害、栄養不足、ネフローゼ症候群、悪性腫瘍や感染症などの炎症



## 腎機能をみる検査項目

項目名 (単位)	性別	基準値	人間ドックの異常値	基準値との比較	分かる病気
<b>BUN</b> 尿素窒素 (mg/dL)		8 ~ 20	なし	高い	腎機能低下(腎不全、尿路結石など) 消化管出血
<b>CRE</b> クレアチニン (mg/dL)	男	0.65 ~ <b>1.07</b>	<b>1.3</b> 以上	高い	腎機能低下(腎不全、腎炎、尿路結石など) 筋肉量が多いほどその量も多くなり、男女差があります
	女	0.46 ~ <b>0.79</b>			
<b>eGFR</b> 推算糸球体濾過値 (mL/分/1.73m <sup>2</sup> )		≧ <b>90</b>	<b>44.9</b> 以下	低い	腎機能障害(腎不全など)
<b>UA</b> 尿酸 (mg/dL)	男	3.7 ~ <b>7.8</b>	<b>9.0</b> 以上	高い	腎結石、痛風など
	女	2.6 ~ <b>5.5</b>			

# 知って得する今注目のフレイルについて

理学療法士 鈴木 雄也

日本の平均寿命は諸外国に比べて長く、誰もが願う長寿社会を実現しています。一方で世界でも類をみないほど高齢化が進んでおり、介護の問題は今や社会問題となっています。

介護関連の分野で近年話題となっているのが、“フレイル”という概念です。フレイルは加齢に伴う体力の低下により、心身が老い衰え、様々な外的ストレスへの対処が難しくなってしまった状態のことを指します。病気や怪我をきっかけに社会とのつながりが減少し、身体的、精神・心理的、社会的などの多面的な問題を引き起こしやすいと考えられています。

“フレイル”は虚弱高齢者と訳されることもあります。虚弱と聞くと、とても状態の悪い印象を持ちますが、健常から要介護の間の移行期を指し、地域の多くの高齢者が該当している可能性があります。

ここで重要なのは、どの段階からでも口腔機能の改善や食事療法、運動療法、心理社会的サポートなどの対策をとることで要介護状態の予防や進行を抑えることが

できるとされている点です。

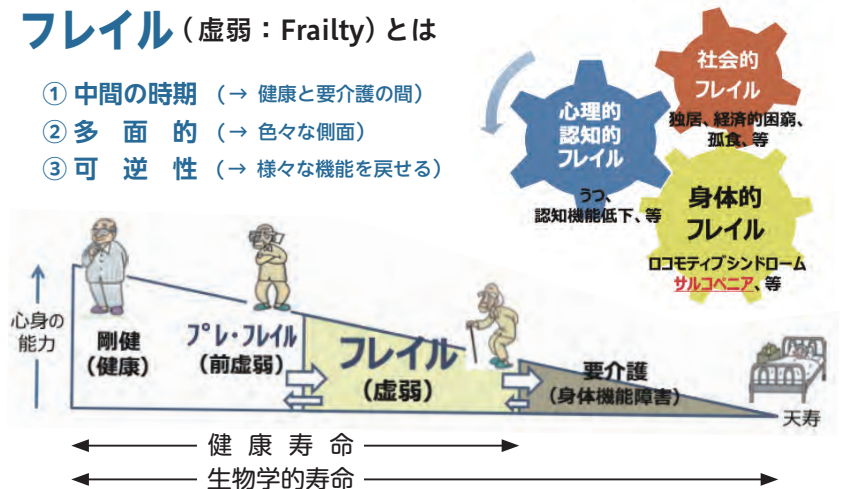
「今は自分のことができるから、まだ運動なんてしなくても大丈夫です」や、「最近、物忘れも多くなってきたし、もう何をやってもだめ」などとお話を伺うことがありますが、介護状態への予防という観点では、一概にもそうではないと考えられます。ウォーキングや体操などの軽い運動や、運動する場への参加は身体機能の改善のみでなく、認知・精神・心理面への間接的な効果もあるとされています。自分のできる範囲で構わな

いので生活習慣の中に運動を取り入れて頂くことは、健常、“フレイル”、要介護の状態に関わらずとも価値のあることだと考えられます。

運動には様々な効果があることが分かってきています。毎日を楽し適に過ごすことにも役立ちますし、少し先の「未来」を変えることもできるかもしれません。“フレイル”を恐れるのではなく、この記事をきっかけに、「未来」のためにできることを考えてみていただくと幸いです。

## フレイル（虚弱：Frailty）とは

- ① 中間の時期（→ 健康と要介護の間）
- ② 多面的（→ 色々な側面）
- ③ 可逆性（→ 様々な機能を戻せる）



## めいじょう市民公開講座

時間： 14：00 - 15：00 (開場 13：30)  
 場所： KKR ホテル名古屋  
 名古屋市中区三の丸1-5-1  
 tel.052-201-3326(代)

名城病院では病気に関する正しい知識や、健康な生活を送るためのちょっとした工夫など、地域の方へ向けた無料の市民講座を毎月開催しています。ご来場をお待ちしておりますので、お気軽にお越しください。

日程	題目(随時更新)
10月31日(火)	～いつまでも楽しく食事をするために～ 飲み込む力を鍛えて 誤嚥性肺炎の予防
11月8日(水)	物忘れ…脳卒中など脳の病気について
11月29日(水)	ワクチンの知識*
12月20日(水)	乳がんについて*
1月17日(水)	病院の医療機器*
2月21日(水)	がんの診断*
3月19日(火)	栄養と病気の予防**

\*題目については随時更新いたします。  
 \*\*主催者の都合により、開催が中止、または内容が変更になる場合がございます。  
 最新の情報は当院ホームページでご確認ください。



## トマトのヒミツ

### 今年の夏、トマトを食べましたか？

管理栄養士 梅津真衣

ご存じの方も多いと思いますが、トマトは夏が旬の食べ物です。様々な料理で活躍してくれる万能なお野菜ですよ。

今回はそんなトマトの「色」についてお話します。



突然ですが、なぜトマトが赤いのか知っていますか？一つに、鳥を使って子孫を残すためという説があります。赤い実はよく目立つため、鳥に「ここにおいしい食べ物があるよ」と信号を送ることができます。赤色にそんな秘密があったなんて驚きです。

また、トマトの赤色のもととなるリコピン(リコペン)には、抗酸化作用があり動脈硬化の予



防やがんの発生に対して効果があると考えられています。

さらに、美容効果のあるビタミンC、老化を抑制するビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。そんな栄養たっぷりのトマトを今日の食事に取り入れてみませんか？



## 名城病院診療等のご案内



### 診療科目

内科(消化器内科/呼吸器内科/腎臓内科/糖尿病・内分泌内科)、神経内科、循環器センター(循環器内科/胸部心臓血管外科)、外科、小児科・小児循環器科、整形外科・脊椎脊髄センター、皮膚科、泌尿器科、婦人科、眼科、脳神経外科、歯科口腔外科、麻酔科、放射線診療科



### 診療受付時間

新患 午前 8:30 ~ 11:30  
再来 午前 8:00 ~ 11:30



### 休診日

土・日・祝日・年末年始(12/29~1/3)



- ・ 時間外および休日の診療は救急外来にて受付しています。事前にお電話でご相談の上、お越しください。
- ・ 人間ドック、その他専門ドックのご相談、ご予約は総合健診センターで受付しています。



<https://www.meijohosp.jp/>



〒460-0001 名古屋市中区三の丸1丁目3番1号・TEL 052-201-5311・FAX 052-201-5318