

あおば

vol.37

2025.3

(公財)八戸市総合健診センター

幸せは健康から - 健康情報誌「あおば」-

令和6年度 市民健康セミナー・健康管理セミナーを実施しました!

令和6年12月13日(金)「第9回市民健康セミナー」・令和7年2月28日(金)「第23回健康管理セミナー」を八戸市総合保健センターで実施しました。今回は弘前大学大学院医学研究科特任教授 中路 重之 先生を講師として『QOL健診』を実施し、参加された方にその場で検査した結果をもとに自己の生活習慣などを見直すきっかけづくりとしました。

また、12月の市民健康セミナーでは日本健康運動指導士会青森県支部 相馬 真以 先生、2月の健康管理セミナーでは青森県立中央病院健康推進室 西村 司 先生のもと、座学に加え運動指導もしていただき、ストレッチや運動方法など実践を交えて学びました。

市民健康セミナーでは105名、健康管理セミナーは87名の皆様にご参加いただき、参加された方からは「健康を見直すいいきっかけとなった」などご好評いただきました。



弘前大学大学院医学研究科
特任教授 中路 重之 先生



ストレッチ実践中



青森県立中央病院 健康推進室
健康運動指導士 西村 司 先生



日本健康運動指導士会 青森県支部
相馬 真以 先生



なお、令和7年度の当センター主催「QOL健診」は秋頃の開催を予定しております。

目次

令和6年度 市民健康セミナー・健康管理セミナーを実施しました! ……	P1
健康診断における採血・血液検査について ……	P2
1日に塩分をどれくらい摂っているかご存じですか? 尿中塩分検査 ……	P3
生活習慣病の予防と早期発見のためにがん検診&特定健診の受診を! ……	P4

QOL健診お問い合わせ先

青森県医師会附属
健やか力推進センター

TEL: 017-763-5590

E-mail: aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp



HPはこちらから

健康診断における採血・血液検査について

健康診断では基本の血液検査として、血球検査(貧血など)、生化学検査(肝機能・腎機能・脂質異常など)糖代謝があります。その他オプションで腫瘍マーカーやピロリ菌の抗体検査なども調べることができます。血液検査は、身体の異常の有無や程度を調べる検査です。

健診前の食事と飲水について!

検査項目の中には、食事摂取の影響を受けるものがあります。代表的なものは、血糖値と中性脂肪です。

検査前日 ▶ 21時以降、水のみ摂取可

水以外のものを摂取した場合、採血時間や健診日を変更していただく場合があります。

健診当日 ▶ 来所2時間前、水・白湯に限り200ml程度摂取可

脱水や健診時に気分が悪くなるのを予防するためです。



採血前に教えてほしいこと!

- ① アルコールでかぶれる・ゴムなどにアレルギーがある
- ② 何らかの病気で腕やわきの手術をしたことがある・透析用のシャントがある
- ③ 以前採血で、痛みやしびれなどの異変があった
- ④ これまで採血や注射の際にめまいやふらつき、失神などを起こした経験がある
 こうした状態を迷走神経反射と呼びます。
 倒れてケガをしないようにベッドに寝た状態で採血をさせていただきます。



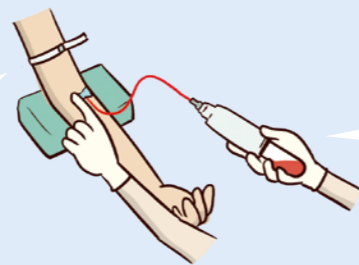
採血後の注意点!

- 当センターでは採血後、針を刺した部分に止血用絆創膏を貼り止血バンドを巻きます。血液をサラサラにする薬を飲んでいたり、血が固まりにくくなるような持病があれば長めに止血バンドを巻いてください。絆創膏はその日のうちに外しましょう。
- 採血当日は入浴可能です。採血部位は強くこすらないようにしましょう。
- 採血した部分の周囲が青くなることがあります。人によっては内出血が広がることもあります。1週間程度で黄色くなり徐々に消えていきます。ただし、急速に広がる場合や痛みが強い場合はスタッフにご相談ください。



採血のしくみ

血管を見つけやすくするため、脈血帯(腕を縛るゴムのような道具)を巻き血管を張らせます。



採血管の中は陰圧になっているので自然に血液が吸い込まれていきます。

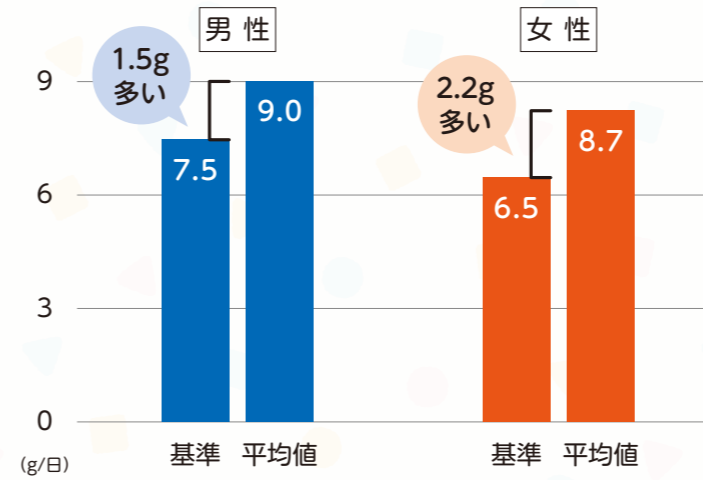
採血時の疑問など、ご不明な点は遠慮なく看護師にお尋ねください

1日に塩分をどれくらい摂っているかご存じですか? 尿中塩分検査

塩分の摂りすぎは、むくみや口の渴き、高血圧のほか、腎臓病・心臓病を引き起こします。また、胃がん・食道がんのリスクを高めることが報告されています。



1日の食塩摂取量の基準量(厚生労働省)と2023年度当センターの平均値(2489人)



日本高血圧学会や日本腎臓学会では高血圧や慢性腎臓病の重症化を予防するための食塩摂取量は

男女とも 6g/日 未満 としています。

日本人の塩分摂取量は以前に比べ少なくなっているものの、高いレベルにあります。

塩味の好みは習慣的なもので個人差も大きく、つい摂りすぎてしまいがちです。



Q どのような検査ですか?

塩分摂取量は健診時の尿検査で調べることができ、おおよその食塩摂取量がわかります。食事から摂取したナトリウム(塩分)の95%以上が腎臓から排出されるため、尿のナトリウム量を測定することで、塩分の摂取量が把握できるという仕組みです。



正確に調べる方法として、24時間尿をためて測定する方法がありますが、簡単ではありません。簡易的に測定する方法として、随時尿を用いた計算式の利用が推奨されており、当センターでもこの方法を使用しています。尿中のナトリウム・クレアチニン・カリウムを測定し、年齢・身長・体重を使い計算することで1日の【食塩推定排泄量】と【ナトカリ比(Na/K)]を算出します。

Q ナトカリ比とは何ですか?

尿に排泄されるナトリウム(Na)とカリウム(K)の比です。ナトカリ比と血圧が強く関連することが明らかになっています。

Q なぜカリウムも測定するのですか?

カリウムにはナトリウムを排泄する作用があり、摂りすぎた塩分を調節するのに役立ち、血圧を下げる効果があるためです。



普段どれくらいの塩分を摂っているかを知り、食生活を見直すきっかけにしてはいかがでしょうか

検査料金は **363円** (税込) です。

定期健診に追加して検査することができます。すでに受診するコースの中に含まれている場合もありますので、詳しくは当センターまでお問い合わせ下さい。



生活習慣病の予防と早期発見のために がん検診&特定健診の受診を!

日本人の死因の約5割は、がんや心臓病、脳血管疾患などの生活習慣病です。
初期の生活習慣病は特に自覚症状が無い事が多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。

そのため、定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を把握することが、生活習慣病の早期の発見・治療に重要です。

健診(検診)は、健康なうちに受診してこそ意味があります。

「時間がない」「健康だから大丈夫」などと考えず自分の健康のため、是非定期的に受診しましょう。



厚生労働省は、がん検診の種類・対象年齢を指針で定めております。

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線検査 又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳代	2年に1回
	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	30歳以上	2年に1回
問診、視診及びHPV検査単独法 ※実施体制が整った自治体で選択可能	5年に1回 ※罹患リスクが高い者については1年後に受診		
肺がん検診	質問(問診)、胸部エックス線検査 及び喀痰細胞診	40歳以上 ※喀痰細胞診については原則として50歳以上の重喫煙者(喫煙指数600以上の者)のみ	年1回
乳がん検診	質問(問診)及び 乳房エックス線検査(マンモグラフィー) ※視触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

出典：厚生労働省「指針で定めるがん検診の内容」より



がん検診の検査項目は、各市町村により異なる場合があります。料金等については、お申し込みの際にお問合せください。

健診・検診のお申込みは **八戸市総合健診センター ☎0178-70-5563**



公益財団法人
八戸市総合健診センター

〒031-0011 八戸市田向三丁目6-15
TEL/0178-70-5563 FAX/0178-96-6124
平日 8:00~16:45 (土・日・祝日休み)
<https://www.hachinohe-kenshin.jp>

