

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.63

contents



- 表紙 ①
- 健診部からのお知らせ ③
- 栄養科トピックス ②
- 検査科通信 ④



岩熊井堰

黒木病院の理念

質の高い医療と専門的な知識にもとづいて、地域の皆さまの健康づくりに努め、優しさと温かみのある病院をめざし、地域社会へ貢献します。

栄養科トピックス

第38回

血圧と減塩について

日本の高血圧患者は、4,300万人にも上ると推定されています。そのうち自分が高血圧だと気づいていない人は1,400万人。

高血圧は自覚症状のないまま進行していくので、まずは自分の血圧に意識を向けることが大切です。

高血圧をほうっておくとどうなるの？

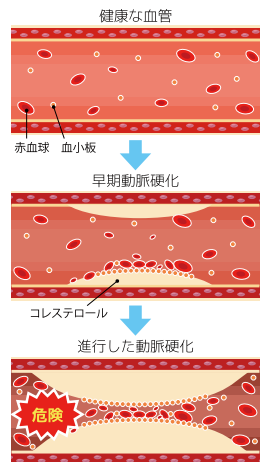
高血圧を治療しないまま放置すると、血管は徐々に傷ついていきます。血管の内側の表面は、血管内皮細胞におおわれていて、この細胞が血管壁を防御したり、血管を広げたり縮めたりするのを調整しています。健康な状態の血管内皮細胞は、圧力を受けると血管壁の筋肉にはたらきかけて血管を広げます。ところが、食塩のとりすぎが続いたり、生活習慣病にかかわるさまざまな障害因子がかかり続けると、やがて反応ができなくなり、血管を広げられなくなります。その結果、血圧が高くなってしまいます。

血圧が高くなると、血管内皮細胞の障害はますます進み、防護壁としての役目も果たせなくなります。さらに悪玉コレステロールなどが侵入して蓄積するようになり、**動脈硬化**が進行していきます。

動脈硬化は全身の血管で起こるので、脳では脳出血や脳梗塞、心臓では狭心症や心筋梗塞、腎臓では腎不全を起こす危険があります。

また、高血圧は認知症とのかかわりも指摘されています。認知症を起こす原因の一つに脳血管障害があります。高血圧はその脳血管障害を引き起こす要因であり、認知機能に影響をおよぼすのです。

血管内皮細胞の障害から動脈硬化へ



減塩は意味があるの？

食塩摂取量が血圧に大きく影響している人は、減塩することで血圧が下がります。ただ、中には減塩しても血圧が変わらない人もいます。それでも、食塩をとりすぎれば血圧があがるという体のメカニズムが明らかです。

「高血圧治療ガイドライン」では、高血圧の人の減塩目標を1日6g未満にすることを強く推奨し、その科学的根拠も強く確信があるとしています。ただし、減塩だけでは血圧が下がりにくく、節酒、禁煙、肥満の解消といった生活習慣の改善が不可欠です。

減塩には、ナトリウムの排泄作用があるカリウムを積極的にとることも効果的です。ただし、腎臓が悪い人は担当医と相談してください。カリウムは野菜や果物に多く含まれています。減塩の最終的な目標は、「動脈硬化を予防すること」ですから、バランスのよい食事を心がけましょう。

運動の効果は？

運動は心拍数を増やし、心臓の収縮力が高まるので、血液の循環がよくなります。そのため、過剰に働いている神経やホルモンの作用がやわらいでバランスが整い、本来の自然な形で血圧をおだやかに上げることができるようになります。

散歩やジョギング、水泳やラジオ体操などの有酸素運動がおすすめです。



栄養と料理より



健診部からのお知らせ



令和2年4月より健康診断料金が変わりました。

当院では下記のメニューにて健康診断を実施しております。
ぜひ、健康診断を受けて、自分の身体と向き合ってみましょう。



検査項目	半日ドック	基本健診I	基本健診II
問診・診察	●	●	●
身体測定	●	●	●
視力検査	●	●	●
聴力検査	●	●	●
血圧測定	●	●	●
心電図	●		●
胸部X線検査	●	●	●
腹部超音波検査	●		
胃透視	●		
血液学検査	●		●
肝機能検査	●		●
腎機能検査	●		
脂質検査	●		●
血糖検査	●		●
肝炎ウイルス検査	●		
尿検査	●	●	●
便検査(2日法)	●		
肺機能検査	●		
腫瘍マーカー	○		○
胃内視鏡検査	○		
大腸内視鏡検査	○		
乳がん検査	○		○
子宮頸がん検査	○		○
頭部CT検査	○		
胸部CT検査	○		
甲状腺検査	○		○
眼底検査	○		
料金(税抜)	34,000円	5,300円	9,300円

オプションについて(税抜)

- ①腫瘍マーカー
 - ・大腸癌、胃癌、膵癌、胆嚢癌、胆道癌 ～ 2,300円
 - ・肝臓癌 ～ 1,150円
 - ・前立腺癌 ～ 1,400円
 - ・乳癌 ～ 1,300円
- ②大腸内視鏡検査 ～ 16,460円
- ③乳がん検査 5,620円
- ④子宮頸がん検査 3,580円
- ⑤頭部CT 14,700円
- ⑥胸部CT 14,700円
- ⑦甲状腺検査 7,450円
- ⑧眼底検査 580円

※胃内視鏡検査・胃透視はどちらか一方の検査になります。
胃内視鏡検査を選んだ場合は3,000円(税抜)追加になります。

※大腸内視鏡検査・検便はどちらか一方の検査になります。

※また、内視鏡検査の場合、病理組織検査やピロリ菌の検査をした際は、料金が異なります。

※○はオプション(料金は別途)

他にも、「全国健康保険協会生活習慣病予防健診」「事業所健診」「特定健康診査」「延岡市国保特定健診」「延岡市がん検診」なども実施しております。

健康診断の詳細については健診部までご連絡ください
0982-32-3676(直通)

お問合せ時間 平日：9時～16時
土曜日：8時～11時

血清 γ -GT(γ -GTP)について

1 γ -GTとは？

γ -GT (ガンマ・グルタミルトランスフェラーゼ) は、肝臓・腎臓・膵臓などに存在する酵素です。

肝臓で作られた γ -GTは、肝臓から胆管内の胆汁に分泌(排出)されるため、肝臓に負担がかかる状態が長く続き肝障害が引き起こされた場合や、肝臓内の微細な胆管から十二指腸に至るまでの間に胆汁の流れが滞る病変が存在すると、 γ -GTは血液中に漏れ出てしまうため血液中の値が上昇します。

また、 γ -GTはアルコールに敏感に反応し、肝臓で作られる量が増加するため血液中の値が上昇します。飲酒習慣により血液中の γ -GT値は変わるため、基準範囲は医療機関などにより多少の幅はありますが、飲酒習慣を含めるかどうかで異なります。

2 γ -GT高値で考えられる病気

血清 γ -GTが上昇する主な原因はアルコール、肝疾患・胆道系疾患、薬剤です。

γ -GTの上昇が特に意味を持つのはアルコール多飲が原因の脂肪肝やアルコール性肝障害です。 γ -GTの値が100U/L以下では節酒や禁酒により、1ヶ月もすれば正常値に戻ることが多く、200U/L以上の場合、アルコールによる肝臓のダメージが強いことが考えられ、多くの場合AST、ALTといった肝細胞障害の指標も高値になっています。その状態は慢性肝炎であり、さらに多飲を続ければ数年後には肝硬変となり命を脅かす病気へと進展してしまいます。また、非アルコール性の肝障害や肝がんでも高値となります。

胆道系の病気では胆石症や胆管結石症、および稀ですが原発性胆汁性肝炎が挙げられます。胆道系のがん(胆嚢がんや胆管がん)が隠されていることもあります。

その他、薬物性の肝障害が挙げられます。原因薬剤は抗生物質や解熱剤(風邪薬など)、抗精神病薬などです。近年、サプリメントも原因とされています。

3 γ -GT高値と言われたら

アルコール多飲の場合は、まず禁酒を指示されます。アルコール歴がなくても、薬剤を長期間内服している場合は、処方医と相談のうえ薬剤の変更や休薬で経過を見ることになります。肝障害や胆石、胆道系のがんの有無を確認するため、超音波検査やCT・MRIなどの精密検査を行うこともあります。

肝臓は沈黙の臓器であり、 γ -GTが多少高値でも症状は出ません。しかし、さまざまな病気のサインかもしれません。たかが γ -GTと考えずに、早めの医療機関を受診することをおすすめします。



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

内科・外科・消化器外科・肛門外科・放射線科・循環器内科・リハビリテーション科

特定医療法人 健寿会

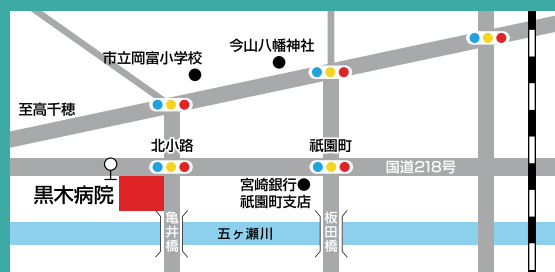
救急指定

KUROKI 黒木病院

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地1
TEL (0982) 21-6381 FAX (0982) 23-8380
ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>

■診察時間/午前9:00~12:30(受付11:30迄)
(※急患・紹介は、この限りではございません。)

■休診日/日・祝日



メディカルフィットネス のべおか (黒木病院5F)
TEL (0982) 42-3838 ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp/mfn/>
FAX (0982) 42-3839 Eメール fitness@kuroki-h.or.jp

運動特化型 デイサービス 元気フィットネス (黒木病院5F)
TEL (0982) 42-3843 FAX (0982) 42-3839