

2024年9月14日 月例会 式次第

1. 開会案内 横山副支部長
2. 支部長挨拶 水野支部長
3. 物故者黙祷 8月7日松村大次郎氏(76歳)西宮市
4. 支部連絡事項 葛野事務局
5. 健康セミナー 「血液検査値の見方」
糖尿病や肝臓病、腎臓病などへの注意喚起
塚田定信先生
6. 懇親会・・・12時45分ごろ開演 乾杯
7. 中締め 高良之



昭和シェル社友会 会員数 (2024年5月末)

北海道	東北	新潟	関東	中部	四日市	関西	九州	合計
<u>23</u>	<u>60</u>	<u>128</u>	<u>1,258</u>	<u>85</u>	<u>285</u>	<u>174</u>	<u>104</u>	<u>2,117</u>
<u>25</u>	<u>61</u>	<u>131</u>	<u>1,308</u>	<u>89</u>	<u>295</u>	<u>188</u>	<u>105</u>	<u>2,202</u>

1、全国会員数(名)

2024年5月31日(現在)(下段昨年)

2、関西支部・分会別 (2024年8月31日 現在)

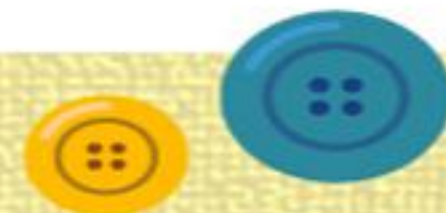
2023年6月～2024年8月

地区	男性	女性	合計
① 近畿・岡山	102	31	133
② 広島・山陰	14	5	19
③ 四国	14	3	17
④ 他府県	2	1	3
合計	132	40	172

会員 逝去 不明 移動

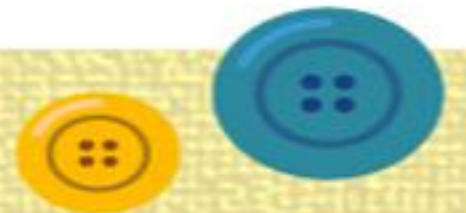
0 15 0 1

※8/19益森隆一氏(75)高松市→横浜市



支部連絡事項（9月以降の支部活動）

- 例会 10月12日(土) (11時30分:大阪凌霜クラブ)
- 幹事会 11月9日(土) (10時00分:大阪凌霜クラブ)
- ゴルフ会 11月26日(火) (光友会合同:関西クラシックGC)
- 若手の会 11月29日(金)17時 梅田EST ONE別館牡丹園
- 忘年会 12月14日(土)11時30分 ハートンホテル西梅田
- 新年会 1月25日(土)11時30分 神仙閣



昭和シエル 社友会 関西支部 講演会

血液検査は健康の バロメーター！

大阪府立病院機構 大阪母子医療センター

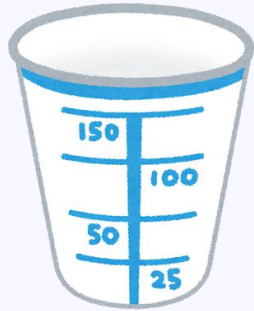
(大阪府栄養士会 副会長)

(一般社団法人 日本臨床栄養協会 NR・サプリメントアドバイザー)

塚田 定信



検査



尿検査



喀痰・唾液検査

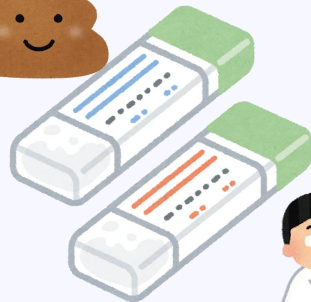


血液検査



気管支・肺

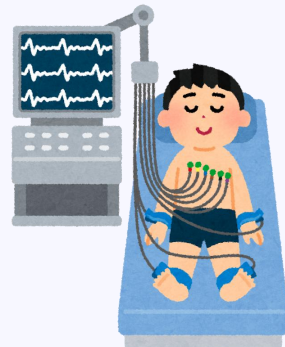
レントゲン検査



便検査



超音波検査



心電図検査



胃カメラ検査



胃・上部消化管



大腸検査



CT・MRI検査



血液検査



血液検査でわかること

- ・ 貧血、炎症などの病気
- ・ 肝臓や腎臓の異常
- ・ 生活習慣病（脂質異常症や糖尿病など）
- ・ 血液の病気（白血病など）

血液は全身を循環するため、血液検査を行うことで全身の健康状態を確認することができます。

血液に含まれる細胞や酵素、抗体などの数を数値化して、病気の診断や原因の特定、リスクの推測を行います。



前日の食事に制限がある血液検査

食べ物に含まれている糖質や脂質は、全身エネルギー源となるために血管内に取り込まれますの。

そのため、食後は血液中の血糖や中性脂肪の値が上昇します。

食後に血液検査をして血糖や中性脂肪の数値が高い場合、元々数値が高い傾向にあるのか、食事の影響で高いのかの判断がつきません。

正確な検査結果を得るために、血液検査前の絶食が推奨されています。

血液検査の結果を見るときに..

[↑] [↓]

血液検査の結果には、基準値という値が記載されています。

この値を超えたとき「↑」、下回ったとき「↓」と付記されます。

この記号を見るときに、「今」を判断する指標になる場合と、過去から未来への「経過」を考える指標でもあるかと思えます。

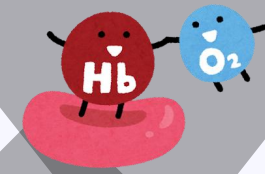
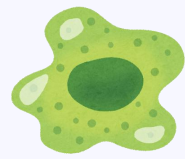
一般検査①

血液の状態

検査項目	項目の説明
白血球数	白血球は、病原微生物などが体内に侵入してくるのを防ぐ働きをします。その白血球の数です。数の増減により、体の状態を把握。 ※細菌などの感染症に罹患すると血液中の白血球数が増加。
ヘマトクリット (赤血球数)	血液中に含まれる赤血球の容積の割合 (%)。 (赤血球にはヘモグロビン (血色素) と呼ばれる蛋白質が含まれており、このヘモグロビンが酸素を結合させて全身に運ぶ。) ※数値が低い時は、「貧血」が疑われる。
血小板	止血の働きをする血小板の数。 ※血小板産生の低下や破壊、亢進により減少すると、出血しやすい状態になる。

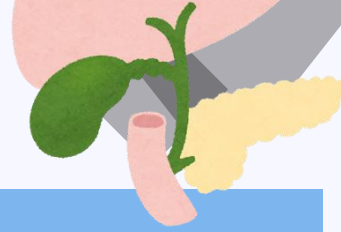
※白血球分類：感染症に関する状況が判断できます。

※アルブミン(Albumin)：脱水や栄養不良などの状況が判断できます。



一般検査②

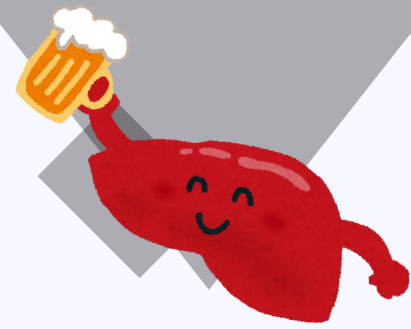
肝疾患に関する検査



検査項目	項目の説明
A S T (G O T)	肝臓障害や、心筋障害などを調べる検査。 ※肝疾患、心筋梗塞、筋肉疾患、溶血性疾患で上昇。
A L T (G P T)	肝臓障害の有無や程度を調べる重要な検査。 ※肝疾患、胆道疾患で上昇。
A L P	胆道障害や骨の病気などを調べる検査。 ※閉塞性黄疸、肝内胆汁うっ滞、骨疾患等で上昇。
C h - E	肝臓の機能を調べる検査。 ※肝硬変等の肝疾患で肝機能が低下すると低くなる。脂肪肝では高くなる。
γ - G T	肝・胆道系の機能を調べる検査。 ※アルコール性肝障害、薬剤性肝障害、胆汁うっ滞などの疾患で高くなる。



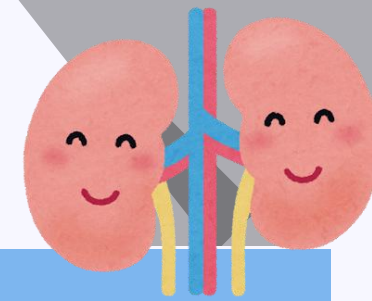
肝機能検査と飲酒



- ☛ 飲酒は肝臓に負担をかけるため、大量飲酒を長期間続けると脂肪肝や肝炎、肝硬変などの病気になるリスクがある。
- ☛ 肝機能検査を受ける前日にはアルコールを控える。
血中のアルコール濃度が高い状態で検査を受けると、血糖や尿酸等の結果に影響が出る可能性がある。
- ☛ 肝機能検査で γ -GTPが高い場合は、正常値に戻るまでは禁酒が必要。
アルコール性肝炎の場合、禁酒すると1ヶ月ほどで血液検査が正常化し、肝の働きも改善してくる。
- ☛ 肝臓は脂肪肝になっていなければ、2日間くらい休ませると機能を回復するといわれている。よく飲む人でも、週に2日はアルコールを飲まない「休肝日」をつくるのが大切です。



一般検査③



腎疾患に関する検査

検査項目	項目の説明
尿素窒素 (BUN)	腎臓の機能を調べる検査。 ※食品から摂取したたんぱく質の燃えカスの排泄状態を検査。腎臓の機能低下で高値。
クレアチニン (Cr)	腎臓の機能を調べる検査 ※老化した体蛋白の排泄状態を検査。腎臓の機能低下で高値。
尿酸	痛風の原因物質（核蛋白プリン体の最終代謝物）を調べる検査。 ※痛風や腎腫瘍で高値。
eGFR	クレアチニン値、性別、年齢から腎臓が何%機能しているのかを計算した数値。 ※低下すると腎機能が低下した状態を示す。
カリウム (K) ナトリウム (Na)	腎臓からのミネラル排泄の状態を調べる検査。 ※高値、低値ともに疾患の状況を示す。



慢性腎臓病とeGFR

原疾患		蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg/日)			正常	微量 アルブミン尿	顕性 アルブミン尿
	尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)			30未満	30~299	300以上
高血圧 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明・その他	尿蛋白定量 (g/日)			正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
	尿蛋白/Cr比 (g/gCr)			0.15未満	0.15~0.49	0.5以上
GFR区分 (ml/分 /1.73m ²)	G1	正常または高値	≥90			
	G2	正常または軽度低下	60~89			
	G3a	軽度~中等度低下	45~59			
	G3b	中等度低下~高度低下	30~44			
	G4	高度低下	19~29			
	G5	末期腎不全(ESKD)	<15			

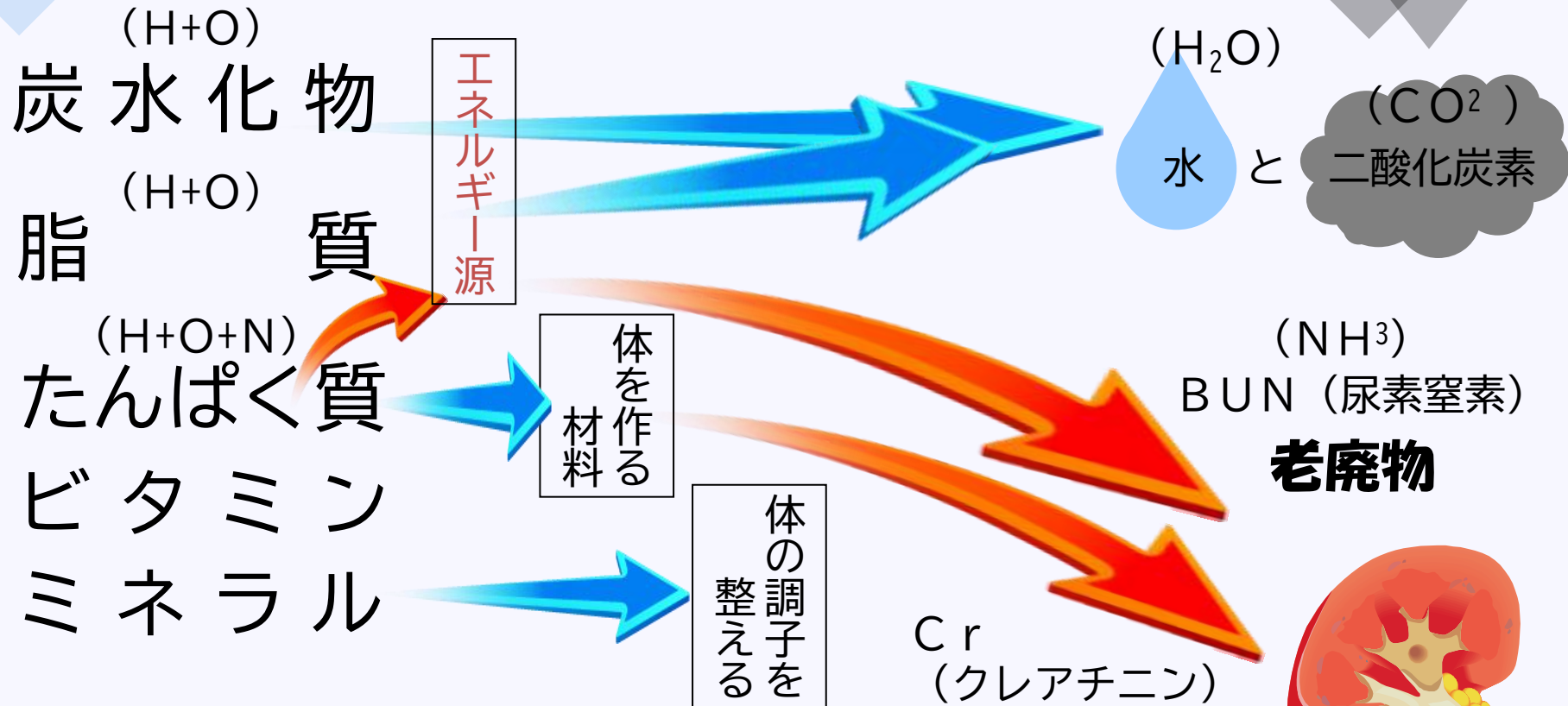
重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。
CKDの重症度は、死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを緑■のステージを基準に
黄■、オレンジ■、赤■の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。

KDIGO CKD guideline 2012 を日本人用に改変

出典：日本腎臓学会：CKD診療ガイド2012。東京医学社。東京 2012を参考に一部改変



栄養素の働き

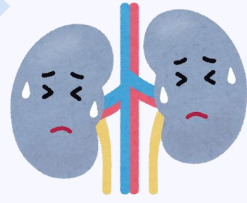


※腎臓の機能が低下すると、老廃物の排泄ができにくくなる

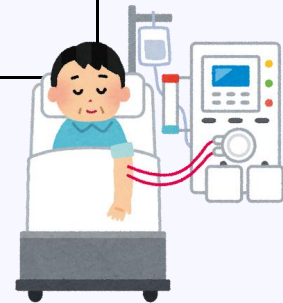
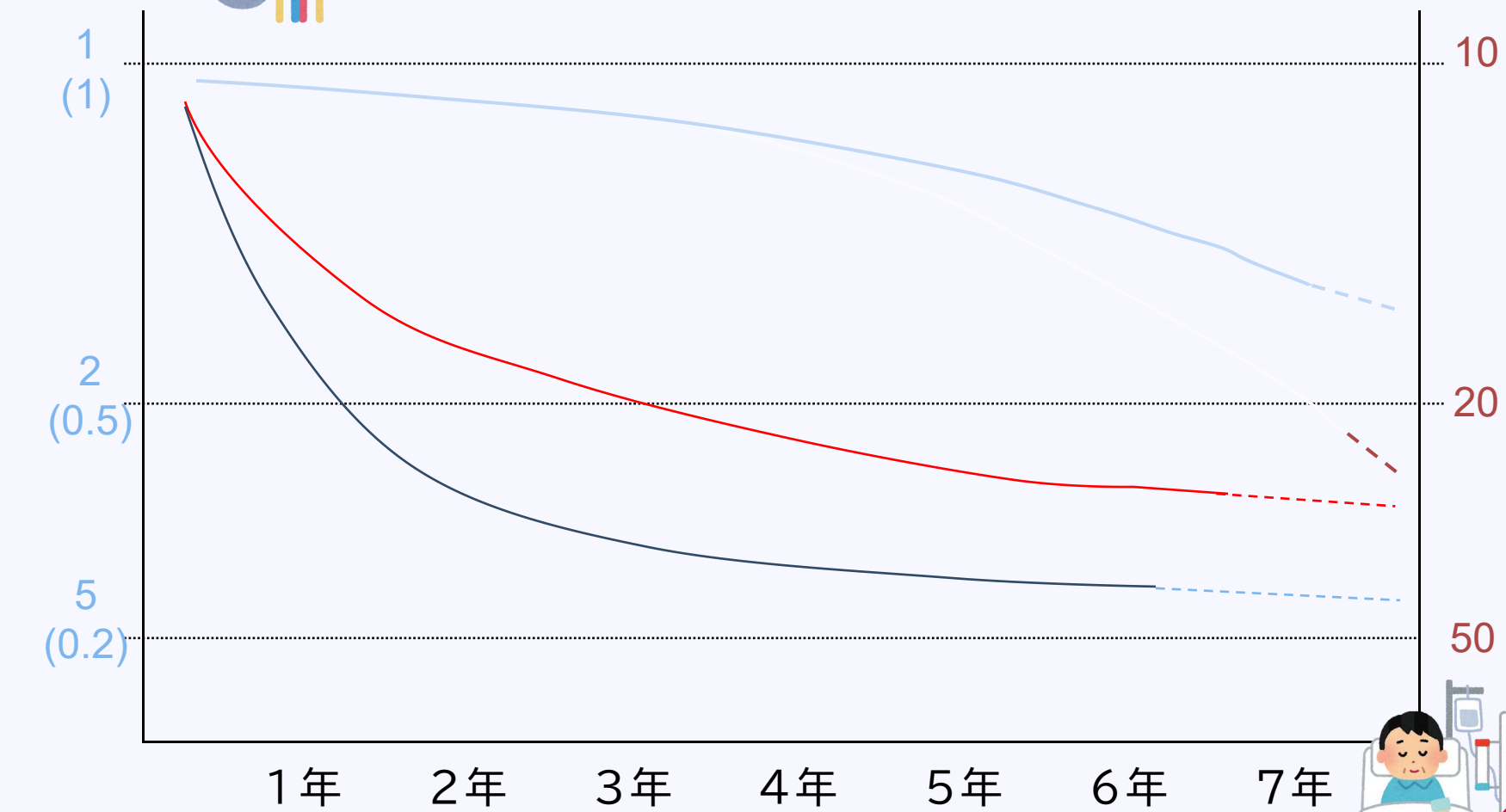
尿毒症

腎臓の検査と人工透析

Cr
(1/Cr)



BUN



一般検査③

糖尿病・動脈硬化に関する検査

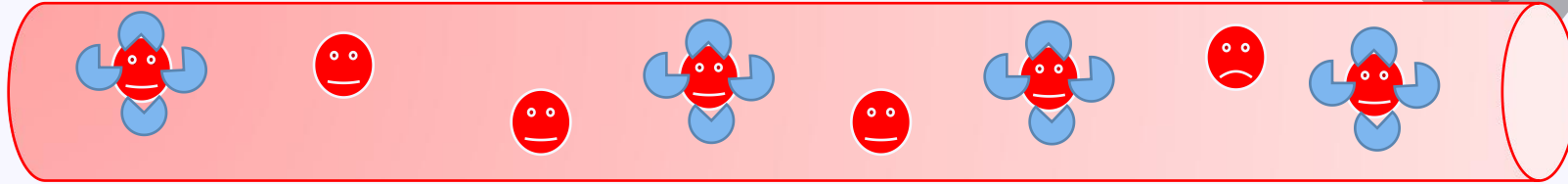



検査項目	項目の説明
中性脂肪	動脈硬化症疾患の危険因子として検査。 ※増加すると肥満や脂肪肝、生活習慣病の原因。
総コレステロール	動脈硬化症疾患の危険因子として検査。 ※増加すると肥満や脂肪肝、生活習慣病の原因。
HDLコレステロール	動脈硬化症疾患の危険因子として検査。 ※動脈硬化を防ぐ善玉コレステロール。減少すると動脈硬化の危険因子となる。
LDLコレステロール	動脈硬化症疾患の危険因子として検査。 ※動脈硬化を引き起こす悪玉コレステロール。増加すると動脈硬化の危険性増加
HbA1c	長期的な血糖コントロールの状態を評価する。 ※過去1～2か月前の平均的な血糖コントロール状態を示す指標。
血糖	糖尿病の指標として検査 ※糖尿病で高値となる。




HbA1cとは

(ヘモグロビンエイワンシー)



 **ヘモグロビン**：血液中に存在する赤血球の中にあるタンパク質
酸素分子と結合する性質を持ち、肺から全身へと酸素を運搬
する役割を担っている。

 **ブドウ糖**：糖が一番小さくなったもの

 **グリコヘモグロビン**：ヘモグロビンにブドウ糖が結合したもの

高血糖状態が長期間続くと、**血管内の余分なブドウ糖が体内のヘモグロビンと結合**します。
これがグリコヘモグロビンです。その中で、糖尿病ととても深い関係を有するものが、
HbA1cです。

赤血球の寿命はおよそ120日（4ヶ月）といわれています。赤血球はこの間ずっと体内
を巡って、血管内のブドウ糖と少しずつ結びつきます。高血糖の期間が長く続けば続くほど
ヘモグロビンと結合したグリコヘモグロビン（HbA1c）が増えます。

血液中のHbA1c値は、赤血球の寿命の半分くらいにあたる時期の血糖値の平均を反映し
ますから、血液検査をすると、その日から**1～2ヶ月前の血糖の状態**を推定できることになり
ます。

まとめ

血液検査をはじめとした日頃の身体チェックはとても大切です。

検査の値は、**今を示す指標**ではありますが、過去からのデータを比較しながら確認していくことで、**ご自身の将来をある程度予見することも**できます。

また、病院での検査だけでなく、日頃の**体重変化**や、**血圧測定値**なども継続して確認していくことで、**小さな変化のうち**に問題を見つけることも可能です。

健康長寿には、**ご自身の今を理解しつつ、未来に備えること**が肝心ですね。

