

## 寒い季節は **ヒートショック** にご用心！

**ヒートショック**とは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、**脳出血や脳梗塞・心筋梗塞**などの健康被害が起こることです。暖かい部屋から寒い部屋に移動したときに起こりやすいため、冬は特に注意が必要です。

### ✔ こんな人は要注意！ヒートショックを起こしやすい人の特徴

- 65歳以上である。
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化などの持病がある。
- 肥満気味である。
- 不整脈が起こることがある。



### 健康診断を受けましょう

健康被害の予防には、  
自分の健康状態の変化を把握し、  
改善に努めることが大切です。



- 自宅の脱衣所や浴室に暖房がない。
- 熱い風呂が好き。
- “一番風呂”に入ることが多い。
- お酒を飲んでから入浴する。



### 住環境を改善しましょう

- 脱衣所に暖房器具を置く。
- 食事直後、飲酒後の入浴は避ける。
- 入浴の前後にコップ  
1杯の水を飲む。

冬場の居室から  
浴室・トイレへ移  
動したときの気温  
差が危険のもと！



### 病院紹介

## まくはり診療所 健康管理センター

### 0570-06-1081

千葉市花見川区幕張町5-392-3  
<https://www.chibakensei-hp.jp/kenshin/>

★原則予約制になります。  
ご希望の方はお電話などでお問い合わせください。



人間ドックや自治体・健康保険組合の健診、  
企業様向けの特設健診など、受診者様の希望  
に沿ったさまざまな健康診断を提供しており  
ます。

### 健診結果をアプリで確認できます

健康診断の結果をスマホやパソコンで確認で  
きるサービスを導入しています。  
受診後一週間で結果の速報値を確認できるほ  
か、当センターの結果報告書を印刷できます。

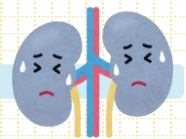
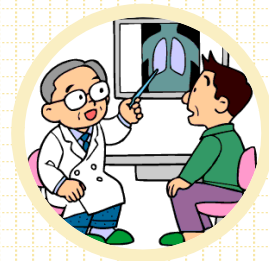
健康診断のこと、なんでもお気軽にご相談・お問い合わせください！

# 健康診断

## では、どんなことがわかるの？

### 健康診断を受けるメリット

検査・診察を受けて、**健康リスク（健康を脅かす要因）**を把握し、生活習慣の改善につなげましょう。



## 身長・体重、視力、聴力

### ✓ 体重

体重の大幅な増加／減少の原因に心当たりがない場合は、他の検査項目で異常がないかを必ず確認しましょう。病気が隠れていることがあります。

【隠れている病気の例】

- 甲状腺機能亢進症／低下症
- 著しく状態の悪い糖尿病
- 悪性疾患（がん）

など

### ✓ 聴力

騒音による障害では、4000Hz（高音域）から聞こえなくなっていくます。



## 血糖値、血の固形成分、肝機能

### ✓ 糖代謝

糖尿病が疑われる場合（数値があまりに高い場合）、熱中症、心疾患、脳血管疾患のような症状が出ることがあります。

- 空腹時／随時血糖；採血した瞬間、どのくらいの血糖値か
- HbA1c；採血前1～2ヶ月の血糖値の全体的な高さ。直前の食事に左右されない

### ✓ 赤血球

数値が低い場合、貧血の進行（運動時に息切れする、疲れやすい）、高い場合は多血症、脱水の可能性があります。



### ✓ 白血球

喫煙、感染症、白血病などで高値となります。低い場合も血液疾患の可能性があります、血液内科の受診をおすすめすることもあります。

### ✓ 肝機能

肝臓に障害があると高値になります。

- $\gamma$ -GTP；飲酒で上昇しやすい
- AST；筋トレでも上昇する

## 尿、腎機能

### ✓ 尿糖

陽性の場合、糖尿病の可能性があります。

- 空腹時の尿糖陽性は必ず精密検査を！
- 食後のみ尿糖が出る人は今後に要注意
- 血糖が正常でも尿糖が出る体質の人もあります

### ✓ 尿蛋白

高血圧の場合や、腎炎などの可能性があります。尿蛋白が出る場合、足のむくみも出やすくなります。

### ✓ 尿酸

高値、あるいは値の急激な変化があるとき、痛風の発作が出やすくなります。

### ✓ 尿素窒素・クレアチニン・eGFR

脱水、腎不全などで数値が変化します。

- 尿素窒素(BUN)、クレアチニン；高いと異常
- eGFR；低いと異常

## 血圧、脂質、呼吸機能

### ✓ 血圧

高血圧は動脈硬化を促進します。高度な高血圧の場合、脳出血、クモ膜下出血、大動脈解離など突然死の原因になる可能性があります。非常に危険なため、早急な治療が必要です。



### ✓ 脂質

脂質異常も動脈硬化にかかわります。

- LDLコレステロール；悪玉。高値だと良くない
- HDLコレステロール；低値だと良くない。
- 中性脂肪；食事の摂取カロリーが多すぎると異常値になる（直前の食事の影響を受ける）

### ✓ 呼吸機能

喘息、肺気腫などを発見するための検査です。