

みなみかぜ



南台病院 広報誌

平成 29 年 12 月 Vol.18

健診結果のみかた シリーズ 3 (腎機能検査)

検査科

腎臓は **8 つの働き**があるといわれています。

1 つ目、**老廃物の排出**。主に尿素を排出しています。2 つ目、**水分調節**で尿の濃さや量を調整して身体の水分を一定に保ちます。3 つ目、**電解質の調整**。4 つ目、**血液をアルカリに保つ**働き。通常は弱アルカリ性 (pH7.4) です。5 つ目、**造血刺激ホルモン** (エリスロポエチン) の分泌。6 つ目、**ビタミン D の活性化** (活性型ビタミン D) により腸から血液中へカルシウムの吸収を助けます。7 つ目、**血圧の調整**。腎臓から血圧上昇ホルモン (レニン) を分泌して血圧を上げます。8 つ目、不要になったホルモンを**分解し排出**します。腎機能検査の検査項目と基準値は次の通りです。日頃から疑問に思うことがあれば、無料なんでも健康相談においていただくことをお勧めします。

腎機能検査の項目と基準値

| 検査項目 | 基準値 | 異常値を示す疾患 |
|--------------|-----------------|---|
| 尿素窒素 (BUN) | 8~20mg/dl | 高値：急性・慢性腎不全、尿路結石、蛋白質摂取過多、糖尿病 低値：肝硬変、劇症肝炎、蛋白質摂取不足 |
| クレアチニン (CRE) | 男性：0.4~1.1mg/dl | 高値：急性・慢性腎炎、尿路結石、心不全、脱水、ショック 低値：尿崩症、筋ジストロフィー、妊娠 |
| | 女性：0.3~0.8mg/dl | |
| 尿酸 (UA) | 男性：4.0~7.0mg/dl | 高値：痛風、尿管結石、腎障害、脱水、高カロリー食接種過剰、多量の飲酒 低値：重症の肝障害 |
| | 女性：3.0~5.5mg/dl | |

「無料なんでも健康相談」のご案内

日 時：毎週水曜日、午後 3 時~3 時 30 分

場 所：南台病院 外来診察室

※事前の予約は不要です。受付窓口又は外来看護師まで、お気軽に声をお掛け下さい。

| 実施日 | 担 当 | 実施日 | 担 当 |
|------------|-------|------------|-------|
| 12月 6日(水) | 勝見副院長 | 12月 20日(水) | 看護部 |
| 12月 13日(水) | 放射線科 | 12月 27日(水) | 健康管理室 |

※過去の相談内容：介護保険の申請方法について

家族が認知症となり、どう関わっていけば良いか

特養と老健とはどのような違いがあるのか

など

脳梗塞予防のために血管を丈夫にしましょう

食事サービス科

毎日の食事での注意点

1. 塩分を取り過ぎていませんか？

高塩分の摂取は高血圧のリスクを高めます。香味野菜や香辛料、酸味や辛味を利用してうす味を心がけましょう。



2. 肉に偏った食事をしていませんか？

たんぱく質は血管を丈夫にしてくれる重要な栄養素です。肉のほかにも、魚、大豆製品などたんぱく質源となる食品があります。魚や大豆製品も食べましょう。魚の中でも青背魚に含まれる脂肪酸は血中のコレステロールを下げる働きが期待できます。また、大豆製品は脂肪の含有量が少ないのも利点です。



3. 野菜を十分に食べていますか？

野菜には抗酸化ビタミンや食物繊維、葉酸が多く含まれます。老化予防や動脈硬化を予防するさまざまな働きがあります。



4. お酒を飲み過ぎていませんか？

お酒の飲み過ぎは偏った食事の一因になります。飲酒後の脱水症状にも要注意です。血栓ができやすくなり、脳梗塞のリスクが高まります。お酒を飲んだ後は水分を取りましょう。



南台病院 健康管理室からのお知らせ

当院では、40歳以上の方が受診対象の特定健康診査をはじめ各種の健診を実施しています。本年からは「協会けんぽ」の健康保険に加入されている方が対象の生活習慣病予防健診施設に認定されましたので、ぜひご利用ください。また、当院は健康のサポート役として人間ドックの受診をお勧めしています。

疾病の早期発見はもちろん、その後のトータルなケアも南台病院がフォローします。なお、人間ドックの受診に際しては、受診費用の一部助成が受けられる場合があります。社保の健康保険に加入されている方は、加入されている保険組合に、また、国保に加入されている方は、お住まいの市町村までお問合せください。

当院の人間ドックの検査内容はホームページ“<http://www.minamidaihp.jp/>”に掲載しています。また、当院健康相談室にも人間ドック検査内容一覧を備え付けておりますのでご覧下さい。
問い合わせ：南台病院 健康管理室 TEL 042-349-0566(直通)

当院では毎週土曜日の午前・午後とも外来診療を行っております。ご利用下さい。

診療受付時間（月曜日～土曜日） 午前：8時30分～11時30分 午後：1時～4時