



# 健康管理センター便り



人間ドック  
健診機能評価  
認定施設

発行：荘内地区健康管理センター 住所：山形県鶴岡市馬場町1-45  
TEL：0235-22-6445 FAX：0235-25-2216 E-mail：kenshin@tsuruoka-med.jp

脳卒中の  
最大の原因

## 高血圧の放置は危険です!

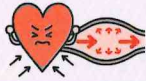


健康診断で必ず測る血圧。健診で、「血圧が高め」と言われたことはないですか？  
何も症状がないから…と言って、高血圧を放置していませんか？

### 血圧とは

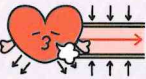
血液が血管内を通るときに  
血管の壁にかかる圧力のことです

収縮期血圧  
(上の血圧・最高血圧)



心臓がぎゅっと縮んで、全身に血液を送り出したときに、血管の壁にかかる圧力

拡張期血圧  
(下の血圧・最低血圧)



全身から心臓に血液がもどって、心臓がゆるんだときに、血管の壁にかかる圧力

### 高血圧の診断基準

診察室血圧

140/90mmHg以上

家庭血圧

135/85mmHg以上

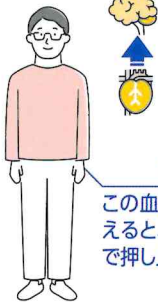
高血圧治療ガイドライン2019



もともと血圧は、心臓から全身、とくに脳へ血液を送るためにあります。  
脳の隅々まで血液を巡らせるために、ちょうど良い血圧はどのくらいでしょうか。



人間

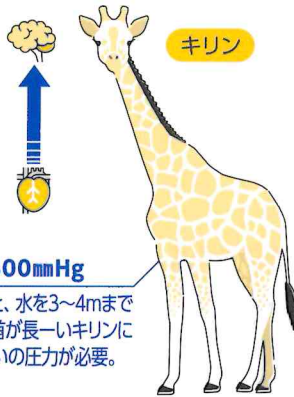


120mmHg

この血圧を水圧に置き換えると、水を1m60cmまで押し上げる圧力。

心臓から脳に、  
血液を送るために  
必要な圧力

キリン



200～300mmHg

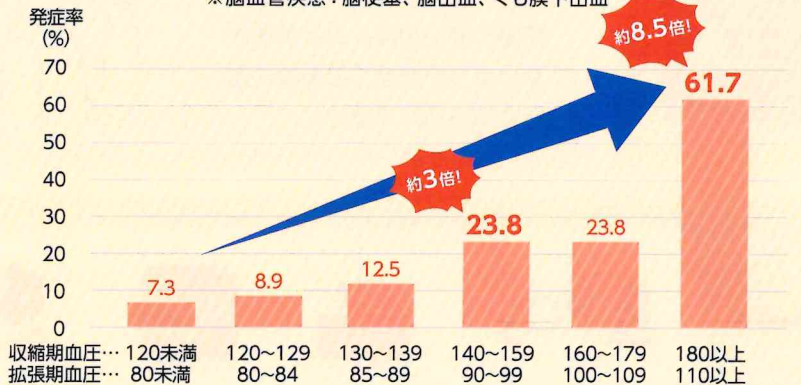
水圧に置き換えると、水を3～4mまで押し上げる圧力。首が長いキリンにとっては、このくらいの圧力が必要。

人間の血圧は120mmHgあれば、脳まで血液を送ることが可能です。脳や血管に必要な以上の圧力が加ると、血管がダメージを受け、どんどん傷み、命に関わる病気を招く恐れがあります。

特に、血圧が高くなればなるほど、脳血管疾患の発症率は高まります。血圧が120/80mmHg未満の方と比べて、140～159/90～99mmHgの方の発症率は3倍、180/110mmHg以上の方は、なんと8.5倍も高くなります。

### 血圧別にみた脳血管疾患発症率

※脳血管疾患：脳梗塞、脳出血、くも膜下出血



高血圧治療ガイドライン2009

高血圧は「サイレントキラー（沈黙の殺人者）」と呼ばれ自覚症状がないまま進行します。

健診で高血圧を指摘され、【要再検査】【要治療】の結果の方は、まずは一度、医療機関への受診をオススメします。

# 脂質検査 ってどんな検査？



血液中には中性脂肪やコレステロールなどの脂質が存在します。これらの数値は、脂質代謝の状態や動脈硬化の危険因子を示し、脂質異常症の疑いがあるかを判断するのに役立ちます。

血液検査で調べる脂質検査の項目のなかで、特に健康診断で調べている中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロールに注目してみましょう。

## 中性脂肪(トリグリセリド)

中性脂肪は人や動物にとって重要なエネルギー源です。しかし、摂りすぎると皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられて肥満を招きます。中性脂肪が多すぎるとLDL(悪玉)コレステロールの性質をより悪玉に変える一方で、HDL(善玉)コレステロールを減らしてしまいます。

## LDLコレステロール

肝臓で作られたコレステロールを体全体に運び性質を持ち、多すぎると血管壁にたまっていき、動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させます。体にコレステロールを貯めるので「悪玉」コレステロールと呼ばれます。



## HDLコレステロール

体内に増えすぎたコレステロールや血管壁にたまったコレステロールを肝臓に運ぶ性質を持ちます。余分なコレステロールを回収して動脈硬化を抑えるため「善玉」コレステロールと呼ばれます。



## 脂質項目が悪化しやすい食事例

- ☑ 脂身の多い肉、カップラーメン、揚げ物、乳製品をよく食べる
- ☑ 主食の重ね食い(ラーメン+チャーハン)
- ☑ アルコールやジュースの飲み過ぎ
- ☑ 洋菓子、スナック菓子、菓子パンをよく食べる



## 全衛連 精度管理調査の【腹部超音波検査分野】にて 評価A をいただきました



当センターでは、精度の高い検査結果を提供するため、令和5年度全国労働衛生団体連合会 総合精度管理事業の【腹部超音波検査分野】に初めて参加し、最高評価である「評価A」を受けることができました。今後も精度管理に努め、質の高い検査を提供してまいります。



## 認定技師シリーズ

### 胃がん検診専門技師

#### どんな資格？

安全で精度の高い胃がんX線検診の普及を目指すために「日本消化器がん検診学会」が主催している認定制度で、認定試験に合格した放射線技師に与えられる資格です。

令和6年に新たに2名の放射線技師が合格し、健康管理センターでは計7名の認定取得となりました。5年毎に資格更新があるため、関連学会や研修会へ参加し、技能向上に努めています。



## 健診当日の飲水について

熱中症予防や脱水予防のため、のどの渇きなどがあった場合は、受付の1時間前までにコップ1杯程度の水(約200ml以内)を飲んでいただいてもかまいません(糖分が入っていなければお茶も可。)

気温の高い日は、のどが渇かないよう少量ずつこまめに飲むようにしてください。

約200ml以内

受付の1時間前まで



## 支払い方法が増えました！

今年3月より右記のスマホ決済サービスが利用できるようになりました。

その他クレジットカード、電子マネー等も利用可能となっておりますのでどうぞお申し付けください。



楽天ペイ



auPAY



d払い



メルペイ