

健康チェック

門司掖済会病院 内科診療部長 木村 頼雄

はじめに

つつい日々の仕事に追われ、健康チェックは忘れがちです。幸い、船員さんには船員手帳の検診が義務付けられ、定期的に健康チェックを受けることになっています。船員手帳の健康証明書に沿って、自分の健康をもう一度チェックしてみましょう。

まずは身体計測から

－肥満－

肥満は高血圧や糖尿病を起こす引き金にもなりますし、それだけでも血管の老化（動脈硬化）を早める一因となります。肥満の指標として今では BMI (Body Mass Index) を使用します。計算方法は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)です。身長 170cm、70kg の場合、 $70 \div 1.7 \div 1.7$ で 24.2 となります。25 を越す場合、肥満と考えます。計算してみてください。結果はどうですか。

さて肥満にも 2 つの型があります。ひとつは皮下脂肪が主に増える型、もうひとつは内臓脂肪が主に増える型です。内臓脂肪が増える型のほうが動脈硬化をより早くすすめると言われています。その指標としておへその高さで腹囲を測ります。腹囲が男性では 85cm、女性では 90cm を越すと内臓脂肪が増えていると判断されます。幸いに内臓脂肪は運動により消費されやすいとされています。

－血圧－

血圧は検診の場では収縮期血圧 140、拡張期血圧 90 を越す場合に高いと判断されます。血圧は体調や測定前の運動、喫煙などで大きく影響をうけます。検診のときに高くても、普段は正常のこともあります。「血圧が高いね」と言われた場合は、家で一定の時間に血圧を測って、その経過を見てはいかがでしょう。家での血圧では収縮期血圧 130、拡張期血圧 85 が血圧の基準値となります。高血圧と診断するのは何回か血圧を測ってみていつも高い場合です。何回か測ってみていつも高い場合は医師に相談しましょう。高血圧と診断され治療をする場合、最近では薬もよくなっていますが、定期的な、息をこらえずにできる運動（有酸素運動）や食塩摂取量を減らすこと、肥満がある場合は肥満の解消が治療の基本です。

次は尿と血液の検査

－尿－

尿に蛋白が混じっていると、10 年たったときに腎臓の働きが悪くなる確率が高いとされています。尿蛋白が陽性の時は一度腎臓の検査を受けておきましょう。食塩の取りすぎは腎臓にも負担になります。

－糖－

血糖と尿の糖は糖尿病の大事な検査です。ご飯を食べる前の血糖が 126 を越すと糖尿病と診断します。血液の糖は、正常では食後 2 時間でほぼ食前に戻ります。食後 2 時間たっても血液の糖が高い場合は糖尿病の詳しい検査が必要です。尿の糖は血液の糖が 200 を越して初めて陽性になります。尿の糖が陰性であっても糖尿病の方もいるわけです。

ーコレステロールー

血中脂質検査でもっとも大事な検査は LDL コレステロール (悪玉コレステロール)です。悪玉コレステロールが高いと動脈硬化を早めます。160 を越すときは治療が必要になります。食事療法、運動療法を始めても、悪玉コレステロールが 160 から下がらない時にはお薬が必要になります。

中性脂肪は食事・飲酒の影響を受け易いため、脂質の検査を受ける時は前日には飲酒せず、夜 9 時までには食事を済ませ、空腹で検査をうけてください。

HDL コレステロール (善玉コレステロール) は動脈硬化を防ぐ作用があります。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすには運動が有効です。

ー肝機能ー

肝機能検査の内、GOT (AST)、GPT (ALT) は肝臓の細胞に含まれる酵素です。正常はいずれも 30 未満です。30 を越している場合はその原因を調べる必要があります。多い原因は脂肪肝、ウイルス性肝炎などです。採血検査や腹部エコー検査で調べます。GOT (AST)や GPT (ALT)がいつも 100 を越しているようだと、肝臓にどんどん傷跡が残り、肝硬変という病気に移行します。GOT (AST)や GPT (ALT)が 300 を越しているようなら、入院での治療が必要となります。

γ-GTP は 50 未満が正常です。γ-GTP は肝臓で作る胆汁の流れが悪くなった時 (胆のう炎、胆石症など)、肝臓に脂肪がつくとき (脂肪肝) 、お酒の飲みすぎなどで上昇します。もしお酒の飲みすぎの場合は、週に 2 日ほどの休肝日をつくりましょう。

ーヘモグロビンー

検便のヘモグロビンは便に血が混じっているかの検査です。陽性の時は盲腸から肛門までに出血する病変があることとなります。陽性であれば一度大腸の検査をうけましょう。

次は胸部エックス線検査

ー心臓ー

心臓・肺・大動脈を主に見ます。心臓の影は少し左によっています。胸の幅に比べ心臓の幅が 50%を越すと心臓が大きくなっていると考えます。また形がいびつでないか観察します。

ー肺ー

肺では肺の血管の影が正常か、血管の影以外の影はないかなどを見ます。

ー大動脈ー

大動脈は石灰が沈着していないか、蛇行していないか、太くなっていないかなどを見ます。以前の胸部エックス線検査と比較すると、わずかな変化も見つかりやすくなりますので、できれば年々同じ所で検査を受けるようにしましょう。

次は心電図検査

ー脈ー

心電図では脈の乱れがないか、心臓の筋肉は厚くなっていないか、心臓が酸素不足になっていないかなどをみます。

最後に

—動脈—

さあチェックが終わりました。

血管の老化（動脈硬化）という言葉が何回も出て来ました。血管の老化は何を起こすのでしょうか。脳に行く血管の老化は、脳梗塞や脳出血、心臓に行く血管の老化は狭心症や、心筋梗塞、腎臓に行く血管の老化は腎不全→血液透析、大動脈の老化は大動脈瘤など、生命に関わる、また生活の質を低くする病気を起こします。

肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症など動脈硬化をすすめる病気は、それ自体では自覚症状がないことが普通です。定期的にチェックをうけ、腹八分目、適度な運動をつづけ、10年後にも元気で過ごしましょう。

門司掖済会病院

〒801-8550

福岡県北九州市門司区清滝 1-3-1

TEL:093(321)0984

FAX:093(331)7085

URL:<http://www.ekisaikai-moji.jp>