



【年末年始の食生活と血液検査】 ～生活習慣病のチェックをしてみませんか?～

年末年始は1年で最も検査値が乱れる方が多い時期と言われています。忘年会やクリスマスやお正月、新年会など、食べ過ぎやアルコールを摂取する機会が増えたり、夜遅くまで起きていたり、と普段の生活リズムが崩れ、食事の時間や回数、栄養バランスが乱れて、以前の状態に戻すのに苦労する方も多いようです。

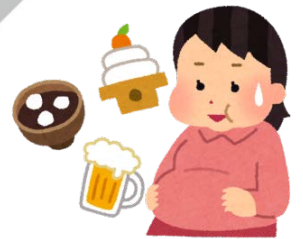
例えば、

- ▶ おもちやお寿司(炭水化物など)の食べ過ぎ → **血糖値 (GLU) や中性脂肪 (TG) の上昇...**
- ▶ アルコールの飲み過ぎ → **中性脂肪 (TG) や尿酸 (UA)、肝機能 (γ-GTP) の上昇...**
- ▶ 油を使った料理(揚げ物、炒め物など)や脂身の多い肉、チョコレートの食べ過ぎ → **LDL-C の上昇...**
- ▶ 外食やおせち料理の食べ過ぎ(通常より濃い味付けのため) → **血圧の上昇...**

生活習慣病の力ギを握っているのは毎日の食事です。今一度、生活習慣のチェックをしてみましょう!



- 早食い・ドカ食いながら食が多い。
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- 夜食や間食が多い。
- 朝食を抜くことが多い。
- ほぼ毎日アルコールを飲む。
- 20歳のときの体重から10kg以上増加している。
- 1日30分以上の軽く汗をかく運動(週2日以上を1年以上)していない。
- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上していない。
- この1年で体重の増減が±3kg以上あった。
- 睡眠で休養が得られない。
- タバコを習慣的に吸っている。



当てはまる項目が多いほど、生活習慣病になりやすい生活習慣を送っています。出来るところから、生活習慣病の予防を始めましょう!! (管理栄養士：乾)

<連載> 血圧のはなし(その③) 仮面高血圧

仮面高血圧とは、診察室や健診で測ると正常なのに、診察室外(家庭など)で測ると高血圧を示すことを言います。今注目されている理由は、仮面高血圧の人が一般的な高血圧の人より、脳心血管疾患が早く進行するという研究が報告されているからです。

仮面高血圧には3つのタイプがあり、①**早朝高血圧**：早朝に血圧が高くなるタイプ、②**夜間高血圧**：睡眠中にも血圧が下がらないタイプ、③**ストレス高血圧**：職場高血圧ともいわれ、まさしくストレスに血圧が敏感に反応するタイプがあります。

仮面高血圧を発見するためには、血圧を毎日家庭で測りましょう。1週間の平均値が **135/85mmHg 以上** の場合は、測定結果を持って医療機関を受診しましょう。(島崎)



☆『糖尿病教育入院』とは?

‘入院’と聞くと「重症で日常生活が困難で治療のために入院する」と思われがちですが、糖尿病教育入院はそういった類の入院ではありません。糖尿病教育入院は、糖尿病の治療を目的としたものではなく、糖尿病がどんな病気か、放置するとどうなってしまうか...、など糖尿病について深く理解することから始まります。そして自分の症状がどの程度なのか、どのような治療が必要なのかなどを自覚することで合併症の発症・進行を防ぎ、一生糖尿病と付き合い続けるための動機づけを行います。

医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、臨床検査技師がチーム



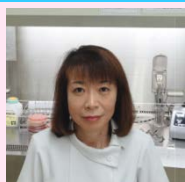
を組んで講義を中心に、それぞれの患者さんにあった指導を行っています。入院期間は2週間です。糖尿病とはどのような病気なのか、血糖をできるだけ正常に近づけるにはどうしたらよいのか、血糖の良好なコントロールの方法を私たちスタッフと一緒に考えていきます。(下村)

<わが検査室のスタッフ紹介>

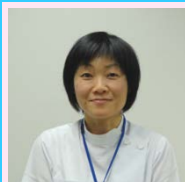
地域の医療に貢献すべく、**‘確かな知識と技術’**をモットーに頑張っています..



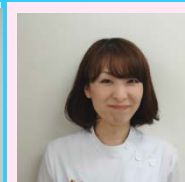
血液検査
前田祐仁



細菌・輸血検査
加用清美



生理検査
島崎志保



生化学・免疫検査
下村明子



一般検査
山沖亜衣

【検査ぷちニュース】

★ 当院では、今年より医療安全対策チームの組織強化を図り、患者さんの安全確保に係る取り組みを推進します。検査室職員も参画し、チーム医療としての役割を果たします。