

# ～「クレアチニン値」、いくつですか?～

Health is not built in a day

健康診断はご無沙汰という人はもちろん、毎年健診を受けているという人でも、「血压以外はよくわからない」という方もいるかもしれません。

今回は、特定健診結果の見方のポイント、沖縄県が独自に取り入れているクレアチニン値などについてご紹介します。

## 注目の検査項目のポイントを知る

健康診断の検査項目は、説明もついていますが正直わかりにくいものです。わかりにくさの原因としては「アルファベットの略称が難しそう」や「検査項目が多い」こともあるでしょう。そこで、皆さんもよく耳にする項目について、ポイントを紹介してみます。

### ①内臓脂肪(腹囲)

腹囲測定は「内臓脂肪」をしらべる項目です。

最近の研究では、内臓脂肪による肥満と、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」などのどれか1～2つに該当する人は心臓病の危険度が5倍、3～4つに該当する人は、35.8倍にもなることがわかってきました。

1つ1つの検査値の異常の程度は軽くても、複数の項目が異常な場合は注意しなければなりません。



### ②血圧

血圧は心臓が体に血液を送る圧力のこと。血管がつまっていると血が流れにくいので高い圧力が必要になり、それが「高血圧」として現れます。血圧も自分の血管が痛み始めているかどうかを知る手がかりです。

### ③コレステロール値

「善玉」「悪玉」という呼ばれ方でも知られるコレステロールですが、本来は、細胞の構成要素として、なくてはならないものです。しかし、LDLコレステロールは多すぎると「悪玉」と呼ばれ、血管をつまらせて心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。一方HDLコレステロールは、「善玉」と呼ばれ、血管に溜まったコレステロールを回収して肝臓に戻す働きがありますが、喫煙や肥満等があると減少してしまいます。

### ④血糖値、ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)

血液中の糖分が高い状態が続いて毛細血管を傷つけるのが糖尿病です。血糖値で血液中の糖分の濃度が高すぎないかチェックします。もう一つのポイントがヘモグロビンA1c(HbA1c)です。血糖値は前の日の食事などで増減してしましますが、HbA1cは過去1ヶ月くらいの血糖値の状態を教えてください。健康診断の前だけ食事を節制する人もいますが…HbA1cでしっかりわかります。

### ⑤尿たんぱく

たんぱくは身体をつくる大切なもの。健康であれば捨てられることはありません。尿にたんぱくが出るのは、腎臓の血管が傷ついているサインです。尿たんぱくが(+)以上でた場合は、再検査しましょう。

### ⑥クレアチニン(血清クレアチニン)

クレアチンは筋肉がつかったエネルギーのいわば残りかすです。普通は血管を通過して腎臓から尿として捨てられるため、これが血液中に多いと腎臓の機能が落ちているのかもしれない。ただし、筋肉量が多いと血液中のクレアチニン値は高くなりがちなので、精密検査では尿中のクレアチニン値との差をみるなどより精密に調べます。クレアチニン値は沖縄の国保が独自に取り入れている項目です。糖尿病から腎不全となり、人工透析を受ける人が増えているウチナーンチュには、ぜひ注目してほしい項目の一つです。

### ⑦イー・ジーエフアール(e-GFR)

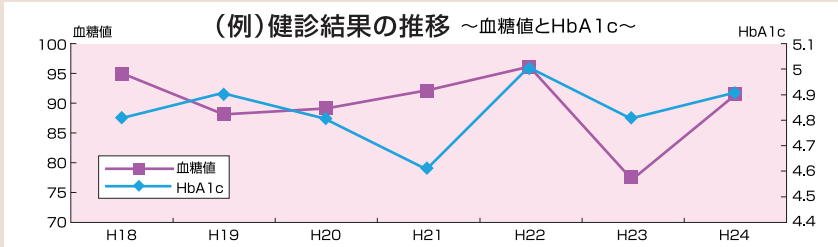
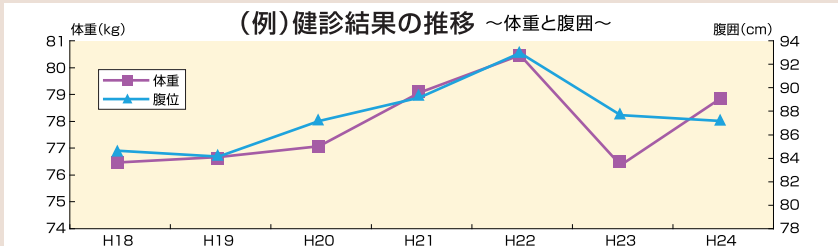
e-GFRは、有害な老廃物を捨てる腎臓の働きをみる指標です。20歳前後の健康な人の腎臓の働きを100として、いまの腎臓の働きが何%かわかります。基準値より低い状態が長く続くと慢性腎臓病(CKD)といわれ、最悪の場合、人工透析を必要とする状態になります。

健診結果は、食事や運動、仕事のストレスなど、日頃の生活習慣が積み重なって血液検査に現れてきます。

生活リズムや仕事のストレスは気づかないうちに体の負担になっているもの。年に一度は健診を受けて、体と生活習慣の点検に役立てましょう。

## 経年変化をチェックしてみよう

健診は毎年受けるのがおすすめですが、その際、毎年の変化を並べてみるのも良いでしょう。毎年の健診結果を記録するようになると、次の記録もつてくなくて健診が待ち遠しくなったりもします。「自分の健康は自分がチェックする」という意識づくりに役立つものと思われる。



### <推移で健康づくりの成果を実感>

上昇傾向だった各値が平成23年に改善しているのはウォーキングを始めたから。翌年に各値が戻り始めているのは、ウォーキング熱が冷めてしまったから——。健診結果の推移が、健康づくりの効果も教えてくれます。

## 健診結果で茶飲み話

年をとるにつれて健康が気になるもの。友人・知人と集まると、気がつけば「〇〇の病気になった」「体力が落ちた」といった話題になりがちです。

そんなときに、同じ健康でも健診結果を話題にしてはどうでしょうか。「正常値だけど気をつけよう」「異常値だけど、少しずつ良くなってる」というように、体力低下や病気の話題とはまた違った会話になるかもしれません。そんな会話が普通に聞かれるようになることを期待して、まずは——。あなたのクレアチニン値、いくつですか?

### <健康推進課より>

「健康の護(まも)り手」という意味を込めた健康特集「ヘルストリビューン」は「沖縄の健康が悪くなっていることに驚いた」「自分の健康を考えるようになった」という感想や、「周りの人にもこのことを伝えたい」など、いつにもまして多くの反響をいただきました。

引き続き、健康に関する様々な情報を掲載し、みなさまの健康づくりをお手伝いしていきます。

なお、紙面のデータは「ヘルストリビューン」で検索すれば健康推進課のホームページでもみられますので、家族や職場、地域での啓発資料として是非ご活用ください。



お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

# 平成25年度 特定健康診査のご案内

被保険者(本人)の方は生活習慣病予防健診をお申し込み下さい。

健診は自身の健康状態を知る第一歩です。協会けんぽでは、健診と健康づくりの支援を行っています。

### 検査内容

診察等、問診、身体計測、血圧測定、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査

### 健診費用(自己負担額)

●健診機関をご利用される個別健診:500円 ●各市町村が実施する集団検診 :275円

### 受診場所

●協会けんぽが契約する健診機関 ●市町村が実施する集団健診などの会場

### 受診までの流れ

#### ① 受診券の受け取り

4月に被保険者様のご自宅へ被扶養者の受診券を送付します。

#### ② 健診機関に予約をする

受診できる健診機関は、協会けんぽのホームページでご確認ください。

#### ③ 健診を受ける

受診するには、「受診券」と「保険証」が必要になります。



全国健康保険協会 沖縄支部  
協会けんぽ

協会けんぽ沖縄

検索

協会けんぽが行う健診の内容や受診の方法について、詳しくはホームページをご覧ください。協会けんぽ沖縄支部へお問い合わせください。  
http://www.kyoukaikenpo.or.jp/ 〒900-8512 那覇市旭町114-4 おきでん那覇ビル8階 電話 098-951-2011 (保健グループ)

毎月1日・20日はノーマイカーデーです。お出かけの際は、なるべくバス・タクシー・モノレールをご利用ください。