

ぱるす

春号

Vol.60

だより



健康診断の推奨と検査値

皆さんは健康診断をきちんと受けていますか？

自分でも気づかないうちに、病気は静かに進行しています。

病気の進行を防ぐには、早期の発見と早期の治療が必要です。

自分の健康を守るためにも、健康診断を受けるようにしましょう。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

健康診断の重要性

生活習慣病の早期発見のために、年に一度の健康診断を!

近年、食生活の変化や運動不足によって、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病が増加しています。生活習慣病を早期発見し、治療するためには、自分の健康状態を定期的にチェックすることが重要です。

会社員であれば、通常年に一度、職場の健康保険組合の補助により健康診断を受けることができます。会社員でない場合でも、多くの自治体(市区町村)が40歳以上を対象に健康診断を実施していますので、年に一度は受けるようにしましょう。

健康診断で異常がみつかったら!

健康診断で糖尿病や脂質異常症、高血圧がみつかったり、そのほか何らかの異常がみつかったりした場合には、自覚症状がないからといって放置せずに、早めに医療機関を受診してください。もしかかりつけの医師などがいらしたら、健康診断の結果を見てもらいアドバイスをいただくのもよいでしょう。

生活習慣病を早めに発見し、早めに治療を開始すれば、動脈硬化の進行や悪化、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクを抑えることができます。



商品紹介



30包



6包

賢者の食卓

糖分や脂肪の摂取を抑え
食後の血糖値や血中中性脂肪の
上昇をおだやかに!

6包 **648円**(税込)
30包 **1,851円**(税込)



検査値について

血液検査は、病気の有無や程度を詳しく知るだけでなく、お薬を安全に使用するためにも役立ちます。皆様が普段お飲みになっているお薬の中には、肝臓や腎臓の機能が低下している場合、薬の分解や排泄が遅くなるため、薬の作用が強く現れるものがあります。このような場合は、お薬を変更したり、服用するお薬の量を減らすなど、適切な対処が必要になります。そのため、薬剤師は患者様にお薬をお渡しする際、患者様に検査値の結果を確認することがあります。

主な臨床検査値と検査の目的

| 主な検査値 | 基準範囲 | 検査の目的 |
|------------------------------|---------------------------------------|---|
| 白血球 (WBC) | $3.3\sim 8.6\times 10^3 /\mu\text{L}$ | 細菌感染症などの炎症性疾患、悪性腫瘍および造血器疾患の有無の確認や、お薬による副作用の確認。 |
| アスパラギン酸アミノ トランスフェラーゼ(AST) | 13~30U/L | 肝臓の細胞障害の有無や程度を確認。 |
| アラニンアミノ トランスフェラーゼ(ALT) | 男性10~42U/L 女性7~23U/L | |
| 血清クレアチニン (Cr) | 男性0.65~1.07mg/dL 女性0.46~0.79mg/dL | 腎臓の機能を評価。 |
| 推定糸球体濾過量 (eGFR) | 90~110mL/分/1.73m ² | |
| グリコヘモグロビン (HbA1c) | 4.9~6.0% | 長期的な血糖コントロールの状態を評価。1~2か月の血糖値の状況を反映。 |
| 血糖 (GLU) | 73~109mg/dL | 糖尿病など糖代謝異常をきたす疾患の有無の確認や、そのコントロールの状態の評価。 |
| LDL・コレステロール (LDL-C) | 65~163mg/dL | 脂質代謝異常、虚血性心疾患、動脈硬化性疾患などの有無の確認およびそのコントロールの状態の評価。 |
| 尿酸 (UA) | 男性3.7~7.8mg/dL 女性2.6~5.5mg/dL | 痛風などの疾患の有無の確認およびそのコントロールの状態の評価。 |

※基準範囲は施設や測定法により異なることがあります。

参考文献 検査値×処方箋の読み方 第2版

今が旬!おいしい!みずみずしい! 【新玉ねぎ】を是非、食卓に!

玉ねぎの収穫は、春と秋の年2回 3~5月頃に早取りしたものが【新玉ねぎ】と呼ばれます
新たまねぎは、乾燥させずに出荷後すぐに出回るため、皮が薄く、水分量が多いのが特徴です
そして…玉ねぎのあの辛味・刺激臭・刻むとき涙が出る原因でもある「**硫化アリル**」、の働きと効用が注目されています

硫化アリルの働きとは…

- ◆お肉の生臭さを和らげる効果があります
⇒お肉の下処理段階で玉ねぎを使用するとGOOD♪
- ◆ビタミンB1の吸収を良くする働きがあります
⇒ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わるときに必要なビタミンです
玉ねぎとビタミンB1の多い豚肉・豆類・レバーなどを組み合わせましょう!



- ◆動脈硬化や血栓予防に効果的と言われています
- ◆疲労回復や精神安定に効果的と言われています

玉ねぎを生で食べる際に、水にさらしすぎると、硫化アリルが失われてしまいます
さらす時間を短くして、辛いときには、お酢を使用すると良いでしょう

【新玉ねぎの選び方】

表面に傷がなく、ずっしり重みを感じ、硬くしまりが良いものが良質です

【新玉ねぎの保存法】

水分量が多く傷みやすいので、野菜庫に保存または、風通しの良い涼しい場所に保存してなるべく早めに頂きます
冷凍保存の場合約1か月日持ちします
食べるときは、自然解凍せず、冷凍のまま加熱調理することをおススメします



Onion

編集者の声



江別市民薬局
薬剤師の平です。

健康診断並びに、日頃行われている検査は病気の有無のみならず、お薬の服用にも影響してきます。これをきっかけに検査に美味を持って頂き、日頃の治療や予防に役立てていただけたら幸いです。



ハルス薬局野幌店
薬剤師の木村です。

ストレス社会の中、自分自身の身体の状態を知ることはとても大切です。健康で豊かな生活をおくりましょう。



ハルス薬局苫小牧店
管理栄養士の石下です。

旬の食材は、栄養価も高く、お財布にも優しく何より美味しく頂けます。ぜひ、今が旬!新玉ねぎを食べて元気にお過ごし下さい。