

年に一度は受けてい  
る定期健診について考  
えてみましょう。健診  
は、現在の健康状態を  
調べて、病気の早期発  
見、早期治療を行った  
もののですが、最近  
では、がんや生活習慣  
病などの病気の予防に  
もつながっています。

定期 健 診

貧血

貧血は、自覚症状のない疾患や受診するほどでもない軽症に意外な疾患が発見される機会もあります。しかし、すべての検査が完全なものではないので、1度の検査だけで判定できないこともあります。また、

常が認められた労働者の割合は52.5%でした。この割合は年々増加傾向にあります。

検査結果において、検査結果に何らかの異常が認められた労働者の割合は52.5%でした。この割合は年々増加傾向にあります。

平成22年定期健康診断の実施結果において、検査結果に何らかの異常が認められた労働者の割合は52.5%でした。この割合は年々増加傾向にあります。

人たちは呼吸によって酸素を取り入れていますが、酸素を全身に運んでいるのが血液中の赤血球です。赤血球の中にはヘモグロビンと呼ばれる成分があり、このヘモグロビンが肺の中を巡り身体のすみずみに酸素を届けています。

しかし、赤血球やヘモグロビンが少なくななるため、全身に運ばれる酸素の量が不足してしまいます。このように血

液中のヘモグロビンが少なくなつた状態を貧血といいます。

貧血の原因として最も多いのが鉄の不足で、貧血の70%を占めます。その際には、再検査を受けましょう。

年に一度の健診で、たとえ異常が

人たちは呼吸によって酸素を取り入れていますが、酸素を全身に運んでいるのが血液中の赤血球です。赤血球の中にはヘモグロビンと呼

ばれる成分があり、このヘモグロビンが肺の中を巡り身体のすみずみに酸素を届けています。

大変です。自分の健康の維持は、状があれば、病院を受診することが大切です。自分の健康の維持は、状があれば、病院を受診することが大切です。自分の健康の維持は、状があれば、病院を受診することが大切です。

状があれば、病院を受診することが大切です。自分の健康の維持は、状があれば、病院を受診することが大切です。

状があれば、病院を受診することが大切です。自分の健康の維持は、状があれば、病院を受診することが大切です。

## ヘム鉄を多く含む食品

レバー、魚、肉

## 非ヘム鉄を多く含む食品

あさり、ほうれん草、小松菜、ひじき、大豆、わかめ

## ビタミンCを多く含む食品

ブロッコリー、キャベツ、パセリ、レモン、オレンジ



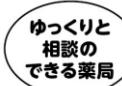
内臓脂肪の蓄積	腹囲（へそ周り）：男性85cm以上、女性90cm以上
これに加え、以下の2項目以上に該当するとメタボリックシンドローム	
高 血 壓	最高（収縮期）血圧：130mmHg以上、最低（拡張期）血圧：85mmHg以上のいずれかまたは両方
脂質異常	中性脂肪：150mg/dL以上、HDLコレステロール：40mg/dL未満のいずれかまたは両方
高 血 糖	空腹時血糖110mg/dL以上

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血圧、脂質異常、高血糖のうちのいずれか2つ以上をあわせもつた状態のことです。その診断基準は次の表の通りです。



メタボリックシンドロームは動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中の命に関わる病気を引き起こします。メタボリックシンドロームの原因は、食べ過ぎや運動不足などの悪い生活習慣の蓄積です。そのため、生活習慣を改めることができます。改善への第一歩です。その指針が厚生労働省から公表されています。そ

ホームページはこちら!▶ <http://drug-kusatsuya.com>



# 草津屋薬局



熊本市南区川尻1丁目3-13  
(営業時間) 8:30~21:00  
(定休日) 毎週日曜日

TEL (096) 357-9311

これは、「1に運動、2に食事、しつかり禁煙、最後にクスリ」というものです。運動については、週2エクササイズの活発な身体活動、そのうち、4エクササイズは活発な運動を行うことが目標とされています。食事については、バランスの良い一日の食生活を実践するための自安として食事バランスガイドが示されています。

また、喫煙は動脈硬化の直接の要因となることから、禁煙が必要です。最後のクスリについてですが、メタボリックシンドロームは痛みなどの自覚症状が現れないため、薬物治療が必要な人でも薬を飲む必要性が感じられないかもしれません。しかし、薬の服用を止めると、動脈硬化が確実に進行します。勝手に薬の服用を中止せず、主治医とよく相談しましょう。

メタボリックシンドロームは予防・改善ができるので、現在の生活習慣をしっかりと見つめ直し、より良い生活を送るために生活習慣を改善していくましょう。