

6・7月

定期健康診断の追加項目について

労働安全衛生法に基づく定期健康診断項目とマイシン追加項目一覧

	労働安全衛生法に基づく項目	追加項目	追加した年
1	既往歴及び業務歴の調査		
2	自覚症状及び他覚症状の有無の検査		
3	身長、体重、腹囲視力及び聴力の検査		
4	胸部エックス線検査及び喀痰検査		
5	血圧の測定		
6	貧血検査（血色素量及び赤血球数）	ヘマトクリット値・白血球数	R1
7	肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）	TP、Alb、T-BiL、ALP、A/G比、LDH	R1
8	血中脂質検査（LDLコレステロール・HDLコレステロール、中性脂肪）	総コレステロール	R1
9	血糖検査	HbA1c	 R5
10	尿検査（尿中の糖及び蛋白の有無の検査）		
11	心電図検査		
13		腎機能検査：BUN、クレアチニン	R1
14		痛風検査：尿酸	R1
15		炎症反応検査：CRP【定量】	 R6

貧血検査

ヘマトクリット値：血液に占める赤血球の割合（％）。貧血を判断するために行っています。最近では多血症が増えており、肥満でタバコを吸う男性に多いと言われてい

白血球数：基準値より多いと感染症や白血病、癌等が疑われます。

肝機能検査：TP、Alb、T-BiL、ALP、A/G比、LDH（多いのでざっくり）

慢性肝炎や急性肝炎、閉塞性黄疸などの肝臓周りのだけでなく、骨の病気や免疫システムに異常はないか、他の臓器の細胞にダメージはないかなど、肝機能だけでなく他の臓器の異常も他の結果と総合的に見ることが出来ます。

腎機能検査：BUN（血液中における尿素の窒素成分）、クレアチニン

腎機能低下に伴い、尿素の排出傷害が生じBUNが上昇。BUNは腎外性因子の影響を受けやすい為、クレアチニンと比較することでその因子の影響を推定出来ます。



痛風検査：尿酸(UA)

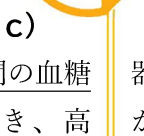
尿酸はプリン体の最終代謝産物。通常、生産と排泄が同じくらいの量の為、一定に保たれている。7.0を超えると高尿酸血症等、8.0を超えると何らかの合併症も。

血中脂質検査：総コレステロール(T-CHO)

高脂血症で高値に。高値が続くと動脈硬化が進みます。肝硬変、栄養失調、甲状腺機能亢進症では低値に。

血糖検査：HbA1c（ヘモグロビンA1c）

直近1～2ヶ月間の血糖の状態を推定でき、高値は糖尿病が疑われます。健康診断2ヶ月前なので、直前の食事でもとかなりません。



炎症反応検査：CRP

高値の場合、どの臓器、部位に炎症があるか判断できません。
軽度な上昇はウイルス感染症など、高値では心筋梗塞や肝硬変、悪性腫等が考えられます。



肥満街道まっしぐら

誰もがハマる沼味覚とは



無限に食べれる気がする。いくら食べても満足できない・・・肥満・生活習慣病にまっしぐら。味覚を知って満足できる脳に変身しましょう。

味覚地図を見たことがありますか？教科書に載っていたそうですが、今は載っていません。舌尖と奥など部位により受容する味の種類に違いはないと言われています。

甘味

マイルドドラッグ(過剰な糖質)

糖質（お米、小麦、砂糖等に多い）は、摂取しすぎると幸せホルモン、セロトニンを脳に分泌。快感を覚えてどんどん依存。過剰摂取は悪循環を生み、余分は中性脂肪となり体内に蓄積。肥満、動脈硬化など深刻な事態に。

実は塩分も脳が依存しやすい

筋肉の動きを助けるなど、栄養素の中でも特に大切な働きを担っているから。本能的に受け入れやすい。

近年では、塩分の摂取量が多いほど、肥満指数のBMIが高いことがわかっているとのこと。

塩味

甘味と塩味は仲良し、そして最恐 —沼味覚の扉をノックする—

炭酸飲料（甘味）+ポテトチップス（塩味） / 麺（甘味）+スープ（塩味）=ラーメン

このような食事を続けると脳は食べたい沼にどっぷり。ハマってしまったら過剰摂取にまっしぐら。行く末は、糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞など生活習慣病のリスクが高まり・・・手遅れに。

他に、ながら食べ、加齢・喫煙・過度の飲酒も舌の味蕾（味を感じる神経）が衰え、味を感じにくくして、満足感が薄くなり、脳が満足感を得ようと余計に食べてしまうそうです。

★朗報★ 沼味覚かも！？でも大丈夫。

味覚を支配する神経、味蕾。7日から10日間で生まれ変わるとのこと。なので、この期間に脱出方法2つを取り入れた食事でも糖質と塩分の過剰摂取を防ぎ、健康診断に臨みましょう。

酸味

沼味覚からの脱出方法① 酸味を使ってみる。

ハンバーグ+おろしポン酢 / 焼き魚+レモン / 唐揚げ+レモン / 揚げ物+お酢
ソースやしょうゆの代わりにレモンやお酢、煮物も隠し味に入れると素材の味が引き立てられるとのこと。甘味・塩味が少なくても美味しくなります。

他の期待できる健康効果／お酢：脂肪燃焼効果・レモン：血圧を下げる

沼味覚からの脱出方法② 旨味を使ってみる。

サラダ+鰹節+ドレッシング少なめ / 冷奴+鰹節+醤油少なめ

昆布のグルタミン酸、鰹節のイノシン酸が代表的な旨味。味を引き立て国と深みを出す！甘味や塩味に頼らず脳が満足しやすくなり肥満予防に。肥満の人は旨味を感じにくいことも明らかになっているとのこと。

旨味

沼味覚からの脱出方法脱線 嗅覚を使う

脳は嗅覚からの刺激も受けやすい！ゆずや三つ葉、にんにく、ローズマリーなど香りの強い食材を料理のアクセントに使うと満足度が高まるそうです。