



すずらん食通信

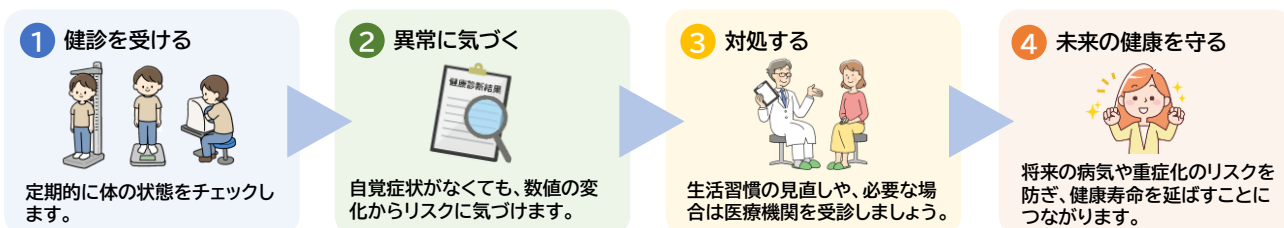
健診結果は未来の体のメッセージ ～結果を見て終わりにしていませんか？～

健康診断の結果を見て、「もしかして大きな病気？」と不安になる一方で、症状がないことや忙しさを理由にそのままにいませんか？
対処を後回しにすると、本当に大きな病気になってしまうこともあります。
健診結果は、**未来の自分の体からのメッセージ**です。結果を見て終わりにせず、次につなげて未来の健康を守りましょう。



健診を受ける本来の目的

健康診断（以下、健診）の目的は、**未来の自分の健康リスクに気づくための検査**です。体に変化が起きはじめても、多くの場合自覚症状はありません。気づかないまま進行し、将来的に脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気につながる可能性があります。だからこそ、症状がないうちに気づける健診には大きな意味があります。健診で気づけた時点で対処すると、**未来の健康リスクを減らす**ことにつながります。



健診の判定区分

健診の判定区分は、多くの場合はA～Eの5段階で示されます。Aは異常なし、B～Eは何らかの異常があったり、対応が必要な状態を示します。

<判定区分の一例>

A 異常なし (基準範囲内)	B 軽度の異常 (ほぼ問題なし)	C 要再検査	D 要精密検査	E 現在治療中 もしくは 経過観察中
-----------------------------	-------------------------------	------------------	-------------------	------------------------------------

●「要再検査」「要精密検査」の違い

要再検査とは？

その数値が一過性のものなのかどうか、健診で実施したような検査をもう一度実施する。

要精密検査とは？

健診で異常が認められた場合に、必要な検査を追加して、より詳しく体の状態を調べる。

要再検査や要精密検査となっても、病気が確定したわけではありません。一方で、重大な病気が見つかる場合もありますので、そのままにせず早めに受診しましょう。また、今回の数値だけでなく去年と比べてどう変わったかにも注目してください。

いつまでに、何科を受診すればいいの？

まずは、どの検査項目に異常値が出ているか見てみましょう。その項目によって受診する診療科が分かります。もし、かかりつけ医がいる場合は、相談すると良いでしょう。

結果票に「〇カ月以内の受診をおすすめします」などの記載があれば、それを目安にしましょう。特に記載がない場合でも、気になる結果があれば速やかに医療機関を受診しましょう。



異常があった項目	受診先の目安
心 血圧	内科
血糖・HbA1c	内科
コレステロール・中性脂肪	内科
尿酸	内科
肝機能(AST/ALT/γ-GTP)	内科
腎機能(クレアチニン/eGFR)	内科
尿たんぱく・尿潜血	内科
心電図	循環器内科
貧血	内科(月経量が多い場合などは婦人科への相談も)
便潜血	消化器内科
胸部レントゲン	内科
腹部超音波(肝・腎・胆)	消化器内科、泌尿器科、肝臓内科、腎臓内科

数値改善のためには…

特に、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）は、食生活を含む生活習慣の改善によって、発症や重症化の予防が期待できます。これらの病気は、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などにつながる可能性があります。できることから気をつけてみましょう。

BMI、腹囲、
尿糖、空腹時血糖、HbA1c、
血圧、
AST(GOT)、ALT(GPT)、
中性脂肪、HDLコレステロール、
LDLコレステロール
の項目が気になる…



カロリー管理をする

- ・1日3食規則正しく食べる
- ・調理の際、**食材を大きめに切る**と、噛み応えがあり、食べ過ぎ防止にもなる
- ・揚げ物を食べる回数を減らす
- ・肉の部位を変える（脂の多い部位を避け、赤身の多い部位を選ぶ）
- ・早食いを避け、ゆっくりよく噛んで食べる
- ・間食や甘い飲み物を控える

血圧、
尿蛋白、
血清クレアチニン、
eGFR
の項目が気になる…



減塩を心がける

- ・減塩の調味料を利用してみる（減塩しょうゆ、減塩みそなど）
 - ・加工食品（インスタント食品、練り製品、加工肉など）を控える
 - ・カリウム、マグネシウムを意識して食べる（カリウムは、野菜、果物、海藻、豆に、マグネシウムは、ナッツ、種実、全粒穀物、緑黄色野菜に多く含まれる）
- ※医療機関で制限の指示がある方はそれに従ってください。

食物繊維を意識してとる

- ・精製度の低い穀類や野菜、きのこ、海藻などを毎食に取り入れる

BMI、腹囲、
中性脂肪、LDLコレステロール、
血圧、
空腹時血糖、HbA1c
の項目が気になる…



節酒をする

- ・あらかじめ飲む量を決めておく
節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコールで20g程度。しかし、女性や高齢者、アルコールに弱い人はこれよりも少なめにする。
- ・一週間のうち飲酒しない日を作る
- ・代替飲料（炭酸水・ノンアルコール飲料）を活用する

純アルコール量20gの目安



γ-GTP、
AST(GOT)、ALT(GPT)、
BMI、腹囲、
血圧、
中性脂肪
の項目が気になる…



おすすめ一品料理

さんまの炊き込みご飯

<一人分>

エネルギー：396kcal、たんぱく質：11.2g、脂質：9.8g、
塩分：1.1g、EPA：600mg、DHA：880mg



材料(2人分)

米	1合(150g)
生さんま	1尾
塩	ひとつまみ
人参	1/4本
まいたけ	1/3パック
A	
酒	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
だし汁(昆布・鰹)	180ml
三つ葉	2本
すだち	1/2個

作り方

- ①米はといでザルにあげ、30分程おく。
- ②さんまは、うろこを取り除いて水でさっと洗い、キッチンペーパーで水気を拭く。塩を振ってしばらく置き、出てきた水気をキッチンペーパーで拭き、半分に切る。
- ③人参は皮を剥いて細切り、まいたけは小さめにほぐす。人参とまいたけをボウルに入れ、Aを加えて揉み込む。
- ④炊飯器に①、だし汁を入れて、③を散らすように汁ごと加え、その上に②をのせて炊飯する。
- ⑤炊けたらさんまを取り出し、頭と骨を取り除いて戻し、全体を混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り、刻んだ三つ葉をのせ、半分に切ったすだちを添える。

さんまは、EPA・DHAを多く含んでおり、血中中性脂肪の低下などに役立つことが期待されています。その他、ブリ、マグロ、サケなどもEPA・DHAを多く含み、代用してもおいしく作れます。まいたけなど風味のある食材を使うことで、少ない調味料(塩分)でもおいしい炊き込みご飯ができます。

鶏肉とれんこんのおろし煮

<一人分>

エネルギー：268kcal、たんぱく質：21.6g、脂質：7.5g、
食物繊維：3.4g、塩分：1.9g



材料(2人分)

鶏むね肉	200g
濃口しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
れんこん	160g
しめじ	1/2袋
大根おろし(汁ごと)	150g
サラダ油	大さじ1
A	
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
青ねぎ(小口切り)	1/2本分

作り方

- ①鶏むね肉は皮を取り除いて一口大に切り、濃口しょうゆ、片栗粉を順に揉み込む。
- ②れんこんは一口大の乱切り、しめじは石づきを取り除いて小房に分ける。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、①とれんこんを入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④大根おろし(汁ごと)とAを入れ、蓋をして弱めの中火で7～8分煮る。残り2～3分のところでしめじを入れて煮る。
- ⑤火が通ったら器に盛り、青ねぎをのせる。

噛み応えのあるれんこんを使い、大きめに切ってしっかり噛むことで食べ過ぎ防止になります。水を入れず、大根おろしの汁を使っているの、薄味でも水っぽくならずおいしくいただけます。

このコーナーの
担当栄養士
高畑



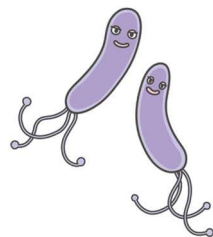
薬剤師からのミニ情報

このコーナーの
担当薬剤師
大手町店 徳本



～ピロリ菌の除菌について～

人間ドックや健診でピロリ菌が陽性といわれ、驚いた経験はありませんか？ピロリ菌に感染していても自覚症状がないことも多く、検査で初めて感染を知る方も少なくありません。ピロリ菌が見つかった場合、なぜ除菌が必要なのでしょう？今回はピロリ菌の除菌についてわかりやすくご紹介します。



✓ ピロリ菌とは

ピロリ菌は胃の粘膜に生息する細菌です。通常の細菌は胃酸があるため胃の中に生息できませんが、ピロリ菌はウレアーゼという酵素を生成して胃酸を中和し生息しています。感染すると胃に慢性的な炎症が起こし胃炎や胃潰瘍、将来的には胃がんの原因になることがあります。日本人がかかっている胃がんの98%はピロリ菌感染によるものであり、早期に発見し治療することはそれらのリスクを下げることに繋がります。

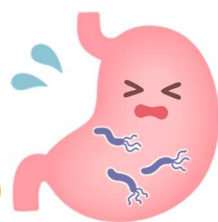
ピロリ菌関連の病気

胃炎

十二指腸潰瘍

胃潰瘍

胃がん



✓ 除菌治療

検査でピロリ菌が見つかった場合、除菌治療を行います。ピロリ菌の治療では胃酸の分泌を抑える薬と2種類の抗菌薬を多くの場合1週間服用します。薬を飲んでいる間は下痢や味覚障害などの副作用が出ることがありますが、ほとんどの場合は服薬終了後に改善します。自己判断で中止せず、症状が強い場合、薬を飲み終えても症状が続く場合は医師や薬剤師に相談してください。



✓ 除菌後の検査

薬を飲み終えたら少なくとも1か月以上あけてから除菌ができているか検査します。除菌直後に検査をすると菌が残っているのにも関わらず除菌成功と判定されることがあるためです。除菌できているか判定する検査にはいくらか種類がありますが、検査によっては正しく結果を判定するために、胃酸を抑える薬や一部の胃薬など中止が必要な薬もあります。病院からの指示にしたがってください。

もし1回目で除菌ができていなかったら抗菌薬を変更して2回目の除菌治療を行います。



すずらん料理教室 秋のクラス 参加者募集

からだ想いの健康ごはん教室



当日は野菜摂取量も測定できます

場所 すずらん薬局舟入店
(広島市中区舟入南4-1-63)

日時 11/21 (土)
10:30~12:30

お申し込みは 電話 または QRコード から

090-1684-9412

すずらん薬局 認定栄養ケア・ステーション
担当: 高畑 (コウハタ)



メニュー・詳細はこちらから↑

～血糖値が気になる方も、元気な毎日が続けたい方も～

対象

概ね 40歳
以上の方

参加費

1,100円
(材料費・保険代含む)

募集人数

8名 (先着順)

◆申込締切: 11月14日(土)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

10月

11月

皆様の健康をサポート!

測定会・健康イベント・お薬健康相談を開催します!

参加
無料こちらに掲載のイベントは、**高齢者いきいき活動ポイント**の対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです

ポイント手帳を
お持ちの方は
ご持参ください**InBody 体組成測定**体重の他、**腕、脚、胴体**などの**筋肉量**や**脂肪の量**も測定できます。

10/14(水)	9:00~17:00	
竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK
10/31(土)	10:00~12:00	
川内店	TEL:082-831-2800	当日参加OK
11/16(月)	14:00~17:00	
五日市観音店	TEL:082-943-5521	予約制

ベジメータ® 野菜摂取量チェック簡単に過去30日間の**野菜摂取状況**がわかります。

10/17(土)	13:00~16:00	
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK
11/26(木)	15:00~17:00	
舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK

**舌圧レベル測定会**舌で上あごを押す力で、**オーラルフレイル**をチェックします。

10/5(月)	14:00~16:00	
海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK
10/15(木)	15:00~17:00	
舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK
10/24(土)	15:00~17:00	
大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK
11/18(水)	9:00~17:30	
吉島店	TEL:082-241-6246	当日参加OK

骨密度測定会骨密度は**年齢**とともに減少します。**骨密度**を測定して骨の健康を保ちましょう!

10/15(木)	13:00~16:00	
認定栄養ケア・ステーション (十日市)	TEL:082-532-8230	当日参加OK
10/17(土)	14:00~16:00	
袋町店	TEL:082-244-6467	予約制
10/28(水)	13:00~16:00	
上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK
11/5(木)	14:00~16:00	
船越店	TEL:082-821-3030	予約制

血管年齢測定会指先の血管の速さや心拍間の変化から**血管老化度**や**血管年齢**を測定することができます。

10/22(木)	9:00~16:00	
庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK
11/5(木)	9:00~16:00	
高須店	TEL:082-273-5010	当日参加OK

物忘れ測定&相談会タッチパネルで質問に答えいき、**物忘れ度**を気軽に**チェック**することができます。

11/18(水)	9:00~17:00	
竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK
11/28(土)	10:00~12:00	
川内店	TEL:082-831-2800	当日参加OK

肺年齢測定会**息を吐く**ことで肺機能を測定し、**肺の健康**を**チェック**します。

10/15(木)	9:00~16:00	
高須店	TEL:082-273-5010	予約制

歯みがきチェック

～染色剤で磨き残しを見てみよう!～

11/21(土)	14:00~16:00	先着10名
袋町店	TEL:082-244-6467	予約制

肌年齢チェック

～寒暖差が激しくなる季節、水分量チェックをして正しいスキンケアを学びましょう～

10/29(木)	13:00~16:00	
袋町店	TEL:082-244-6467	予約優先

ダイエット相談会

～食事の相談と引き締め運動の紹介～

11/28(土)	13:00~16:00	
袋町店	TEL:082-244-6467	予約制

認知機能セルフチェック**VR映像**のテスト内容を5分程度眺めるだけで、簡単に**認知機能**の状態を測定できます。

10/15(木)	14:00~16:00	
船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK
11/7(土)	15:00~17:30	
大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK

おもしろ体力チェック**筋力**や**バランス**、**歩く力**を楽しみながらチェックします。

11/19(木)	13:00~16:00	
認定栄養ケア・ステーション (十日市)	TEL:082-532-8230	当日参加OK

お薬相談会薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。
(**お薬手帳**があるとスムーズにお話できます)

10/19(月)	13:00~15:00	
五日市観音店	TEL:082-943-5521	当日参加OK

そなえる薬局

～防災バック、常備薬のチェックをしてみませんか?～



11/21(土)	13:00~16:00	
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK

ハンドケア講習会

～ハンドクリームの適量、ハンドケア方法の紹介～

11/18(土)	14:00~17:00	
本店	TEL:082-545-4711	予約優先
11/25(水)	13:00~16:00	
上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK

乳がんのこと

～セルフチェックの方法を知ろう～



模型を触って体験できます

11/4(水)~11/6(金)	9:00~17:00	
海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK
11/18(水)	9:00~16:00	
庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK

* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。
* ご利用のない店舗でも参加できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。



発行元:すずらん薬局グループ(株)ホロン