

## 健康商談室/体检知识④

### 体检时主要检查项目之大略（续）

#### 测量血压

血压高的时候，如果放任不管的话，就会演变成心脏病或脑溢血等生活习惯病的元凶。因此，量血压是预防这些生活习惯病所不可缺少的医疗检查。血压偏低时，大多不会影响健康，所以无需过多担心。

所谓血压，是指心脏在泵动过程中向全身输出血液时，给血管造成的力量。当心脏进行收缩，并将血液输入动脉时的压力称为收缩压，或者最高血压。另外，收缩的心脏进行复原，并储存血液这一期间的血压，称为舒张压或最低血压。测量血压时要测定最高、最低血压。

#### 标准值、异常值

最高血压低于 139 毫米汞柱；最低血压低于 89 毫米汞柱为正常值。但是，最高血压在 130～139 毫米汞柱之间；最低血压在 85～89 毫米汞柱之间也被认为属于正常高值，只是当胆固醇也出现较高情况时，有时会被划入“需要医治”的范围。

得出“高血压”之一诊断，最少需要做两次检查。

#### 当血压出现问题时

只检查一次就下“高血压”的结论，这是不行的。正如血压在早晚两头会出现高低差异一样，人在同一个时间段里，或是在不同的季节，血压也会上下浮动，而且身体状况及精神紧张等因素，也会给血压带来持续性的影响，因此，当您的血压数值出现异常时，有必要在相同的条件下固定好相同的时间，然后反复地测量几天。

#### 尿检

尿检，不但可以对肾脏及尿路等疾病进行检查，还可以对心脏、肝脏及其它各个器官的功能有一个把握，而且不管罹患什么病，尿检都是一

## 健康相談室／健診の知識④

### 健康診断の主要検査のあらまし（続き）

#### 血圧測定

血圧の高い人は、そのままにしておくと、心臓病や脳出血などの生活習慣病の原因になります。したがって血圧測定はこうした生活習慣病予防に欠かせない検査です。低い場合は健康なことが多く、それほど気にすることはありません。

血圧とは、心臓のポンプ作用によって血液が全身に送り出されるととき、血管に与える圧力です。心臓が収縮して血液を動脈に送り出すときの圧力を収縮期血圧または最高血圧（最大血圧）といいます。また、心臓がもとに戻って、血液をためる間の血圧を拡張期血圧または最低血圧（最小血圧）といい、検査では最高・最低の血圧を測定します。

#### 基準値・異常値

最高血圧が 139 mmHg 以下で、最低血圧が 89mmHg 以下の場合が正常です。ただし、最高血圧が 130～139mmHg、最低血圧が 85～89 mmHg の場合は正常高値とされ、コレステロール値が高い場合などは、「要医療」となることもあります。

高血圧と判定されるのには、最低 2 回以上の検査が必要です。

#### 異常のときは

血圧は 1 回の検査で異常と決めつけるわけにはいきません。血圧は朝夕で違うことがあるように、1 回の時間帯でも、また季節によっても変化しますし、からだの状態や神経的緊張でも連續的にかわりますから、異常値でのたときには、できるだけ同じ条件で時間を決め、日を替えて何回か測ってみることが必要です。

#### 尿検査

尿の検査は、腎臓と尿路の病気だけでなく、

种必须做的常规检查。

顺便说一句，尿量是通过肉眼来做的检查。一般来说，健康成人一天的尿液量，男性约为1500～2000毫升，女性约为1000～1500毫升。人一天排泄的尿液量如果低于500毫升，或高于2500毫升的话，就被认为是患病了。另外，健康人的尿比重在1.012～1.025之间，当人由于摄入大量水分而致使尿液比重停止上升（但有时也会存在尿比重没有理由地低于正常值的情况），这时的尿，被称为低张尿（需要加以小心）。尿比重呈现上升情况，并伴随尿频现象，就被视为糖尿病，当尿液减少、并伴有发烧时，说明有可能是心力衰竭。肾脏的功能出现下降情况，尿比重总是处在1.010前后，这就叫做等张尿。

正常情况下，尿液的颜色应该是呈淡黄或者黄褐色，这是因为尿液当中含有尿色素的关系。当人出现黄疸时，尿液就会变成暗黄色，有血尿情况时，尿液就会变成红色。一方面，正常排出的新鲜尿液比较清澈，但如果将其放置在较冷的地方，那么尿液中的碱类物质就会沉淀，从而使尿液变得混浊。如果不是因为碱类物质沉淀而导致尿液发生浑浊，那么就可以考虑成是因为细胞成分（红血球、上皮细胞）或细菌等原因造成的。另一方面，常规尿检所做的检验项目，一般包括尿蛋白、尿糖、尿胆原、潜血反应以及尿沉渣（通过显微镜观察尿液中是否有细胞、细菌及结晶）等，而有时特殊尿检还要对尿电解质、尿肌酸以及荷尔蒙等进行检验。

另外，为进行尿检而采尿时，最好不要接取刚刚尿出来的，以及快要尿完时的尿液，而是接取尿到一半时的尿液为好。要领是：排尿排到一半时憋住，用容器接好以后再接着排。

## 胸部X光透视

X光透视所依照的原理是，用X线照射人体胸部，就可以清晰地发现那些隐藏在含有空气的肺部之中的病灶，从而对肺、心脏及左右两肺之间的纵隔等器官进行检查。

检查结果正常、异常与否，当场就能知道。如果发现有异常阴影的话，就需要进一步做断层摄影或CT扫描、支气管内试镜、痰液涂征及呼吸器官功能等检查，并根据检查结果作出判断。

通过X光照射，可以发现肺炎、肺结核、肺

心臟、肝臓その他諸器官の機能を知るために行  
われるほか、どんな病気の場合も、ひととおり行  
う習慣になっています。

ちなみに肉眼的検査としては尿量があります。ふつう健康な成人の1日の尿量は、男子1500～2000ml、女子1000～1500ml前後です。1日500ml以下、2500ml以上は病的とされています。また健康人の尿比重は1.012～1.025の間にあります。尿の比重が上昇しないのは、水分を多量に飲んだあとで（すが、理由もなく基準値より比重が低い場合があります。）このような尿を低張尿といいます。尿比重の上昇があり、多尿ならば糖尿病とされ、尿量の減少とともに、熱があるときは心不全などが考えられます。腎臓の機能が悪化すると、いつも尿の比重が1.010前後で、これを等張尿といいます。

尿の色が正常であれば、淡黄ないし黄褐色で、この色はウロクロムによります。黄疸のあるときには暗黄色となり、血尿では赤色になります。一方、正常な尿は排泄直後、澄んでいますが、寒いところに放置すると、塩類が沈殿して濁ります。塩類以外の濁りは、細胞成分（赤血球、上皮細胞）、細菌などによると見られます。このほか、尿検査として一般に行われるには、蛋白、糖、ウロビリノーゲン、潜血反応、尿沈渣（顕微鏡で細胞、細菌、結晶の有無を調べる）などですが、特殊な検査としては尿中の電解質、クレアチニン、ホルモンなどを調べることもあります。

また、検査の尿を採るときは、出始めや終わりの尿ではなく中間の尿がよいのです。要領としては、一度尿を止め、次の尿を容器に採ります。

## 胸部X線検査

胸部にX線を照射すると、空気の含まれている肺に対し病巣がはっきり映し出されるという原理を利用して肺や心臓と、左右の肺の間にある縦隔などの器官の病気を調べる検査です。

正常・異常はその場ですぐわかります。異常陰影が認められれば、断層撮影検査やCT検査、気管支内視鏡検査、喀痰検査、呼吸機能検査などを行い、その結果を伴せて判定します。

癌、肺脓瘍、胸膜炎、心脏肥大、纵隔肿瘤及胸腺肿瘤等胸腔疾病。这些都是需要及早进行治疗的疾病，因此在平日的日常生活中，请您留意下述事项：

- ①戒烟。
- ②尽量少摄取酒精类饮料。
- ③注意不吸入外界灰尘及冷空气。
- ④尽可能不去人山人海的地方。

## 心电图检查

心电图检查，是通过对心脏肌肉在收缩时所产生的微量活动电流变化进行捕捉，从而检查心脏跳动是否正常。这种检查不但简单易行，而且可以获得丰富的信息，因此它不但能诊断出脉律不齐、心绞痛及心肌梗死等虚血性心脏病和心脏肥大等疾患，还能帮助我们把握心脏病的发展及恢复情况，而且，也往往借助心电图检查来观察健康心脏的状态与反应。

另外，最近负荷心电图检查作为一种诊断心绞痛等虚血性疾病的方法，被广泛地应用到了医疗中来。这种办法是通过给心脏增加一定程度的运动负荷，在这种状态下进行心电图检查。中老年人或肥胖者、糖尿病患者以及有高血压等并发症经历的人，即使其在安静状态中测出的血压属于正常范围，有时也会被要求进行负荷心电图检查。这是因为很多时候，负荷心电图检查能发现心脏的异常和病变。

负荷心电图检查既安全又没有痛苦，因此做这项检查时，最好是松弛肌肉，让您的身心在放松状态下接受检查。

## 胃部・十二指肠X光检查

胃部、十二指肠检查，是通过喝钡餐来对从食道开始、一直到胃、十二指肠这一部分的上消化道进行造影、透视，同时拍摄X光照片，以检查食道、胃、十二指肠等器官的形状是否存在变异或异常。一般把这种检查称为上消化道X光检查。

上消化器官X光检查是在一种叫做透視台的X光装置上进行。在拍摄X光照片前，被检查者需要分别喝进白色的钡造影剂液和膨胀剂。这是为了通过膨胀剂，来使空气和钡产生黑白浓淡的差异，从而让上部消化道的形状和粘膜表面的凸

胸部X線でわかる病気は、肺炎、肺結核、肺ガン、肺膿瘍、胸膜炎、心肥大、縦隔腫瘍、胸腺腫瘍など、胸部の病気です。いずれも早急に治療を必要とする病気ですが、家庭にあっては次のこととに注意しましょう。

- ①タバコはやめる。
- ②アルコール飲料はひかえめにする。
- ③外気のほこりや冷気を吸いこまないようにする。
- ④人ごみへの外出はできるだけ避ける。

## 心電図検査

心電図は、心臓の筋肉が収縮するときに発生する微量の活動電流の変化から、心臓の働きを調べる検査法の一つです。簡便で豊富な情報が得られるので、不整脈や狭心症、心筋梗塞などの虚血性心臓病、心肥大の発見と診断、さらに心臓病の進行や回復状態といった病状の把握だけでなく、健康な心臓の状態や反応を見るためにも使われます。

また、最近では狭心症など虚血性心疾患を判定する検査法として負荷心電図検査が広く用いられるようになってきました。これは、心臓に一定の運動を負荷して、心電図を調べようというわけです。とくに中年以降の方や、肥満、糖尿病、高血圧症などの合併症を起こしている方などでは、安静時の心電図が正常でも、この検査を行うことがあります。これは、この検査で異常を発見する場合が多くあるからです。

検査は、安全で苦痛ではありませんから、全身の力を抜き、リラックスして受けましょう。

## 胃部・十二指腸X線検査

胃部・十二指腸の検査は、食道から胃・十二指腸までの上部消化管をバリウムで造影し、透視すると同時にX線撮影して、食道・胃・十二指腸といった臓器の形の変化や異常を診断する検査で、一般には上部消化管X線検査といっています。

検査方法は、透視台とよばれるX線装置の上で行います。X線撮影を行う前には、造影剤であるバリウムの白い液と発泡剤を別々に飲みます。これは発泡剤による空気とバリウムとの白黒の

凹，清晰地投射在监视屏幕上，然后进行观察、摄影，以达到检查的目的。

检查时透视台将上下左右旋转，这是为了从各个角度，把胃的每一个角落都拍摄下来。

结果正常与否，当场就能知道，不过详细的检查报告还是会在第二天以后，通过健康诊断结果表让您知晓。另外，如果发现异常时，就需要进一步做胃镜检查。

检查时需要吃钡餐，因此在当天或第二天，会排出白色的“钡餐便”，这是无需担心的。只是便秘的人，最好是准备一点泻药。

## 验血

血液，它的任务是通过心脏的泵动而进入到人体的每一个角落，为全身的细胞组织输送必不可少的氧分和营养，同时接受细胞组织产生的二氧化碳气体及废弃物等无用物质，并把他们输送到专门负责进行“废弃物”處理及排放的肾脏、肝脏以及肺部。

血液，根据其成分，可以分为红血球和白血球等血球细胞，还有叫做血浆的液体。血浆中融有蛋白质、含糖物质、类脂质、矿物质以及维生素等营养元素，还融有大量人体所需要的荷尔蒙及酶，这些成分滋养着我们身体的每一个细胞。另外，人体细胞所生成的废弃、无用物质进入的也是血浆，因此，血浆存储着无数解读人体健康状况的数据。

验血就是通过分析血液数据，从而帮助我们对疾病进行早期发现、并对人体健康情况予以把握。

验血分三种进行：①对血红细胞等细胞之形态与功能进行检验的血液学检查，②分析血液（血浆）内所含有的大量物质，并对其数量分别进行检验的化学检查，③检验血液内是否有人体防御（免疫）抗体，从而确定是否患有感染症的血清学检查。【完】

摘自《体检知识与自我管理》



濃淡差を利用して、上部消化管の形と粘膜面の凹凸をX線モニターレビにはっきり写し出して観察し、X線撮影するためです。

検査は透視台を上下左右に回転させ、胃をすみずみまで観察するため、いろいろな角度から撮影します。

正常・異常の判定はその場でもわかりますが、くわしくは翌日以降に健康診断結果票で説明されます。なお、異常があれば、内視鏡検査へと進みます。

検査ではバリウムを飲みますが、当日か翌日に白いバリウム便が出ますので心配はいりません。ただし、便秘症の方は、下剤をもらって飲むのもよいでしょう。

## 血液検査

血液は、心臓の働きでからだのすみずみまで駆けめぐって、全身の組織が必要とする酸素や栄養分を配達し、同時に組織で生じた炭酸ガスや老廃物などの不用物質を受け取り、その処理や排出をする腎臓や肝臓、肺などに運び込む仕事をしています。

血液の成分を見ると、赤血球や白血球などの血球細胞と血漿という液体に分けられます。血漿には、蛋白質、糖質、脂質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素や、からだに必要な多くのホルモンや酵素などが溶けていて、全身の細胞を養っています。また、からだの組織細胞で生じた老廃物や不用物質も、この血漿に流れ込んでいますから、血液には全身の健康状態を知るデータがたくさん含まれているわけです。

血液検査はこうしたデータを分析し、病気の発見や健康状態の把握に役立てようとするものです。

血液検査は、①血球細胞などの形態と働きを調べる血液学的検査、②血液（血漿）に含まれている多くの物質成分を分析して、それぞれの量を調べる生化学検査、③からだの防衛（免疫）抗体が血液中にあるかどうかを調べ感染の有無を確かめる血清学的検査の三つに分けて行われています。

【終わり】

「健診の知識とセルフケア」（（株）社会保険出版社発行）より抜粋