

# クリニックレター 2018年12月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

## 重要な血液検査の読み方

今回は、血液検査の項目で、特に重要なもの、患者様に知っておいていただきたいものについて、解説します。

**A)赤血球数(RBC)・ヘモグロビン濃度(Hb)・MCV・MCH**：ヘモグロビンとは赤血球に含まれる色素のことで、酸素を運ぶ能力を示します。また、MCVとは赤血球1個の大きさを、MCHとは赤血球1個あたりのヘモグロビン量を表しています。一般に、鉄欠乏性貧血や出血による貧血では赤血球数が増えHb・MCV・MCHが低下します(小球性低色素性貧血)。ビタミンB12や葉酸欠乏性貧血などでは反対に赤血球数が少なくMCV・MCHが増加することが多いです。(大球性高色素性貧血)また、慢性腎臓病(下記)でおこる貧血は、赤血球数・MCV・MCHとも大きな変化がないのが特徴です。(正球性貧血)

**B) ALT(GOT)・AST(GPT)・γ-GTP**：肝機能検査として知られていますが、ALTは筋肉にも含まれる酵素ですので、こむら返りや強い運動をした後にも上昇します。ちなみに、筋肉が壊れると、ALTとともに、CK(クレアチンキナーゼ)、LDHも上昇します。

**C)クレアチニン(Cre)**：筋肉のエネルギー源であるクレアチンリン酸が分解されたもので、ほぼすべてが腎臓から排出されるため、その血中濃度が**腎機能の目安**となります。また、クレアチニンと年齢から計算式で産出される**eGFR(糸球体濾過量)**も腎機能の良い目安となります。腎機能が低下すると、クレアチニン値は上昇し\*、eGFRは低下します。eGFRは、クレアチニン値よりも早期に腎機能低下を発見することができるため、「慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease:CKD)」の診断に用いられています。

### 慢性腎臓病(CKD)とは

CKDとは慢性に進行する腎臓病の総称であり、IgA腎症などの慢性腎炎、糖尿病、高血圧症などを原因として発症します。CKDの初期は自覚症状がありませんが、進行すると貧血やむくみ、高カリウム血症などの症状が現れ、最終的には透析に至る病気です。

一定量以上のタンパク尿が続き、eGFRが60(ml/分/1.73m<sup>2</sup>)未満に低下すると、CKDと診断\*\*されます。

\*クレアチニン値は筋肉量が多い人や肉食の多い人で高くなる傾向がありますので男女で基準値が異なります。 \*\*厳密には日本腎臓病学会が定めた診断基準があります。

**D)ヘモグロビンA1C(HbA1C)**：A)で述べたヘモグロビンと紛らわしい名前ですが、それもそのとおり血液中のヘモグロビンとブドウ糖が結びついてできた「グリコヘモグロビン」の一種がHbA1Cで、採血前1-2か月間の血糖の状態を表す指標としても知られています。現在、日本糖尿病学会の定める糖尿病診断基準としては、①早朝空腹時血糖値126mg/dl(裏面へ)



以上 ②糖負荷試験(75gOGTT)で2時間値200mg/dl以上 ③随時血糖値200mg/dl以上④HbA1Cが6.5%以上 のどれかが確認された場合に糖尿病型と診断されます。では、HbA1Cが6.5未満だったら心配ないのか、というと、必ずしもそうは言えません。

現在、中高年の多くの人たちに、耐糖能異常があることが指摘されています。耐糖能異常とは、空腹時の血糖が正常でも食後の血糖が140mg/dl以上になるようなタイプで、このような場合、HbA1Cが5.6~6.4程度であり、健康診断などでは「正常」と診断されることも多いのですが、このようなタイプが、脳卒中や心筋梗塞など、さまざまな病気に関連していることがわかってきました。最近、「隠れ糖尿病」「血糖スパイク」などの言葉をよく目にしますが、健康診断で「正常」と判断されていても、HbA1Cが6.0前後であったり、食後の血糖値が高い方は、油断せずに、日常生活の改善に取り組む必要があります。

## 知っておくと役に立つ”経穴(ツボ)”の知識(その8) -血海(ケツカイ)-

今回は、瘀血のツボとして有名な血海です。瘀血(ケツ)とは血の流れが滞っておこる病的状態のことで、さまざまな婦人病や生活習慣病、悪性疾患などで出現します。特に女性で瘀血症状が強い方は、このツボを押さえた時に痛みを強く感じる人が多いため、瘀血の診断にも用いられます。

**ツボの位置**：大腿内側、膝蓋骨内側上端の上2寸

**名前の由来**：文字通り、血の集まる所、ということから名づけられました。太陰脾經に属します。

**働き**：月経不順や更年期障害、それらがもとでおこる腹痛、下腹部の張り、足のむくみ、腰や膝の痛みはこのツボを用いて治療します。



## 婦人科外来について

武内医師の外来日・予約時間が変更となっています。木曜は11時00分枠までの予約。土曜は第2土曜のみの診察となりました。患者様にはご迷惑をおかけしており大変申し訳ございません。

また、2019年1月より、第4土曜日に中井恭子医師(平成7年東京女子医科大学卒)が、新しく婦人科外来を担当します。

## 新スタッフをよろしくお願いたします

藤原恭子(受付・医療事務)秋山由美子(看護師)が新スタッフとして参加しました。どうぞよろしくお願いたします。

## インフルエンザ予防接種について

インフルエンザワクチンは十分な数の納入を予定していますが、できるだけ早めのご予約をお願いします。

## 年末年始の休診のお知らせ

12月29日(土)から1月4日(金)を休診とさせていただきます。

## お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場の長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーをお読みになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。