

夏バテしていませんか



今年もすごい暑さでした。まだまだ残暑が続きます。

「健診？病院に行くまでに倒れちゃうよ」という声も聞きます。でも、食欲不振や不眠、疲れなどの影に隠れている疾患があるかもしれません。例えば、息切れや倦怠感、貧血の症状からきている可能性もあります。65歳以上の1割近くが貧血だというデータもあります。たぶん、夏バテだろうと簡単に決めてしまわないで、こんな時こそ、組合員健診を受けてみましょう。

組合員健診なら、名古屋市の特典健診に追加料金なしで貧血の検査もおこなっています。

健康づくりの一環、組合員健診！

豊富な検査項目と豊富なオプション検診をお得に受けられる「組合員だけの特典」が人気の理由で、なんと、組合員健診は毎年4000人を超える組合員さんが受けています。そして、班会や健康づくりサークルなどで「尿中塩分は？」「血液中の脂質は？」「血圧は？」と話題にして、定期的な尿チェックや血圧チェックなど健康チェックをはじめましょう。

ぜひ、あなたもご家族やご友人、班会や健康づくりサークルなどで話題にして、健康づくりに活かしてみたいはいかがでしょうか？

気になるプラス項目！

- ◎血液検査で貧血や栄養状態を細かく調べます
- ◎尿中塩分で1日の塩分摂取量をみるのは「組合員健診」だけ

血液検査

- 白血球
- 貧血(赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット)
- 血小板 ●肝機能(アルブミン) ●総蛋白

検尿

- ウロビリノーゲン ●潜血 ●塩分

～この項目なぜ必要なの？～

アルブミン

血液の中に含まれているタンパク質の約65%がアルブミンです。血管内の水分保持する働きがあります。食事摂取不足や吸収不良で値が低くなり、身体の栄養状態を知る指標になります。アルブミン濃度が低くなると肝疾患や栄養失調が疑われます。

ウロビリノーゲン

胆汁色素のビリルビン(胆汁に含まれる黄色の色素)が腸内細菌によって還元されて生じる物質です。ウロビリノーゲンのほとんどはうんちとともに排出されますが、一部は再吸収され肝臓に回収されます。尿検査で行う尿ウロビリノーゲンは、肝機能障害などで増加します。

尿中塩分

尿に含まれる塩分の量を測定します。塩分の取りすぎは生活習慣病をはじめ、高血圧や心疾患とかかわりがあることが知られています。WHO(世界保健機構)は1日の塩分摂取量を6g以下とすることを推奨しています。

健康づくりの一環として「組健」を受けてみましょう