

こんにちは、4月に入り公私ともに新鮮な気持ちで過ごされていると思います。夜はまだ寒いので体調などをこわさないようにお気を付け下さい。 過日、防災についてと検査値についての講話がありましたのでご案内します。

◎地域交流施設で、防災教室が行われました。

消防本部の予防課の方による「防災について」の内容でした。

防災とは、地震、津波、台風、大雨等の災害を未然に防ぐために行われる取り組みで、広い意味では災害による被害をできるだけ小さくする取り組みを含むとのことでした。
家庭を守る防火のコツについての内容でした。

家庭を守る防火のコツ

コンロ火災・タバコ火災・ストーブ火災・電気配線とコンセント火災・放火火災が主要な原因です。その他として、灯明やろうそくの火災・マッチやライター火災があります。



コンロ火災の原因

- ・天麩羅など調理中に火を消さずにその場を離れ出火
 - ・周囲の布巾や調理用油などに着火し出火
 - ・グリルの残り油に着火して出火
- 住宅用火災警報器、住宅用火災・ガス・CO警報器があります。

ストーブ火災の原因

- ・周囲の可燃物に着火（カーテン、布団類、新聞、雑誌、スプレー缶など）
 - ・乾燥に利用し、乾いた洗濯物が落下して着火
 - ・火を消さずに給油し、油漏れで出火
- 防災品や住宅用スプリンクラーがあります。

タバコの火災の原因

- ・寝タバコ
 - ・灰皿の吸い殻の不始末
 - ・水に浸さずにゴミ箱にすてる
- 防災品は容易に着火せず、着火しても自己消火性により、簡単に燃え広がりません（寝具のほか、カーテン、じゅうたん、衣類、ソファなどがあります）。

電気配線・コンセント火災の原因

- ・冷蔵庫裏のコンセントなどからのトラッキング火災
- ・タコ足配線によるコードなどの過熱火災
- ・重い家具の下敷きになり、傷ついたコードの半断線による火災

住宅用消火器があります。一般住宅で使用しやすいように開発され、以下のような特徴があります。

- ホースがないものもあり、軽量で女性やお年寄りでも使いやすい。
- 通常の消火器と違い、カラフルでデザインが豊富。
- 消火薬剤の詰替えや、消火器内部の点検は不要。
- 適応火災が絵表示で示されています（電気火災にも対応）。

放火火災の原因

- ・家のまわりに放置された新聞紙や段ボールに火を点けられた
 - ・空き家や空き室に火を点けられた
 - ・自動車やオートバイのボディーカバーに火を点けられた
 - ・取り込み忘れた洗濯物に火を点けられた
- 門扉や物置などには必ず鍵をかける。
センサーライトなどを設置する。
ボディーカバーを防災品にする。
周辺に不審者がいたら声をかける。
などの協力が効果的です。



その他の火災の原因

◎灯明やローソクの火災

倒れにくい燭台や転倒しても延焼しない受け皿、防災マットなどを使用し、子供の手が届かない場所を考慮してください。

◎マッチやライター火災

マッチやライターなどを子供の手の届くところに置かない。
日頃から、子供に火の正しい使い方や火の恐ろしさを教えてください（新しい使い捨てライターは子供が火を点けにくくなっています）。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

臨床検査技師による「検査値の見方について」の内容でした。

検査基準値は、①誰を健常者（基準個体）として選別するか、明確な基準がない、②計算法（統計学的方法論）が統一されていない、③設定作業が煩雑なため、少数例から不安定な条件で設定されている などから、施設毎に異なった値が採用されています。共通基準範囲を設定するようになってきています。

※基準個体・・・”健康者と思われるヒトから”から一定の基準で一次除外した残り

病院の基準値の比較

	M病院	S病院	T病院	K病院
総蛋白	6.7～8.3	6.7～8.3	6.7～8.3	6.7～8.3
GOT	13～33	13～33	13～33	10～40
血糖	70～110	80～109	80～112	70～109
白血球数	3500～9200	3500～9100	4000～9600	3500～9100
ヘモグロビン	11.5～15.5	11.3～15.2	12～17.6	11.3～15.2

採血条件と判定

1. 採決前の3日以内に通常でない強い運動、筋肉労作を控える
2. 前夜の過労、過度のストレス、過度の飲食、飲酒を控える
3. 採決前10時間以上絶食（飲水は制限せず）の後、午前7～10時に、20分以上座位安静後に採血



福岡県医師会 共通基準範囲

福岡県医師会 5病院 1129名



地域 北海道～沖縄 基準個体数
6345名

基準個体の選別法

1. 臨床化学検査（アルブミン、血糖、尿酸、中性脂肪、総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST、ALT、LD、γGT、CK、CRP）の検査値に基準範囲を外れる項目数が2つ以上ある個体のデータを除外
2. BMI 26以上、飲酒量（エタノール換算）25g/日以上を除外
※BMI とは肥満度を示す体格指数
3. MCV85 fL以下を除外 ※MCV とは平均赤血球容積
4. 血球検査項目の基準範囲を外れる個体のデータを除外

基準範囲と臨床判断値の相違点

◆共用基準範囲

◆検診の基準範囲 病気の予防・早期発見

例) 血糖値 100以上
HbA1c 5.6%以上
LDL-コレステロール 120mg/dl以上

◆臨床判断値 特定疾患の診断

動脈硬化性疾患
血液疾患
糖尿病

要注意!

先生、この頃すごくのどが渇いています。
体がだるくて疲れやすいです。
体重が減りました。

と患者さんが相談されました。

↓
糖尿病かもしれないので
詳しく検査しましょう。



糖代謝異常の判定基準

- ①早朝空腹時血糖値 126 mg/dl 以上
- ②75g ブドウ糖負荷後 2時間値 200 mg/dl 以上
- ③随時血糖値 200 mg/dl 以上
- ④HbA1c 6.5%以上

①～④のいずれか
糖尿病型

①～③のいずれかと④
が確認された場合
糖尿病 と診断

- ⑤早朝空腹時血糖値 110 mg/dl 未満
- ⑥75g ブドウ糖負荷後 2時間値 140 mg/dl 未満

⑤および⑥**正常型**

血糖コントロール目標 注4

目 標	血糖正常化を 注1 目指す際の目標	合併症予防 注2 のための目標	治療強化が 注3 困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2) 合併症予防の観点から HbA1c の目標値を 7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値 130 mg/dl 未満、食後 2 時間血糖値 180 mg/dl 未満をおおよその目安とする。

注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊婦例は除くものとする。

先生、検診で悪玉コレステロールが高い
と言われました。

と患者さんが相談されました。



脂質異常症かもしれないので
血液検査で詳しくみてみましょう。



脂質異常症の診断基準

血液中の脂質	基準値
LDL コレステロール	140 mg/dl 以上
HDL コレステロール	40 mg/dl 以下
中性脂肪	150 mg/dl 以上

脂質管理目標値

治療方針の原則	カテゴリー	脂質管理目標値 (mg/dl)			
		LDL-C	HDL-C	TG	non HDL-C
一次予防 まず生活習慣の 改善を行う。	カテゴリーⅠ(低リスク)	< 1 6 0	≥ 4 0	< 1 5 0	< 1 9 0
	カテゴリーⅡ(中リスク)	< 1 4 0			< 1 5 0
	カテゴリーⅢ(高リスク)	< 1 2 0			< 1 5 0
二次予防 生活習慣の改善とと もに薬物療法を考慮 する。	冠動脈疾患の既往	< 1 0 0			< 1 3 0

- ・上記の脂質管理目標値はあくまでも到達努力目標である。
- ・LDL-Cは20～30%の低下を目標とすることも考慮する。
- ・non HDL-Cの管理目標は、高TG血症の場合にLDL-Cの管理目標を達成した後の二次目標である。
- ・non HDL-Cの基準値はLDL-Cに30 mg/dlを加えた値とする。

先生、何だかフラフラします。
動くと動悸や息切れがあります。
と患者さんが相談されました。



顔色が悪いですね・・・
貧血かもしれませんので、
血液検査をしましょう。



貧血の診断のための臨床判断に必要な検査

貧血（WHO の定義）

ヘモグロビン値 男性 13.0g/dl 以下
女性 12.0 g/dl 以下

MCV（平均赤血球容積）

小球性	80 fL 以下	鉄欠乏症
正球性	80～100	出血
大球性	100 以上	ビタミンB12 不足 アルコール多飲

ま と め

今のところ、血液検査の報告書に記載してある基準範囲は
病院ごとに異なっています。

基準範囲は健康な人の目安であって、患者様それぞれの
病態によって臨床判断値や管理目標値があるので、
混乱しないようにしましょう。

定期的に検査をして、先生の話をよく聞いて、
健康で長生きしてください。

◎地域交流施設で、消火器取扱い訓練が行われました。

消防本部の予防課の方による「消火器取扱い訓練」の内容でした。

消防署の講師から、「消火器は、消防署では訪問販売しません。消防署の方から来ましたなどと言って、消火器を売りに家にくる人は悪徳業者です。消火器を買う前に、すぐに消防署に連絡下さい。」とのことでした。



みなさんも訓練に参加して、避難場所、避難所、消火器などの取り扱いを体験されてはいかがでしょうか。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「認知症予防」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>