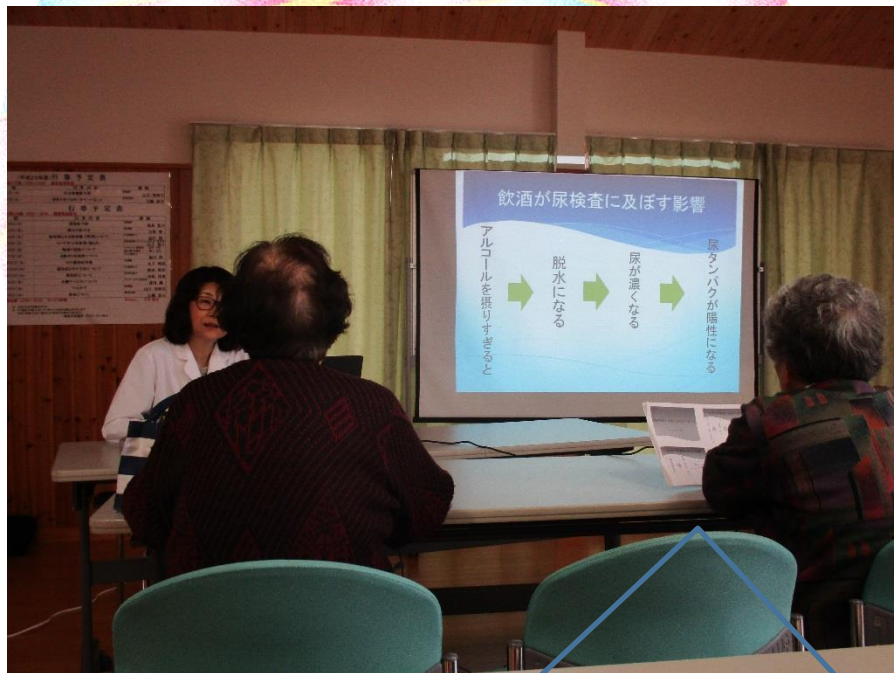


みなさん、こんにちは。3月下旬から全国的に寒暖の変化が激しくなってきました。花粉が飛散しはじめましたので、花粉症対策には充分気をつけて下さい。過日、検査を受ける時に気をつけることについての講話がありましたのでご案内いたします。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

みなさん、病院やクリニックで検査の時に困ったことはありませんか？今回は、検査技師による「検査を受ける時に気をつけること」の内容についてご案内したいと思います。検査の時は心配しないで受診して健康に暮らしていければと思います。



検査の受ける前に気をつけること

今回は、

- ・尿検査・血液検査・喀痰検査・腹部超音波（エコー）検査
- ・頸動脈エコー・心電図などの検査についてお話しします。

尿検査

○飲酒が及ぼす影響

アルコールを摂りすぎると



脱水になる



尿が濃くなる



尿タンパクが陽性になる

尿検査

○食事が及ぼす影響
食べすぎると

↓
尿糖が出やすくなる（特にケーキ等の甘い物！）

○薬剤が及ぼす影響
ビタミンC

↓
尿タンパクや尿糖に影響

一部の腰痛の薬

↓
尿ビリルビンに影響



尿検査

○運動が及ぼす影響
激しい運動

↓
全身の筋肉が血液を必要とする

↓
腎臓に血液がいかない
汗をたくさんかく

↓
脱水になる

↓
尿が濃くなる

↓
尿タンパクが陽性になる

【気をつけること】

- 最初と最後の尿は採らずに**中間尿**をコップの半分くらい（少なくとも25ml以上）が必要。
- 陰部を清潔にして膣などについている雑菌や、便の混入に気をつける。
- 女性の場合、生理中であれば申告する。

血液検査

○食事は前日の夜 9 時まで

中性脂肪

LDL-コレステロール

血糖

の値に影響がみられることがある

*水やお茶などのカロリーのない水分は摂取可能

○前日は脂っこい食事を避ける

**脂っこい物、洋菓子、ラーメン、ファストフード、スナック菓子など
コレステロール値に影響**

○前日は飲酒を避ける

血糖値や中性脂肪に影響

**γGTP と尿酸値は、普段からのアルコールの摂取によって
高値になる**

○激しい運動は避ける

CPK、AST・ALT が高値に出ることがある

筋肉注射

筋肉がつる

○服用している薬の影響

朝食を抜く場合

服用してはいけない薬があるので、注意



採血前後

【気をつけること】

- 睡眠を十分にとる
- 採血の時はリラックスする

喀痰検査

【気をつけること】

- ・痰を出すには早朝が一番
- ・つばでは検査がきでない
- ・良い痰を出すために
 - ①まず、口をきれいにするために、2～3回水で口をゆすぐ
 - ②2～3回大きく深呼吸をして、2～3回せきばらいをする



腹部超音波（エコー）検査

【気をつけること】

- ・食事の影響 **絶食**
食後、痰嚢が収縮して、内腔が観察しにくい。
絶食中、内腔が大きく観察しやすい。
- ・尿の量の影響 **排尿をせずに尿を貯める**
膀胱に尿が貯まっていないと内部がよく見えない。
膀胱に尿が貯まっていると膀胱の壁がよく見える。
- ・お腹を出しやすい服装
- ・当日はいつも服用している薬は前日までに主治医へ相談し服用を決定する。



頸動脈エコー

【気をつけること】

- ・ハイネック（とっくり）の洋服は控える
- ・検査前にネックレスは外す

心電図

【気をつけること】

- ・ **安静** **リラックス**

前日の寝不足や測定時の緊張により値が上昇する影響が
でることがある。

- ・ **胸・手首・足音を出しやすい服装**

足首にクリップを挟むので、ストッキングは脱ぐ。

電極に服が触れると呼吸と共に基線が揺れるので、
胸を大きくしっかり出す。

まとめ

前日) 食事は睡眠の3時間前には終える。
 定食スタイルの和食、腹八分目
 激しい筋肉トレーニングなどは控え
 睡眠を十分とる。

当日) なるべくリラックスする。

●「つばきの会」の総会が行われました。

総会后、食事会がありました。管理栄養士が提供したメニューと食事会の様子です。




※食事会の様子の写真は個人情報に配慮して撮影しています

●地域交流施設で、防災教室・消火器訓練が行われました。

大牟田消防本部予防課の職員の方から地域の高齢者向けの訓練の様子です。



※教室・訓練の様子写真は個人情報に配慮して撮影しています



かかりつけ医、かかりつけ薬局をつくり、
定期的な検査をして、早期発見に努めて、
住み慣れた地域で
楽しい生活を続けましょう。

●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/>