

6月6日から健診が始まります！

健診申込書をご提出いただきありがとうございました。申し込みをされた方は

『健診予定日のお知らせ』を見やすいところに貼っておいてください。

■ 健診予定日の2週間前に健診セットをお送りします。

⇒ 同封の説明書で当日の注意事項等をご確認ください。

- 健診予定日にご都合の悪い方は変更できます。必ず事前にご連絡ください。
- 社会保険の扶養の方でも「特定健診受診券」で受診できる場合がありますので、事前にご相談ください。
- 治療中の方も健診を受けていただくようお勧めしています。
- 健診の申込みを忘れた方は、再度下記までご連絡ください。
- 内視鏡検診の方は「郡上市胃内視鏡検診受診券」を必ず持参ください。

【健診のお問い合わせ】和良診療所 77-2311 担当：島田

自治医科大学の健康長寿の研究 ⑧

自治医科大学 臨床検査医学講座

岩津 好隆

4月号では食事つまり体の外から体の中に入るリンを食べすぎないようにするには、どうしたらよいかについてご説明いたしました。それだけではなく、最近、体の中に蓄えられているリンが、過剰に血液中に流れ出てしまうことも腎臓や血管に悪いことがはっきりしてきました。

体内のリンの約80%は骨に、残り約20%は筋肉に存在しています。体内の体重当たりのリン含有量は、骨や筋肉の成長とともにその割合は増加し、新生児と比べ成人になると約2倍まで増加します。言い方をかえれば、成長とともに体の中にリンを蓄えていることになります。

それでは、骨や筋肉に蓄えられたリンは、年をとっていくとどうでしょうか。現在、超高齢化社会となり、筋肉が衰えていくサルコペニアや骨量が減っていく骨粗鬆症が大きな問題となっています。つまり、年とともに筋肉や骨が衰えると、体の中からリンが過剰に放出されてしまい、腎臓を痛めつけてしまいます。



それを防ぐには、体を動かす必要がありますが、ジョギングや水泳などのスポーツを始めるだけではなく、例えば掃除などの家事を積極的に行う、階段を積極的に使う、近所への外出は歩いていく、立っている時間を増やす（座っている時間を減らす）などを普段の生活の中でやれそうだと思うことから始めるように心がけてください。

私たちが現在、和良地域の健康診断で実施している研究に参加すると、体組成計検査、骨塩定量検査で筋肉や骨の量を測定することができます。さらに毎年参加すると、筋肉や骨の量が減っていないか、すなわち体内のリンの取り過ぎのせいで腎臓が悪くなっているかどうか判定できますので、ぜひ参加くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。（5年間で予定しています）