

採血はこわくない!?

リラックスが大事

健康診断や人間ドックは、自身の健康状態を知ることができる良い機会です。検査の中でも血液検査は、一〇〜二〇ミリの少量の血液からたくさんの情報が得られます。しかし、採血が苦手な方は少なくなく、今回はその採血をよりスムーズに受けていただくためのお話です。

採血で気分が悪くなるのが心配です。

健康診断や人間ドックは、自身の健康状態を知ることができる良い機会です。検査の中でも血液検査は、一〇〜二〇ミリの少量の血液からたくさんの情報が得られます。しかし、採血が苦手な方は少なくなく、今回はその採血をよりスムーズに受けていただくためのお話です。

採血で気分が悪くなるのが心配です。

Q 採血の跡が青くなったことがありますが、どうしてですか？

A 採血終了後は針跡を三分間しっかり押さえてください。

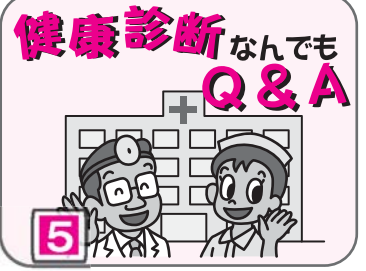
採血の跡を揉んだり、しっかり押さえていないと、針の跡や周りが青くなることがあります。これは血管の外へ血液が漏れたことにより起こりますが、次第に黄色く薄くなり約一週間くらいで消えます。もし腫れや痛みが出てきたら健診機関に連絡し、状態をみてもらいましょう。また、針を刺したときに指先にビリッと刺激を感じたり激痛があった場合は直ちに知らせてください。

Q アルコール消毒によるかぶれが心配です。

A アルコールよりも刺激の少ない消毒剤を用意しておりますので、採血前にお伝えください。

Q 採血の跡が青くなったことがありますが、どうしてですか？

A 採血終了後は針跡を三分間しっかり押さえてください。



血液検査

このコーナーでは、健康診断についてのさまざまな疑問に対して、健康クリニックのスタッフが丁寧に答え、皆様が健康についてより関心を持ち、健康診断を受診する機会が増加するように情報提供していきます。



採血だけでなく、その他の検査においても、受診される際に不安や疑問に思うことがあれば、遠慮なくスタッフにご相談ください。検査に携わる者として、年に一度の健康診断や人間ドックを、皆さんに安心して受診していただくよう、これからも心がけていきたいと思っております。

(健康科学センター 臨床検査課 山元 由加里)

身近にある 環保協の技術

20 公共用水域調査

今日、あらゆる経済活動において、地球温暖化防止等の環境への取り組みが強化されていますが、高度成長期の一六〇〜一九七〇年代では、経済優先の流れの中、大都市や工場地帯周辺の河川や海域などでは水質汚染が深刻化していました。

そのため、公害対策基本法(現・環境基本法)により、人の健康の保護と生活環境の保全を図ることを目的に、一九七〇年に水質環境基準と定期的な水質測定

の実施が定められ、現在まで全国で水質調査が継続して行われています。

水質環境基準は、カドミウムや鉛など有害性が高く人の健康に影響を与える項目(健康項目)と、COD(化学的酸素要求量)など水の汚濁に係る項目(生活環境項目)に分かれて設定され、調査は、全国の都道府県が毎年定める測定計画

に從って実施されています。

水質基準達成率の状況ですが、河川水質の達成率は九十%を超えており着実に改善しています。しかし、湖沼および海域はそれぞれ

湖沼の環境基準達成率は50%

窒素・リンの蓄積が影響

五十%、七十%前後で推移しており、河川に比べて水環境の改善が困難であることが分かります。湖沼・海域で改善が進まない主な原因は、①水の滞留により、

流入した汚濁物質(有機物、窒素、リン)が蓄積し水質汚濁が進みやすい、②過去に蓄積された汚濁物質による水質への影響の二つです。

そこで、現在では主に次のような対策が実施されています。

▼下水道施設の高度化(窒素・リンの除去が可能)

▼浚渫工事(堆積した底泥を回収・除去)



ダム湖での採水の様子

(環境生活課 中原 真哉)



④ 保健機能食品

保健機能食品とは、健康の維持に役に立つ機能を有することを国が保証した食品のことで、特定保健用食品(以下「特保」と略す)と栄養機能食品に分けられます。特保は近年、テレビCM等でその保健機能(例えばおなかの調子を整える等)が頻りに宣伝されているため、一般にはあまり知られていないと思われます。そこで、今回は栄養機能食品について紹介します。

私たちが食事によって健康を保つためには、ビタミンやミネラルなどの栄養素を適切に摂取する必要があります。栄養機能食品は生命維持活動に必要なミネラル5種類、ビタミン12種類を食品に添加したものです。その添加量は国が定めた基準値を満たさなければならず、効能や、摂取量などの表示も義務付けられています。例えば、カルシウムが添加され、基準値210~600mgを満たすように含まれている栄養機能食品は、1日の摂取目安量や「カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です」といった効能を表示することになっています。

過剰摂取に注意

ミネラル5種類、ビタミン12種類が対象

私たちはこのような栄養機能食品を摂取することによって、日々の食生活で不足しがちな栄養素を補うことができます。

しかし、栄養機能食品を多く摂取したからといって健康増進効果がより高まるわけではなく、過剰摂取によって健康が損なわれる栄養素も存在します。例えば、亜鉛を含む栄養機能食品では、過剰摂取によって銅の吸収が

阻害されるなど、逆効果のものもあります。このため、栄養機能食品では効能や摂取量のほかに、1日の摂取目安量を守ることを明記した注意喚起の表示が義務づけられているのです。

近年、健康志向が高まり、保健機能食品を利用している人や今後それを利用したいと考えている人は多いと思います。特に、高齢者の方は、特定の成分を効果的に摂取できるといった点で有効であると考えます。その際は効能だけでなく、注意喚起文などの表示をよく読み、自分に合ったものを適量摂取することを心がけたいものです。

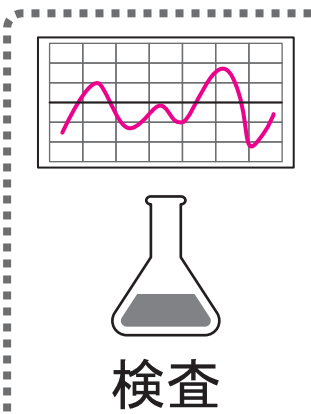
銅の吸収が阻害されるなど、逆効果のものもあります。このため、栄養機能食品では効能や摂取量のほかに、1日の摂取目安量を守ることを明記した注意喚起の表示が義務づけられているのです。

近年、健康志向が高まり、保健機能食品を利用している人や今後それを利用したいと考えている人は多いと思います。特に、高齢者の方は、特定の成分を効果的に摂取できるといった点で有効であると考えます。その際は効能だけでなく、注意喚起文などの表示をよく読み、自分に合ったものを適量摂取することを心がけたいものです。

(分析三課 毛利 輝彦)

水質検査のご案内

井戸水・山水などを安心してお飲みになりたい方へ



検査項目・搬入方法等詳細についてはお気軽にお電話ください

業務開発課 082-293-0163

かんぽきょう 検索 クリック!

広島県では、一年に1回水質検査を行うことを推奨しています。

広島県環境保健協会 (水道法に基づく厚生大臣指定機関) 広島市中区広瀬北町9番1号