



令和5年10月23日
塩尻中学校保健室

血液検査の結果をお届けします

9月に実施した血液検査の結果をお配りしました。検査機関から届いた結果を再度、学校医の先生に見ていただきました。「D判定」になっている人は病院で再検査が必要になります。「再検査のお願い」が結果報告書と一緒に封筒に入っていますので、早めに予定を立て医療機関で診察を受けてください。基準値を外れている項目があっても、それだけで病気だとは判断しません。過度な心配はしなくても大丈夫です。成長期のみなさんにはバランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動が何より重要です。将来の自分のためにできることを考えながら生活していきましょう。検査を受けていない人も参考にしてみてください。

検査結果の見方



- A… 異常なしです。
- B… 基準値から外れる値もありますが特に問題はありません。
- C… 経過観察が必要です。生活に注意して見てください。症状があるときは受診してください。
- D… 医療機関で再度診ていただいでください。その際にはこの検査結果を持って行ってください。

検査項目の説明

- 白血球…細菌に感染していたり炎症をおこしたりすると数値が上昇します。かぜなどの感染症や虫垂炎になると白血球が増加します。これらの病気の診断に活用される数値です。
- 赤血球、ヘマトクリット、血色素…貧血があるかどうかの目安になる値です。中学生に多い鉄欠乏性貧血はこの値に関係します。
- HDLコレステロール(善玉)、LDLコレステロール(悪玉)、中性脂肪…血中脂質をみる値です。LDL-Cが多くなると将来的に血管をもちくして動脈硬化になりやすくなります。逆にHDL-Cは、柔軟な血管を作り動脈硬化を予防してくれます。同じコレステロールでも違いがあります。AST、ALT、γ-GTは肝臓の機能をみる値です。

*詳しくは結果表の裏面を読んでみてください。

家族で生活習慣を見直そう！

生活習慣病(糖尿病、脂質代謝異常、高血圧、脂肪肝など)やメタボリックシンドロームは大人だけの病気ではなく子どもにもみられることがあります。早いうちの生活改善によって病気の予防をすることができます。大人になればそれが当たり前になってきますが、今のうちから家族みんなで気をつけていくことが大切です。



早寝・早起き
質のよい睡眠
規則正しい生活リズム
ストレスの緩和の工夫

スマホ、タブレットは
時間を決めよう
睡眠不足、夜型生活注意

食習慣の見直し

毎日の朝ごはん、1日3食、バランスのとれた食事、ファストフードや甘い飲み物に注意

運動習慣をつけよう
お手伝い、外での活動、
スポーツに親しもう



子どもたちの健やかな心身を育むために（中学生）



◇メタボリックシンドロームとは
腸の周りに蓄積した内臓脂肪が、血管や血糖、血清脂質、血圧に悪影響を及ぼしている状態
そのまま放置すると、動脈硬化が促進され、心筋梗塞や脳血管障害の危険性が高まる

◇肥満の背景



「好きなものを好きなだけ食べられる社会環境にある
朝食を食べない、不規則な食事時間
高エネルギー・高脂肪食品の摂取
外でからだを動かして遊ばない
TV・TVゲームなど室内遊びが長い
夜型生活 ・睡眠不足など

◇おやつ100kcal(目安)

チョコレート1/3枚	アイスクリーム1/2パツク
ショートケーキ1/2個	プリン1個
シュークリーム1/2個	今川焼1/2個
ポテトチップス1/2袋	串団子1/2本
せんべい2枚	キウイフルーツ1個
ビスケット3枚	バナナ1本
大福1個	なつめかん1個

◇フーズトフードのエネルギー量(kcal)目安	
ハンバーガー	250
ハンバーガー(大)	500
チーズバーガー	320
照り焼きバーガー	500
チキンバーガー	380
フライドバーガー	400
オレオチョコレート	160

子どもの肥満はこの30年間で3～4倍に増加し、現在は小中学生の約10%に肥満が見られます。さらに糖尿病や脂質代謝異常、高血圧、脂肪肝など、合併症を伴う子どもも多く見られるようになりました。
また子どもにもメタボリックシンドロームが見られることがわかってきました。

からだの基礎ができる子どもの時期に肥満やメタボリックシンドロームとなることは、心身の健全な成長が妨げられるばかりではありません。
そのまま生活習慣を変えないで大人になると、心筋梗塞や脳血管障害につながるなど、一生の健康を左右する懸念があります。

肥満やメタボリックシンドロームは軽いうちなら、生活改善によって予防・解消することが出来ます。生活習慣を見直し、家族全員で『正しい生活習慣』を見につけましょう。
今回の健診結果で注意事項がある人は早めに医師の影響を受けてください。

『規則正しい生活習慣』を身につけましょう

○早寝・早起き・よい睡眠
OTV・TVゲームは時間をきめましょう

○こまめにからだを動かしましょう
お手伝いをする、家の外で遊ぶ



○運動習慣
3日に1度は30分程度の運動をしよう
「ウォーキング、水泳、なわとび
鬼ごっこ、自転車乗り、野球
サッカーなど
スポーツに親しもう

○正しい食習慣



朝ごはんは必ず食べましょう
1日3食、バランスのとれた食事
食べ過ぎない
夕食のあとは何も食べない
フーズトフード・外食は控える
砂糖が入っていない飲み物を飲む
おやつは1日200kcalまでが目安
(多く摂りすぎたら、次の日は少なめに)

○家族一緒に食事を楽しむ

《バランスのよい食事を、適量を食べよう》

中学生の1日の適正エネルギー量(目安)

年齢	身体活動レベル	男子(kcal/日)	女子(kcal/日)
12～17歳	低い	2,000～2,200	1,800～2,200
	ふつう以上	2,400～2,600	2,200～2,400

★ 強いスポーツを行っている場合には、さらに多くのエネルギーを必要とするので、その内容や時間に応じて適量調整が必要です

◇「こういう料理」を「これくらい」の量 1日2, 400kcal

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン6枚切 1枚 (トースト)	スー(ジャガイモ、人参、玉ねぎ) 野菜とツナのサラダ (ツナ、レタス、胡瓜、トマト)	ウインナーのソーセージまたは目玉焼き	ヨーグルト1個 チーズ1枚	みかん1個
昼食	ごはん 大盛り1杯	さつまい (ごぼう、大根、人参、葱、こんにゃく) ひじきの煮物(ひじき、大豆、油揚げ)	鮭の塩焼きまたは鯖の味噌煮		
夕食	ごはん 大盛り1杯	味噌汁(わかめ、豆腐) 小松菜胡麻和え	豚肉の生姜焼き		梨1/2個

◇ 1日2, 400kcal 「身体活動レベル 普通以上」を想定した食事

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン6枚切 1枚 (トースト)	スー(ジャガイモ、人参、玉ねぎ) 野菜とツナのサラダ (ツナ、レタス、胡瓜、トマト)	ウインナーのソーセージまたは目玉焼き		みかん1個
昼食	ごはん 大盛り1杯	さつまい (ごぼう、大根、人参、葱、こんにゃく) ひじきの煮物(ひじき、大豆、油揚げ)	鮭の塩焼きまたは鯖の味噌煮		
間食	お豆腐1/2枚	味噌汁(わかめ、豆腐) 小松菜胡麻和え	豚肉の生姜焼き	牛乳1本	
夕食	ごはん 大盛り1杯	味噌汁(わかめ、豆腐) 小松菜胡麻和え キノコのソテー(エノキダケ、シメジ)	豚肉の生姜焼き		梨1/2

子どもは、背が伸びたり、体重が増えたりして成長していきます。これは食べ物の栄養素が、筋肉や骨などのからだの組織を作っているからです。子どもにとっての食べ物、活動のエネルギー源として消費されるだけでなく、からだづくりの材料となっているところが大人と違うところです。
したがって子どもは、食事からいろいろな栄養素をバランスよく、しっかりと摂らなければなりません。
どの栄養素をどのくらい摂るかということにたわのりも、できるだけ多くの種類を、適量食べるよう心がけましょう。
子どもの肥満も、食事をきちんとコントロールし適切な運動をすることで、十分予防することができます。
子どもたちの心身の健やかな成長のために、『規則正しい生活習慣』を身につけましょう。

(参考文献) ・食事、バランスガイド(第一出版) ・ジュニアフード食物成分表(東京書籍) ・NHKきょうの健康2007. 8月
・メタボリックシンドローム概論(メジカルフロント社) ・よくわかる子どもの肥満(永井書店) ・メタボリックシンドローム概論(杏林書院)
・「食事、バランスガイド」を使用した栄養教育・食育実践マニュアル(第一出版)

長野臨床検査センター