

健康なかとん100（イチマルマル）-めざせ！健やか100歳-

自分の検診の数値を知ろう～ヘマトクリット～

皆さんは自分の特定健診の数値をご存じですか。今回は中頓別町の特定健診受診者のうち「ヘマトクリット」について考えてみましょう。

ヘマトクリットは、血液に含まれる赤血球の割合（%）を示しており、貧血などの指標として使用されます。また、夏や運動中に脱水の状態になると血液中の水分が減り赤血球の割合が相対的に高くなることから脱水の指標としても使用されます。

ヘマトクリットの値が高いと血液でどのようなことが起こるでしょうか。ヘマトクリットの値が高いということは血液中の赤血球の割合が高くなっています。赤血球の割合が高いと血液は粘度が高いドロドロの状態に



なり血栓ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす可能性があります。

ヘマトクリットを高くする要因は、水分や野菜の摂取不足、肥満や喫煙、ストレスなどがあります。運動をする場合は水分をこまめにとり脱水に注意することや、バランスの取れた食生活を心がけること、禁煙やストレスを管理することが大切です。また、睡眠時無呼吸症候群に

も注意が必要です。睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が止まったり浅くなったりする病気で、無呼吸により慢性的な低酸素状態になると酸素を多く運ぶために赤血球を増やそうとします。その結果ヘマトクリットの値が上昇する場合があります。健診の数値から自分のからだで起きていることを知りたい方は、主治医や保健師までご相談ください。

ヘマトクリットの値はいくつでしたか？

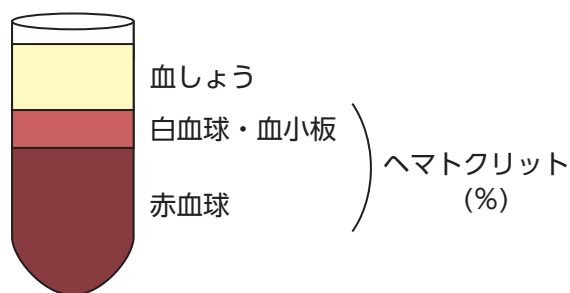
あなたの特定健診でのヘマトクリットの数値はいくつでしたか？右に書いてみましょう。

私の値は _____ %

基準（特定健診）
男性：38.5%～48.9%
女性：35.5%～43.9%

ヘマトクリットとは？

血液容積のことで、パーセントで表します。



血液一般（100cc中）		
ヘマトクリット (%)	白血球数	病原菌を食べる（破壊する）役割
	血小板数	血液を固める（止血する）役割
	白血球数	酸素を運び二酸化炭素を回収する

わたしの健康 なかとんべつ



澤里 優

学生の時から念願だった、酪農業。松音知地区に夫婦で新規就農して12年目になります。令和2年からは許可を受けて、民泊での酪農体験を受け入れています。道外から来た3歳の男の子が親子で酪農体験を楽しんでいる姿を見るなど、やりがいを感じています。

若手移住や学校関係など様々な役職も受けて忙しくなっていますが、週1回は家族でソフトバレーを楽しんでいます。

料理も大好きで、手作りするものがストレス発散になっています。近所の方々が山菜の見分け方を教えてくれたり、収穫した野菜をわけてくれたりするのはとてもありがたい、自然の恵みをふんだんに味わっています。

酪農も料理も趣味の一環。楽しく毎日を過ごしています。