

Медицинская консультация / Знание по медосмотру

こんな検査でこんなことがわかる

Такими обследованиями можно узнать об этом

けんこうしんだん こうかてき い けんさ
健康診断を効果的に生かすために、検査
こうもく ないよう けんさち し
項目の内容や検査値についてよく知ってお
たいせつ
くことが大切です。

けれども、けんさち ことじん ねんれい
検査値においては個人の年齢や
せいべつ はんてい ひ きせつとう へんか
性別、判定する日や季節等によって変化する
ため、いちがい きじゅんち せいじょうち さだ
るため、一概に基準値(正常値)を定めるこ
とはできません。また、けんさきかん けん
検査方法が違い、必ずしも全ての検査機関が
どういつ きじゅんち
同一の基準値というわけではありません。

い か かくこうもく きじゅんち ひと め
以下の各項目ごとの基準値は、一つの目
やす さんこう
安として参考にしていただき、あなたの健康
せりふけあ やくだ
のセルフケアのためにお役立てください。

1 尿検査

● 尿糖

にんげん せいめいかつどう えねるぎ -げん ぶ、ど、うとう
人間の生命活動のエネルギー源はブドウ糖
けつえき なか つね いったい ぶ、ど、うとう ふく
で、血液の中には、常に一定のブドウ糖が含
まれています。これを血糖といい、この血糖
すいぞう ぶんびつ いんすりん ほるもん
は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの
はたら ぶんかい えねるぎ か のこ
働きで分解されてエネルギーに変わり、残りは
みず にさんかたんそ たいがい はいせつ
水と二酸化炭素となって体外に排泄されま
す。

けんこうたい とう にょうちゅう で
健康体であれば、糖は尿中に出ることは

Для того, чтобы эффективно пройти медосмотр, очень важно знать содержание пунктов обследования и результат осмотра.

Но, что касается результата осмотра, то вообще не могут установить критерию (нормальное состояние) из-за того, что она изменяется от возраста и пола каждой личности, а также в зависимости от того дня, когда сделали заключение и от сезона и так далее. А также, в зависимости от медицинских учреждений отличается способ медосмотра, поэтому не значит, что во всех поликлиниках обязательно одна и та же норма.

Что касается нижеуказанных норм по пунктам, то считайте их как за 1 из критериев и воспользуйтесь ради соблюдения своего здоровья.

1. Анализ мочи

* Содержание сахара в моче

Одним источником энергии жизнедеятельности человека является глюкоза, в крови всегда содержится определённое количество глюкозы. Это называется сахар в крови, этот сахар в крови разлагается под воздействием гормона, так называемым инсулином, который выделяется из поджелудочной железы, затем превращается в энергию, а остаток выходит из организма в наружу (вне тела), превратившись в воду и диоксид углерода.

При здоровом организме сахар не выделяется в

なく、出たとしても尿細管で吸収されて
血液中に戻りますが、からだに異常があ
って血糖値が一定限度をこえると、腎臓か
ら多量の糖が尿にもれて出てきます。した
がって、この尿の中の糖を測り、からだに
異常があるかどうかを調べるのが尿糖の
検査です。(基準値：—)

● 尿蛋白

血液中には、私たちが生きていくうえで
欠かせない蛋白が、常に一定量含まれてい
ます。そしてその一部は、腎臓の糸球体で
ろ過されて尿の中に出てきますが、尿細
管で吸収され血液中に戻ることになっ
ていますから、腎臓の機能が正常なら、尿
に蛋白が出るとしてもほんのわずかです。

ところが腎臓や尿管などに障害がある
と多量の蛋白がもれて、蛋白尿となりま
す。こうした尿中の蛋白を調べるのが尿
蛋白の検査です。(基準値：— ±)

● 尿潜血

尿の通り道となる腎臓や尿管、膀胱な
どの臓器に異常があると、尿の中にわずか
に赤血球が混じってきます。これを尿潜
血といいます。

赤血球が大量に出てくるときは、肉眼
でも赤さがわかる血尿となりますが、わず
かに出るときには判別できません。そこで
尿の中に試験紙を入れ、潜血があるかどう
かを調べるのが尿潜血検査です。(基準
値：—)

моче, если даже выделяется, то всасывается в
мочевые каналы и возвращается в кровь, но когда
нездоровый организм и превышает норму сахара в
крови, то из почек просачивается большое
количество сахара и выходит в мочу. Поэтому то, что
проверяют сахар в моче и состояние здоровья, не
болеете ли чем-нибудь, это и есть анализ мочи на
содержание сахара. (Норма: —)

* Содержание белков в моче

В крови всегда содержится определённое
количество белка, без чего не сможем жить. Затем
часть из них фильтруется в почечных клубочках и
выходит в мочу, но поскольку устроено так, что
всасываются в мочеиспускательные каналы и
возвращаются в кровь, но даже если белки выйдут в
мочу, то всего лишь незначительное количество
только в том случае, если нормально
функционируют почки.

Тем не менее, когда расстроены почки и мочевые
каналы и так далее, то просачивается большое
количество белков и превращается в белковую мочу.
Такая проверка на содержание белков в моче и есть
анализ мочи на содержание белков. (Норма: — ±)

* Скрытое кровотечение в моче

Если больны почки, мочевой канал, мочевой
пузырь и так далее, являющиеся дорожками для
проходимости мочи, то в моче смешиваются
эритроциты. Это и называется «скрытое
кровотечение в моче».

При выделении большого количества эритроцита
моча выходит с кровью так, что красноту можно
увидеть невооружёнными глазами, но при
незначительном выделении крови определить
невозможно. То, что опуская в мочу индикатор,
проверяют, есть или нет кровотечения в моче, это
и есть анализ на скрытое кровотечение в моче.
(Норма: —)

● 尿ビリリゲッ

せつけっきゅう みる かんぞう ひぞう こわ
赤血球が古くなると、肝臓や脾臓で壊さ
れますが、そのとき、赤血球の中のヘム
はビリリゲッという胆汁に含まれる色素に
変えられ、腸内に排泄され、そこで腸内細
菌に分解されてビリリゲッに変わります。

うるびりのげん だいぶぶん べん はいせつ
ビリリゲッは、大部分が便とともに排泄さ
れますが、一部は腸壁から吸収されて肝
臓に戻り、そこから腎臓や血液中に入り、
尿とともに排泄される仕組みになっていま
す。

かんぞう しょうがい せつけっきゅう こわ
ところが、肝臓の障害や赤血球が壊れ
て溶血がおこると、尿の中のビリリゲッが
多くなります。たとえば、肝臓が悪いと尿が
濃くなる、といわれますが、それは尿中の
ビリリゲッが濃くなるからです。このように
尿ビリリゲッの検査は主に肝臓障害を調
べます。(基準値: ±)

2 血液検査

(1) 肝機能

● GOT (IU/l)

GOTとは、肝臓の異常に敏感に反応する
酵素で、からだのいろいろな臓器の細胞の中
にあり、とくに心筋、肝臓、骨格筋、腎臓な
どに多く存在しており、これらの臓器の細
胞に異常がおこると、血清中のGOTにも
すぐ変化が現われるので、検査は、肝臓障
害や心筋梗塞、さらに血球がこわれて血液
に溶けるといって溶血などを調べるのに役だ
ちます。(基準値: 7~40)

* Уробилиноген в моче

Устаревшие эритроциты разрушаются печенью и селезённой, но в этот момент гемоглобин эритроцита превращается в пигмент, так называемый, «билирубин», который содержится в составе жёлчи, затем выделяется в кишечник, здесь разлагается внутрикишечными бактериями и превращается в уробилиноген.

Что касается уробилиногена, то устроен так, что большая часть испражняется вместе с калом, но часть впитывается в стенки кишечника и возвращается в печень, отсюда попадают в почки и кровь, затем испражняются вместе с мочой.

Тем не менее, если по причине расстройства печени или разрушения гемоглобина произойдёт гемолиз, то увеличится объём уробилиногена в моче. Например, говорят, что при расстройстве печени желтеет моча, но это из-за того, что в моче увеличивается уробилиноген. Таким образом, что касается анализа уробилиногена в моче, то главным образом проверяют расстройство печени.

(Норма: ±)

2. Анализ крови

(1) Функция печени

* GOT (IU/l)

GOT – это фермент, чутко реагирующий на аномалию печени, находится в клетках различных внутренних органов тела, особенно много в сердечных мышцах, печени, мышцах тела, почках и так далее. Когда в клетках внутренних органов происходит аномалия, то в сыворотке крови GOT тоже сразу наблюдается изменение, поэтому анализ полезен для обследования на расстройство печени и инфаркта миокарда (инфаркт сердечных мышц), а ещё для проверки на гемолиз и так далее, когда разрушаются кровяные тельца и растворяются в крови. (Норма: 7- 40)

● **G P T (IU/ℓ)**

GPTとはGOTと同様に、肝臓の異常に敏感に反応する酵素で、アミノ酸をつくります。

このGPTはGOTとともに肝臓、腎臓、心筋、骨格筋などに多く含まれており、肝細胞の変性や壊死には敏感に反応しますから、GPT検査は肝臓・胆道系の病気の発見に役立ちます。(基準値：3～49)

● **L D H (IU/ℓ)**

LDHは、からだの中で糖がI⁺に変わる時に働く酵素の一つで全身のあらゆる組織細胞の中に含まれています。とくに血清中のLDHは、悪性腫瘍、肝臓病、血液の病気などで検査値が高くなることが多いので、これらの病気のふるいわけに検査が行われます。(基準値：200～460)

● **A L P (IU/ℓ)**

ALPは、からだのさまざまな臓器に含まれており、とくに血清中のALPは主として肝臓や骨、骨盤、小腸から流れ出したもので、腎臓を経て胆汁中に排泄されますから、肝臓から十二指腸に至る胆汁の流出経路に異常があるかどうかを知ることができるとともに、骨の新生状態や肝機能、骨盤の機能が正常かどうかわかります。(基準値：80～260)

● **γ-G T P (U/ℓ)**

γ-GTPは、GOT、GPTと同じで蛋白質を分解する酵素で、肝機能の中でも毛細血管、胆管上皮、腸上皮細胞などといった

* **G P T (IU/ℓ)**

GPT – это такой же фермент, как и GOT, чутко реагирующий на аномалию печени и образует аминокислоту. Поскольку эти GPT и GOT больше всего содержатся в печени, почках, сердечных мышцах, мышцах тела и так далее, а также чутко реагируют на изменение и разрушение клетки печени, анализ GPT полезен для обнаружения болезней печени и желчных протоков. (Норма: 3- 49)

* **LDH(IU/ℓ)**

LDH является одним из ферментов, способствующий превращению сахара всего тела в энергию и содержится во всех клетчатках всего организма. Особенно, что касается LDH в сыворотке крови, то часто бывает, что в связи со злокачественной опухолью, болезнями печени и крови и так далее, превышает норму анализа, поэтому для распознавания этих болезней проводится обследование. (Норма: 200- 460)

* **ALP(IU/ℓ)**

ALP содержится в различных внутренних органах тела, особенно ALP в сыворотках крови, главным образом, вытекают из печени и костей, тазовой кости, тонких кишечника, поскольку через почки попадают в желчь, поэтому вместе с тем, что можно определить есть или нет нарушение в процессе функции желчи от печени до двенадцатиперстной кишки, можно узнать о том, нормальное ли состояние обновления костей, нормальная ли функция печени и тазовой кости. (Норма: 80- 260)

* **γ-GTP (U/ℓ)**

γ-GTP одинаковы с GOT и GPT, являются ферментом, распределяющий белок, даже среди функций печени больше всего находятся в таких частях тела, как капиллярные сосуды желчных протоков, эпителий желчных протоков, клетки эпителия

ばく かた にご はんのう しら
白が固まったり濁ったりする反応を調べま
す。この検査は、古くから肝機能検査として
あこな げんざい
行われてきており、現在でもふるいわけの
もくてき あこな きじゅんち
目的で行われます。(基準値：2.0～12.0)

● 総蛋白[TP](g/dl)

そうたんぱくけんさ けっせいそうたんぱく けんさ
総蛋白検査とは血清総蛋白の検査です。
かんき のうしょうがい じん き のうしょうがい たいない
肝機能障害や腎機能障害などで体内の
たいしゃ いじょう しょう けっせいたんぱく あたい
代謝に異常が生じると、血清蛋白の値が
へんどう りょう そくてい へん
変動しますので、その量を測定してその変
どう けんどう ひょうき じょうたい あき
動を検討し、病気の状態を明らかにしよ
うとするものです。

けつえきちゆう たんぱくしつ りょう ふ
ちなみに血液中の蛋白質の量が増えた
じょうたい こうたんぱくけっしょう ぎゃく げんしょう
状態を高蛋白質血症といい、逆に減少し
た状態を低蛋白質血症といっています。い
じょうたい ていたんぱくけっしょう
ずれもからだのどこかに病変があきている
とみるのが一般的です。(基準値：6.5～8.5)

● アルブミン(g/dl)

あるぶみん おも けっせいちゆう たんぱく こうせい
アルブミンは、主に血清中の蛋白を構成して
あるぶみん かんぞういがい
いますが、アルブミンは肝臓以外ではつくられま
せん。そのため、肝臓そのものに障害があ
ると、血液中のアルブミンは著しく減少し
ます。もちろん、けっせいそうたんぱく そくてい
血清総蛋白の測定によっ
てもこれらの障害を判定することはできま
すが、より適確な判定をするためにけんさ
あこな きじゅんち
行われます。(基準値：3.5～5.2)

● HBs抗原・抗体

かんぞうしょうがい げんいん あるこーる えーがたかん
肝臓障害の原因としてはアルブミンやA型肝炎
えんういるす びーがたかんえんういるす
炎ウイルス(HA)、B型肝炎ウイルス(HB)などありま
すが、とくにびーがたかんえんういるす きゅうせいかんえん
B型肝炎ウイルスは、急性肝炎、

помутнение белков в сыворотке крови. Такое
обследование, как проверка функции печени,
проводилось издавна, а в целях
распознавания проводится даже в настоящее
время. (Норма: 2,0 – 12,0)

*Общий белок [TP](g/dl)

Общие белки – это анализ общих белков в
сыворотке крови. Если по причине
нарушения функций печени или почек и так
далее произойдёт метаболическое
расстройство внутри организма, то будет
колебаться величина белков в сыворотке
крови, поэтому, измеряя это количество и
рассматривая это изменение, стараются
выяснить состояние болезни. Кстати,
состояние повышенного количества белков в
сыворотке крови называется
«гиперпротеинемией», а наоборот,
пониженное состояние называется
«гипопротеинемией». В любом из этих
случаев, принято считать, что происходит
расстройство какой-то части организма.
(Норма: 6,5 – 8,5)

*Альбумин(g/dl)

Что касается альбумина, то в основном,
составляет белки сыворотки крови, но
кроме как в печени, альбумин не
вырабатывается. Поэтому, если в самой
печени произойдёт расстройство, то
значительно уменьшится альбумин в крови.
Разумеется, эти заболевания можно
определить и по проверке общих белков в
сыворотке крови, но проводится
обследование для того, чтобы сделать более
точное определение. (Норма: 3,5 – 5,2)

*Антиген・антитело HBs

Причиной заболевания печени являются
алкоголь, «вирусный гепатит A(HA)», «вирусный
гепатит B(HB)» и так далее, но особенно опасным
считается «вирусный гепатит B», как
прогрессирующий вирус к болезням, то есть, от

慢性肝炎から肝硬変、さらに肝臓へと病
気を進行させるウイルスとして、恐れられていま
す。このウイルスに感染しているかどうかを調べ
るのが、H B s 抗原・抗体の検査です。
(基準値：－)

● **H B e 抗原**
HBs抗原が陽性の場合に、B型肝炎ウイルス
について、さらに詳しく調べる検査です。
ウイルスの核をつくっているHBe抗原は、感染
力が強いので、その抗原と抗体を測定しま
す。主に治療効果などの確認に用いられま
す。(基準値：－)

● **H C V 抗体**
HCV抗体検査は、C型の抗体が血液中に
あるかどうかを調べます。陽性者でC型肝炎
炎(活動型)は肝硬変、肝臓に移行する確率
がB型肝炎より高いとされており、検査は、
肝臓の発見に欠かせないものです。(基準
値：－)

(2) 腎機能

● **尿素窒素[BUN](mg/dl)**
尿素窒素は、からだの中でエネルギーとして
使われた蛋白の燃えかすです。この尿素窒
素は、腎臓の糸球体という器官でろ過され
て尿中に排泄されますが、腎臓の排泄機
能が悪くなると、血液中の濃度が高くなり
ますから、測定は、腎臓の機能が正常かど
うかを知るために行われます。脱水や運動
後にも高くなるので、下記のクレアチンと総合
して判断します。(基準値：7～20)

急性肝炎が慢性肝炎に進行し、さらに肝臓へと病
気を進行させるウイルスとして、恐れられていま
す。このウイルスに感染しているかどうかを調べ
るのが、H B s 抗原・抗体の検査です。
(Norma: -)

*Antigen HBe

Это более тщательное обследование на случай
положительной реакции «антигена Hbs» по
«вирусному гепатиту В». Поскольку антиген Hbe,
вырабатывающий вирусное ядро клетки, имеет
большую инфицируемую силу, измеряют эти
антигены и антитела. В основном, применяется для
уточнения эффективности лечения. (Norma: -)

*Antitelo HCV

Что касается обследования «антитела HCV),
то проверяют, нет ли в крови антител
«вирусного гепатита С». У тех, у кого
положительная реакция и «гепатит С»,
больше вероятности перехода на цирроз и рак
печени, чем у кого «гепатит В», поэтому
проверка необходима для обнаружения рака
печени. (Norma: -)

(2) Функция почек

* Азот мочевины «BUN»(mg/dl)

Азот мочевины – это белковые шлаки,
использованные в качестве энергии в
организме. Этот азот мочевины проходит
фильтрацию в органе почек, так называемом,
почечные клубочки и испражняется в мочу,
но если нарушится секреторная функция
почек, то повысится концентрация состава
мочи, поэтому измерение проводится для
того, чтобы узнать, нормально функционируют
почки или нет. Повышенное показание даёт
даже после обезвоживания или движения,
поэтому заключение делают обобщив с
нижеуказанным «креатином». (Norma: 7-20)

● ^{くれあちにん} **ルアチニン(mg/dℓ)**

^{くれあちにん} ^{にょうそちつそ} ^{にょうさん} ^{おな} ^{たい}
ルアチニンは、^{尿素窒素}や^{尿酸}と同じく体
^{ない} ^{えねるぎ} - ^{つか} ^{たんぱく} ^{のこ}
内で「^{エネルギー}」-として使われた^{たんぱく}の^{のこ}残りかす
です。^{のこ}残りかすの一種ですから、^{けつえきちゆう}血液 中 の
^{ぞうか} ^{はいせつ} ^{しょうがい}
増加は^{はいせつ}排泄に^{しょうがい}障害があるということになり、
^{じんぞう} ^{はたら} ^{てい} ^が ^い ^み ^{そくてい}
腎臓の働き^{はたら}の低下^{てい}を意味^いします。測定^{そくてい}
は、^{じんきのう} ^{せいじょう} ^{しら}
腎機能が^{せいじょう}正常かどうかを調べるために
^{おこな} ^{きじゆんち} ^{おとこ} ^{おんな}
行います。(基準値：男 0.8~1.2、女 0.6
~0.9)

(3) ^{すいきのう} **膵機能**

● ^{あみらーぜ} **アミラーゼ(IU/ℓ)**

^{あみらーぜ} ^{とうるい} ^{ぶんかい}
アミラーゼは、^{でんぷん}などの^{とうるい}糖類を^{ぶんかい}分解する
^{しょうかこうそ} ^{だえきせん} ^{すいぞう} ^{ぶんびつ}
^{しょうかこうそ}消化酵素で、おもに^{だえきせん}唾液腺や^{すいぞう}膵臓から^{ぶんびつ}分泌
されます。^{あみらーぜ} ^{ぶんびつ} ^{すいぞう} ^{しょうがい}
^{あみらーぜ}アミラーゼを^{ぶんびつ}分泌する^{すいぞう}膵臓に^{しょうがい}障害が
あって、^つ ^ま ^た ^た ^と ^き ^は、^{けつえき}血液や^{にょう}尿 中 に^あ
^あ ^み ^ら ^ー ^ぜ ^が ^も ^れ ^出 ^て ^き ^ま ^す。そのため、^{けつせい}血清や
^{にょう} ^{なか} ^{あみらーぜ} ^{そくてい} ^{すいきのう}
尿 中 の^{あみらーぜ}アミラーゼを測定すると、^{すいきのう}膵機能の
^{しょうがい} ^{きじゆんち}
障害がわかります。(基準値：44~127)

(4) ^{にょうさん} **尿酸[UA](mg/dℓ)**

^{さいほう} ^{まいにちあたら} ^{ふる}
細胞は、毎日新しくつくられ、古いもの
^{こわ} ^{さいほう} ^{かく}
は壊れていきます。細胞の核のもとになって
^{ぶっしつ} ^{かくさん} ^{たいしゃ} ^{しょう}
いる物質である^{かくさん}核酸の代謝によって^{しょう}生じ
^も ^{にょうさん} ^{にょうさん} ^{けつえき} ^と
た燃えかすが^{にょうさん}尿酸です。^{にょうさん}尿酸は^{けつえき}血液に^と溶
^け ^に ^く ^い ^た ^め、^{けつえきちゆう}血液 中 では^{にょうさんえん}尿酸塩の形で
^{そんざい}
存在しています。

^{けつせいちゆう} ^{にょうさん} ^{ほうわのうど} ^{かじょう}
血清 中 での^{にょうさん}尿酸の飽和濃度が過剰に
^{はりじょう} ^{にょうさんえん} ^{けつしょう} ^{つう}
なると^{はりじょう}針状の^{にょうさんえん}尿酸塩の^{けつしょう}結晶となつて、^{つう}痛
^{ふうほっさ} ^{しょう} ^{じんぞう} ^{ちんちやく}
風発作が生じるほか、^{じんぞう}腎臓にも^{ちんちやく}沈着して
^{えんしょう} ^{じんぞう} ^{にょうかん} ^{けつせき}
炎症をおこしたり、^{じんぞう}腎臓や^{にょうかん}尿管の^{けつせき}結石の
^{げんいん} ^{げんいん}
原因になつたりしますので、これらの原因と

***クレアチン (mg/dℓ)**

クレアチン также как и азот мочевины и мочевая кислота является остатком белкового осадка, который был использован в организме в качестве энергии. Поскольку является одним из видов остатка шлака, увеличение в крови означает, что есть нарушение в испражнении и расстройство функции почек. Измерение проводится для того, чтобы проверить, нормально функционируют почки или нет. (Норма: мужской пол – 0,8-1,2; женский пол – 0,6-0,9)

(3) **Функция поджелудочной железы**

***Амилаза(IU/ℓ)**

Амилаза является пищеварительным ферментом, разлагающий разновидность сахара, крахмал и тому подобное, в основном, выделяется из слюнной железы и поджелудочной железы. Когда нарушается функция поджелудочной железы, выделяющая «амилаза» и закупоривается, то «амилаза» просачивается в кровь и мочу. Поэтому, когда измеряют «амилаза» сыворотки крови и мочи, то можно узнать нарушение функции поджелудочной железы. (Норма: 44-127)

(4) **Мочевая кислота «UA»(mg/dℓ)**

Что касается клеток, то каждый день появляются новые клетки, а старые клетки постепенно разрушаются. Мочевая кислота - это шлаки, образованные вследствие метаболизма кислоты ядра, являющееся веществом основы ядра клеток. Мочевая кислота плохо растворяется в крови, поэтому в крови она находится в виде мочевой соли.

Если в крови происходит перенасыщение концентрации мочевой кислоты, то образуется шипообразный кристалл мочевой соли и вызывает приступ подагры. Кроме того, спокойно располагается даже в почках и способствует воспалению почек, а также может быть причиной образования камней в

なる血清中の尿酸の濃度を測定します。

(基準値：男 2.5~7.6、女 1.5~6.0)

(5) 脂質

● 中性脂肪(mg/dl)

中性脂肪は体内にある脂肪の一種です。

体内のエネルギーで、使われなかったものは皮下脂肪として蓄えられますが、その大部分が中性脂肪です。

中性脂肪は食事として摂取された後、小腸で吸収され、血液の中に入りエネルギー源の運搬や貯蔵、臓器や組織の維持に重要な役割を果たします。

しかし、血液中の中性脂肪が多くなりすぎると、コレステロールと同様に、成人病の原因である動脈硬化の危険因子となりますので、検査は、動脈硬化症を防ぐ目的で行われます。また、内臓(特に肝臓)に脂肪がたまると肝機能が悪化してくるので、ウイルス性肝炎と区別することが出来ます。(基準値：~149)

● 総コレステロール(mg/dl)

コレステロールは、からだの中にある脂質の一種で、脂肪酸と結びついたエステル型と別々に離れた遊離型の二つがあり、併せて総コレステロールといえます。

コレステロールは、血管の強化・維持に重要な役割を果たす一方、副腎皮質ホルモンや性ホルモン、消化酵素の胆汁酸をつくる材料となりますから、人体にはなくてはならないものです。しかし、多すぎると動脈硬化症など成人病の原因になりますから、検査は、動脈

почках и мочевых каналах, поэтому измеряют концентрацию мочевой кислоты в сыворотке крови, являющаяся их причиной. (Норма: мужской пол – 2,5-7,6; женский пол – 1,5-6,0)

(5) Липид (жировое качество)

*Нейтральный жир (mg/dl)

Нейтральный жир является одним из видов жира организма. Неиспользованные жиры в качестве энергии в организме откладываются как подкожный слой жира, и большая часть этого жира является нейтральным жиром.

После приёма нейтрального жира как пищу, усваивается в тонких кишках, распространяется в крови, распределяет и откладывает источник энергии, то есть, выполняет важную роль в поддержке внутреннего органа и тканей.

Только, когда в крови происходит перенасыщение нейтрального жира, то также как и холестерин является опасным фактором атеросклероза, который служит причиной болезни взрослых. Обследование проводится в целях предотвращения атеросклероза. Также, если во внутренних органах (особенно в печени) накопится жир, то нарушится функция печени, поэтому можно отличить от вирусного гепатита.(Норма: ~149)

*Общий холестерин (mg/dl)

Холестерин - это один из видов жира, есть два вида холестерина, то есть, холестерин формы сложных эфиров, взаимосвязанный с жировой кислотой и свободная форма, отделённые друг от друга, а вместе их называют общим холестерином.

Холестерин выполняет важную роль в укреплении и поддержке кровеносных сосудов, а с другой стороны, является сырьём для выработки гормонов надпочечной коры и половых гормонов, жёлчной кислоты ферментов пищеварения, поэтому это важный элемент, который необходим в организме человека. Но поскольку перенасыщение холестерина является причиной взрослых

こうか しんぞうびょう じゆんかん きしやうがい はんてい
硬化や心臓病などの循環器障害の判定
か
に欠かせないものとなっています。(基準
ち
値：150～199[50歳以上の女性は 150～
219])

● HDL-コレステロール(mg/dℓ) / VLDL-コレステロール
(mg/dℓ) / LDL-コレステロール(mg/dℓ)

けつえきちゆう これすてろーる ちゆうせいしほう たん
血液中のコレステロールや中性脂肪などが、蛋
ぱくしつ おす りほたんぱく
白質と結びついたものをリポ蛋白といい、こ
れを分離しますと比重の違いで、超低比
じゆうりほたんぱく ていひじゆうりほたんぱく
重リポ蛋白の VLDL、低比重リポ蛋白の
LDL、高比重リポ蛋白の HDL などに分か
れます。

このうち HDL に含まれるコレステロールが HDL
コレステロールです。リポ蛋白の中では、VLDL は量
が少なく、一般にコレステロールといえば LDL と
HDL に含まれるコレステロールをさすと考えてよ
いでしょう。

コレステロールの中でも、LDL は動脈硬化の危険
いんし かんが いっぱん あくだまこれすてろ
因子と考えられており、一般に「悪玉コレステ
-る」といわれています。一方、HDLコレステロールは、
どうみやくないへき これすてろーる と
動脈内壁上へばりついた LDLコレステロールを取
りのぞ どうみやくこうか ふせ かんが
り除き、動脈硬化を防ぐと考えられている
ことから、「善玉コレステロール」といわれています。
コレすてろーる そくてい どうみやくこうかしやうぼうし か
コレステロールの測定は、動脈硬化症防止に欠か
せんさ けんさ きじゆんち
せない検査となっています。(基準値：HDL40
～/VLDL 男 116以下、女 85以下 /LDL 男
148～492、女 136～468)

(6) 貧血

● 赤血球(万/μℓ)

болезней, то есть, атеросклероза и так далее, считается необходимым обследованием для определения дефектов органов кровообращения, то есть, атеросклероза, сердца и так далее. (Норма: 150～199; для женщин старше 50 лет: 150-219)

*Холестерин HDL (mg/dℓ) /
холестерин VLDL (mg/dℓ)/ холестерин
LDL (mg/dℓ)

То, что холестерин и нейтральные жиры в крови взаимосвязаны с белковыми элементами, называется белками, если их разъединить, то по удельному весу подразделяется на липоидные (аналогичный липид) белки VLDL с самым низким удельным весом, на липоидные белки LDL с низким удельным весом, и на липоидные белки HDL с высоким удельным весом и тому подобное.

Среди них холестерин, содержащийся в HDL является холестерином HDL. Среди липоидных белков, в VLDL содержится небольшое количество холестерина, поэтому, если речь идёт о холестерине, то считайте, что имеется в виду холестерин, содержащийся в LDL и HDL. Даже среди холестеринов, LDL считается опасным фактором атеросклероза и обычно называют «вредным холестерином». А с другой стороны, холестерин HDL называют «полезным холестерином», так как считают, что с внутренней стенки артерий он снимает прилипший холестерин LDL и предотвращает атеросклероз. Измерение холестерина является необходимым обследованием для предотвращения болезни атеросклероза. (Норма: HDL 40~/ VLDL мужской пол -ниже 116; женский пол – ниже 85 /LDL мужской пол-148-492; женский пол-136-468)

(6) Анемия (малокровие)

*Эритроциты (×10000/μℓ)

せつけっきゅう こつずい あと けつえきちゅう
赤血球は骨髄でつくられた後、血液中
なが で はい う と さんそ
に流れ出て、肺で受け取った酸素をからだじ
ゅうの組織細胞に運び入れ、そこで不要にな
るにさんかたんそ はこ だ はたら
った二酸化炭素を運び出す働きをしま
す。せつけっきゅう なか へもぐろびん けつしきそ
赤血球の中にはヘムグロビンという血色素
ひく
が含まれており、これが酸素や二酸化炭素の
うんぱんやく
運搬役をしているのです。

せつけっきゅう へ さんそ うんぱんのうりよく てい
赤血球が減ると、酸素の運搬能力が低
か さんけつじょうたい ひんけつ
下し、酸欠状態になって貧血をおこしま
す。きょくたん ばあい せいめい きけん
す。極端な場合には生命の危険におちいる
ことさえあります。ぎやく せつけっきゅう かず ひ
逆に赤血球の数が増
えすぎると、けつえき こ なが
血液が濃くなって流れにくくな
り、けつかん ひんけつ
血管がつまりやすくなりますので、貧血
などの判定に欠かせないものとなっていま
す。きじゅんち おとこ おんな
す。(基準値：男 410~560、女 380~500)

● ヘムグロビン(g/dl)

へもぐろびん せつけっきゅう ひく けつしき
ヘムグロビンは、赤血球に含まれている血
そ ぜんたい さんそ はこ じゅうよう やくわり
素で、からだ全体に酸素を運ぶ重要な役割
をはたしています。

へもぐろびん へお てつぶん ぐろびん
ヘムグロビンは、ヘムという鉄分とグロビンという
たんぱく おす
蛋白とが結びついたものです。このヘムの鉄
ぶん こうそ おす つ ぜんしん そしきさいほう はこ
分が酵素と結びついて全身の組織細胞に運
び、そのかわりに二酸化炭素を運び出しま
す。したがってヘムグロビンが減ると貧血になり
ます。そこでけつえき なか ひく へもぐろびん
血液の中に含まれるヘムグロビン
りょう そくてい ひんけつ しら へも
量を測定し、貧血かどうかを調べるのがヘ
ぐろびんけんさ きじゅんち おとこ
ムグロビン検査です。(基準値：男 13.0~17.5、
おんな
女 11.5~15.5)

После выработки костным мозгом эритроциты вытекают в кровь, а полученный от лёгких кислород распределяется по клеткам тканей всего организма и здесь же выполняют процесс устранения ненужного диоксида углерода. В эритроцитах содержится кровяной пигмент, так называемый, гемоглобин, он и ведёт роль распределения кислорода и устранения диоксида углерода.

С уменьшением эритроцита снижается работоспособность по распределению кислорода, приходят в состояние аноксии и происходит анемия. В экстремальном случае бывает, что даже подвергаются жизненной опасности. И наоборот, если будет перенасыщение количества эритроцитов, то загустеет кровь и будет плохое кровообращение, в связи с чем могут закупориваться кровеносные сосуды, поэтому считается необходимым обследованием для определения анемии и так далее. (Норма: мужской пол - 410-560; женский пол - 380-500)

*Гемоглобин (g/dl)

Гемоглобин является кровяным пигментом, содержащийся в эритроцитах, выполняет важную роль в распределении кислорода во всем организме.

Гемоглобин - это то, что имеет тесную связь с железом под названием «гемо» и белком под названием «глобин». Это железо «гемо» соединяется с ферментом и распределяется по всем клеткам ткани, но зато оттуда устраняет диоксид углерода. Вследствие этого, когда уменьшается гемоглобин, то происходит анемия. Итак, то, что измеряя количество гемоглобина, содержащееся в крови, проверяют анемия или нет, это и есть обследование на гемоглобин. (Норма: мужской пол - 13.0-17.5; женский пол - 11.5-15.5)

●ヘマトクリット(%)

一定量の血液の中に、どれくらいの割合で赤血球が含まれているかを調べる検査が、ヘマトクリットです。ヘマトクリットは、赤血球の成分ですから、ふつう赤血球が減ると、ヘマトクリットも減ります。また、ヘマトクリットも血液全体に対する赤血球の割合ですから、赤血球が減ると、その値も下がります。

このように赤血球とヘマトクリットは、密接に関係して増えたり減ったりしていません。これらのデータをもとにして、貧血の種類等を調べるため検査が行われます。(基準値：男 37~52、女 34~45)

●血小板(万/ μl)

血小板は、血液に含まれる有形成分の一つで、出血したときに血を止める働きをしています。

血小板には粘着性があり、血管が損傷して出血すると、その部分にくっついて血栓となり、出血を止めるのです。そのため、血小板数の減少や機能の低下がおこると、出血しやすくなったり出血が止まらなくなったりしますし、重い病気が隠されていることが多いので、病気の発見に検査は重要です。(基準値：13~38)

●血清鉄[Fe]($\mu\text{g}/\text{dl}$)

血清鉄検査は、血清に含まれる鉄分を

*ヘマトクリット (%)

Обследование, проводимое для проверки соотношения эритроцита, сколько содержится в определённом количестве крови, называется гематокритом. Поскольку гемоглобин является составным элементом эритроцита, обычно, когда сокращается эритроцит, то сокращается и гемоглобин. Ещё, так как гематокрит тоже является долей эритроцита по отношению всей крови, если уменьшится количество эритроцита, то снизится и его величина.

Таким образом, эритроцит, гемоглобин, и гематокрит тесно взаимосвязаны, тем самым то увеличиваются, то уменьшаются.

Для того, чтобы на основе этих данных проверить вид анемии и так далее, проводится обследование.

(Норма: мужской пол – 37 - 52; женский пол – 34 - 45)

*Тромбоцит ($\times 10000/\mu\text{l}$)

Тромбоцит – это один из видимых составных элементов, содержащийся в крови, а во время кровотечения выполняет функцию задержания крови.

Тромбоцит имеет свойство липкости, когда при повреждении кровеносных сосудов открывается кровотечение, то прилипает в этом месте, и становясь опорой, останавливает кровотечение. Из-за этого, когда происходит уменьшение количества тромбоцита и нарушается функция, то легко открывается кровотечение или же не останавливается кровотечение, а также часто бывает, что скрывается тяжёлое заболевание, поэтому обследование важно для обнаружения болезни. (Норма: 13-38)

*Железо в сыворотке крови ($\mu\text{g}/\text{dl}$)

Обследование на железо в сыворотке крови является обследованием для проверки наличия железодефицитной анемии, измерив

測定し、鉄欠乏性貧血の有無を調べる検査
です。

鉄は、体内ではおもに骨髄、肝臓、脾臓などに貯えられています。これらの貯蔵鉄がヘモグロビン生成のために消費されると、その分だけ鉄分が食物から吸収されたり、破壊された赤血球の鉄分によって補充され、貯蔵鉄の一定量が維持されるようにできていますが、このバランスがくずれると貧血になりますから、この検査は重要です。(基準値：男 65~205、女 50~185)

● TIBC(μg/dℓ)/UIBC(μg/dℓ)

TIBC、UIBCは血清鉄と密接な関係をもっています。血清鉄は通常そのすべてがトランスフェリンと結合して運搬されており、一般にトランスフェリンの総量は、血清中の鉄結合能に比例するので、TIBCは総鉄結合能といい、UIBCは不飽和鉄結合能とよばれ、鉄と結合していないトランスフェリンの量を反映します。

血清鉄のふるいわけ検査で異常値を示しているとき、血清鉄の再検査と同時にTIBC、UIBCの検査が行われます。(基準値：TIBC 男 215~380、女 225~420/UIBC 男 80~320、女 105~340)

● MCV(fl)/MCH(pg)/MCHC(g/dℓ)

赤血球の異常を正確に判定するには、赤血球数、ヘモグロビン量、ヘマトクリット値の検査の数値を、所定の計算式から算出する赤血球指数が用いられ、それぞれを単独で検査

含める鉄分を調べる検査

含める鉄分を調べる検査
。 В основном, в организме железо откладывается в костном мозге, печени, селезёнке и так далее. Если эти запасы железа израсходуются из-за выработки гемоглобина, то только недостающая часть железа поглощается через пищу или пополняется благодаря железу разрушенного эритроцита и так устроено, чтобы сохранялось определённое количество запаса железа, но когда нарушается этот баланс, то происходит анемия, поэтому необходимо это обследование. (Норма: мужской пол – 65-205; женский пол – 50-185)

*TIBC(μg/dℓ)/UIBC(μg/dℓ)

TIBC и UIBC имеют тесную связь с железом сыворотки крови. Что касается железа сыворотки крови, то всегда полностью соединяется с трансферлином и действуют вместе, общее количество трансферина обычно пропорционально способности соединения железа в сыворотке крови, поэтому TIBC называется «способностью соединения общего железа», а UIBC называется «ненасыщенным соединением железа», отражает количество трансферина, несоединённый с железом.

Когда по анализу отсеивания железа сыворотки крови показывает ненормальное числовое значение, то при повторном анализе железа сыворотки крови одновременно проводится обследование на TIBC и UIBC. (Норма: TIBC - мужской пол - 215-380; женский пол - 225-420 / UIBC-мужской пол - 80-320; женский пол - 105-340)

*MCV(fl)/MCH(pg)/MCHC(g/dℓ)

Для точного определения аномалии эритроцитов берётся во внимание показатель эритроцита, полученный в результате вычета количества эритроцитов, объёма гемоглобина, величины гематокрита по

することはありません。

せつけつきゅうすう へまとくりつとち わりあい へいぎん
赤血球数とヘマトクリット値の割合から、平均
せつけつきゅうようせき さんしゅつ せつけつ
赤血球容積を算出するのを MCV, 赤血
きゅうすう へもぐ、ろび、んりょう わりあい へいぎんせつけつ
球数とヘマトクリット量の割合から、平均赤血
きゅうへもぐ、ろび、んりょう さんしゅつ
球ヘマトクリット量を算出するのを MCH、ま
へまとくりつとち へもぐ、ろび、んりょう わりあい へい
た、ヘマトクリット値とヘマトクリット量の割合から平
さんせつけつきゅうへもぐ、ろび、んりょう さんしゅつ
均赤血球ヘマトクリット濃度を算出するのを
MCHC とよんでいます。これらの方法を用い
ると、貧血の種類を特定することができま
すので貧血には欠かせない検査です。(基準
ち ち ち ち
値: MCV 男 85~104、女 83~100/MCH27
~35/MCHC31~36)

(7) 白血球

● シアル酸(mg/dl)

しあるさん さいぼう ひょうめん ぶつしつ
シアル酸は、細胞の表面にある物質ですが、
さいぼう じょうしょう
細胞がこわれることによって上昇すると
いう性格をもっています。したがって、炎症
および組織損傷によって変動するため、がん
りうまちせいしつかん えんしょうせいしつかん かんせんしゅう
やリウマチ性疾患、炎症性疾患、感染症など
びょうき しら けんさ きじゅんち
の病気を調べる検査です。(基準値: 40~
80)

● 白血球(μl)/後骨髄球(%) / 桿状核球(%) / 分節核球(%) / リンパ球(%) / 好酸球(%) / 単球(%) / 好塩基球(%) / 骨髄球(%) / 異型リンパ球(%)

はっけつきゅう なか さいきん いぶつ しん
白血球は、からだの中に細菌や異物が侵
にゅう と こ しょうか ぶんかい
入すると、それらを取り込み消化分解して
むどくか たいせつ やくめ
無毒化するという大切な役目をもっていま
す。

したがって、からだの中に細菌や異物が侵
にゅう えんしょう はっけつきゅう
入して炎症をおこすと、白血球がさかん

установленном подсчёту, а анализ каждого по-отдельности не проводится.

Вычет среднего объёма эритроцита из пропорций количества эритроцитов и величины гематокрита называется MCV, а из пропорций количества эритроцитов и объёма гемоглобина – MCH, кроме того, вычет средней гемоглобиновой концентрации эритроцита из пропорций величины гематокрита и объёма гемоглобина называется MCHC. Если применить эти способы, то можно определить вид анемии, поэтому это необходимое обследование. (Норма: MCV-мужской пол– 85-104; женский пол – 83-100 / MCH- 27-35/ MCHC- 31-36)

(7) Лейкоциты

*Сиалевая кислота (μg/dl)

Сиалевая кислота является элементом, находящийся на поверхности клетки, но имеет такой характер, что по причине разрушения клетки поднимается. Следовательно, в связи с воспалением и повреждения тканей колеблется величина, поэтому это обследование проводится для проверки раковой болезни, ревматизма, воспалительных и инфекционных заболеваний и тому подобное. (Норма: 40-80)

*Лейкоциты(μl)/Приобретённые шарики костного мозга(%) /Бациллообразные шарики в клетках(%) /Сегментация шариков в клетках(%) /Лимфоциты(%) /Эозинофилы(%) /Моноциты(%) /Базофилы(%) /Шарики костного мозга(%) /Лимфоциты иной группы(%)

Лейкоциты выполняют важную функцию, так сказать, обезвреживают бациллов и инородных тел, когда проникают в организм, вылавливая уничтожают и разлагают их.

Таким образом, когда из-за бациллов и инородных тел происходит воспалительный процесс в организме, то активно вырабатываются лейкоциты, в связи с чем в

けつえきちゆう はつけっきゆう ぶ
につくられ、血液 中に白血球が増えます
ので、1 m³ あたりの血液 中に白
けつきゆう ぶ へ しら
血球が増えているか減っているかを調べる
と、病気を判定する手がかりになるのです。

さらにくわしく調べる必要のあるときは、
こうちゆうきゆう こうさんちゆうせい はつけっきゆう こうさんきゆう こう
好中球(好酸中性白血球)と好酸球(好
さんせい はつけっきゆう こうえん ききゆう こうえん きせい はつけ
酸性白血球)、好塩基球(好塩基性白血
きゆう たんきゆう りんば ききゆう しゅるい ぶんかく
球)、単球、リンパ球の5種類の分画にわ
けられます。それらは形が違ってだけでなく、
びょうき そうげん ぶんかく ちが
病気により増減する分画が違ってくるか
らです。

はつけっきゆう ぶんかく そうげんすう しら はつけつ
白血球の分画ごとの増減数を調べ、白血
びょう かくしゅひんけつ けつえきしっかん
病や各種貧血をはじめとする血液疾患など
の病気判定の手がかりとするのがこの検査
です。(基準値：白血球 3500~9000/後骨
ずいきゆう かんじょうかくきゆう ぶんせつかくきゆう
髄球 0/桿状核球 1~6/分節核球 40
~72/リンパ球 21~53/好酸球 0~9/単
きゆう りんば ききゆう こうさんきゆう たん
球 1~8/好塩基球 0~3/骨髓球 0/
いけいりんば ききゆう
異型リンパ球 0)

(8) 糖代謝

● 血糖(mg/dl)

た せつしゅ とうしつ ちよう ききゆう
食べもので摂取した糖質は腸から吸
しゅう ぶ どうとう けつえきちゆう はい
収され、ブドウ糖として血液 中に入ります。

けつえきちゆう ぶ どうとう けつとう
この血液 中のブドウ糖を血糖といいます。

ぶ どうとう せいめいかつどう いじ えねるぎ げん
ブドウ糖は、生命活動を維持するエネルギー源
りよう けつえきちゆう ぶ どう
として利用されているため、血液 中のブドウ
とう けつとう いったい のうど たも
糖(血糖)は、一定の濃度に保たれています。

すいぞう いんすりん ほるもん
それをこえると膵臓からインスリンというホルモン
で けつとう さ はたら とう
が出て、血糖を下げるように働きます。糖
にょうびょう いんすりん ぶ そく けつとう ち あ
尿病になると、インスリンが不足し血糖値が上
ります。そのため血糖検査は糖尿病の

крови увеличиваются лейкоциты, поэтому
проверка количества лейкоцитов в крови,
узнать увеличены или уменьшены в области
1 m³, является ключом для определения
болезни.

Когда необходима наиболее тщательная
проверка, то можно подразделить на 5 марок:
нейтрофилы, эозинофилы, базофилы,
моноциты, лимфоциты. Так как они
отличаются не только по форме, но и по
разметке увеличения и уменьшения в
зависимости от болезни.

Это обследование проводится для того,
чтобы найти ключ для определения болезней,
начиная с белокровия и разновидности
анемии и так далее, проверив количество
увеличения или уменьшения каждой марки
лейкоцита.

(Норма: Лейкоциты-3500-9000/Приобретённые
шарики костного мозга-0/ Бациллообразные шарики
в клетках- 1-6/ Сегментация шариков в клетках-
40-72/ Лимфоциты- 21-53/ Эозинофилы- 0-9/
Моноциты- 1-8/ Базофилы- 0-3/ Шарики костного
мозга-0/ Лимфоциты иной группы- 0)

(8)Метаболизм углеводов(сахарный обмен)

*Содержание сахара в крови (mg/dl)

Усвоенный пищей углевод поглощается
через кишечник и в качестве глюкозы
распределяется в кровь. Эту глюкозу в крови
называют содержанием сахара в крови.

Поскольку глюкоза употребляется как
источник энергии для поддержания
жизнедеятельности, в крови глюкоза
сохраняется в определённой концентрации.
Если превысит её, то из поджелудочной
железы выходят гормоны, так называемые,
инсулин и будет способствовать понижению
сахара в крови. При заболевании сахарным
диабетом, будет дефицит инсулина и в связи
с этим повысится содержание сахара в крови.

はんでい か きじゅんち みまん
判定に欠かせません。(基準値：110未満)

● HbA_{1c}(%)

せつけっきゅう なか たいない こうそ はこ へもく
赤血球の中にあつて体内に酵素を運ぶハモグ
るびん けつえきちゆう ぶどうとう けつごう
Hbと、血液中のブドウ糖とが結合したも
のをグリハモグるびん(HbA_{1c})といいます。この HbA_{1c}
は血糖値が上がるほど、高くなります。また一度
けつごう せつけっきゅうじゅみょう にちかん
結合すると、赤血球寿命の120日間はそのまま
ますから、糖尿病にかかった場合、1~3か
げつかん ちようきけつごうこんとろーる めやす けんさ
月間の長期血糖コントロールの目安として検査を
します。(基準値：5.5%未満)

けんしん ちしき せるふけあ かぶしきがいしゃしゃかいほ
「健診の知識とセルフケア」(株)社会保
けんしゅつばんしゃはつこう ぼつすい
険出版社発行)より抜粋

い がい おも けんさ とう
これ以外の主な検査についても、当
せんたーほーむぺーじのロシア語のコーナー
けいさい よてい
に掲載される予定です。

<http://www.sien-center.or.jp/study/rosia/index.html>

やくだ がくしゅうじょうほう お役立ち学習情報

まいにち なにげ み てれび かつよう にほんごがくしゅう
毎日、何気なく見ているテレビ、これもうまく活用すれば日本語学習の
どうぐ こんごう ばんぐみ みな ごしょうかい
道具になります。今号からは、いくつかのこのような番組を皆さんにご紹介
していきたいと思ひます。

Полезные учебные информации

Если эффективно пользоваться телевизионной передачей, которую случайно смотрите ежедневно, то это тоже будет являться средством изучения японского языка. С этого номера ознакомляем вас с несколькими подобными телепрограммами.

Поэтому необходимо обследоваться на содержание сахара в крови для определения сахарного диабета. (Норма: до 110)

*HbA_{1c} (%)

Соединение гемоглобина (Hb), содержащийся в эритроците и распределяющий в организме ферменты с глюкозой в крови, называется гликогемоглобином (HbA_{1c}). Этот HbA_{1c} повышается настолько, насколько повысится содержание сахара в крови. Кроме того, как соединится один раз, то продолжительность существования эритроцита сохраняется в том же состоянии на 120 дней, поэтому, при заболевании сахарным диабетом проводится обследование с учётом контроля содержания сахара в крови в течение продолжительного срока от 1-го до 3-х месяцев. (Норма: до 5,5%)

«Знание по медосмотру и самоуход»

Выпущено «Издательством социального страхования» (Акционерное общество)

Разяснения о других главных пунктах обследования предполагаем помещать в уголке русского языка на базовой странице нашего Центра.

<http://www.sien-center.or.jp/study/rosia/index.html>



えぬえいちけーしゅわ に ゆーす 「NHK手話ニュース」

まいにちかっきょく に ゆーす どらま ばらえてい
毎日各局でニュースやドラマやバラエティなど
さまざま ばんぐみ ほうそう
様々な番組が放送されています。しかし、その中で
はな にほんご むづか はやくち きと
話される日本語が難しい、早口で聞き取れないと
いうこともあるかと思えます。わからない言葉は一
しゅん き かと あと しらべ
瞬で消えてしまいますので、書き留めて、後で調べ
ようにもなかなかたいへん えぬえいちけーきょういく ほう
送されている「手話ニュース」をご覧になったこと
がありますか。もともとはみみ ふじゆう かた
番組ですが、日本語を学習する方にもとても助け
になる番組です。この番組にはルビ付きの字幕が出
ますし、いっばん にゆーすばんぐみ くら
一般のニュース番組に比べ、ゆっくりと話さ
れています。みみ め りょうほう つか にほんご とらえ
えることが可能なので、理解も深まると思われま
す。いっかい ほうそう ふん みじか ないよう こん
1回の放送が5～15分と短いため、内容もコン
パクトにまとめてあります。まいにちみ たいへん
う方は、1週間のニュースをまとめた「週間手話
ニュース」を見るのもお勧めです。ひであ も
方は録画して、繰り返し見るようにすると、理解で
きる言葉も増えていくと思えます。

えぬえいちけーしゅわ に ゆーす きょういく
■NHK手話ニュース(教育)
げつよう きんよう ごご じ じ ぶん
月曜～金曜 午後1時～1時05分
まいしゅうどうよう にちよう ごご じ ぶん じ
毎週土曜・日曜 午後7時55分～8時

えぬえいちけーしゅわ に ゆーす きょういく
■NHK手話ニュース845(教育)
げつよう きんよう ごご じ ぶん じ
月曜～金曜 午後8時45分～9時

しゅうかんしゅわ に ゆーす きょういく
■週間手話ニュース(教育)
まいしゅうどうよう ごぜん じ ぶん しょうご
毎週土曜 午前11時45分～正午

Новости NHK при помощи дактилологии

Ежедневно с каждой телестанции передают различную программу, то есть, новости, телесериалы, варьете и так далее. Однако, в этих передачах применяется сложный японский язык, поэтому думаем, что из-за быстрой речи, наверное, бывает и такое, что иногда не понимаете. Незнакомые слова забываются моментально, даже если записать, то проверить потом и то очень сложно. Приходилось ли Вам смотреть «новости при помощи дактилологии» по передаче «Образование NHK» С самого начала эта программа предназначена для людей с дефектом слуха, но является и очень эффективной передачей для людей, изучающих японский язык. В этой передаче выходят титры с чтением, к тому же, по сравнению с другими передачами говорят медленно. Поскольку есть возможность улавливать японский язык и на слух, и зрительно, думаем, что будете лучше воспринимать. Каждый раз передача идёт по 5 – 15 минут, то есть, короткая, поэтому содержание тоже изложено компактно. Для тех, кому трудно смотреть каждый день, предлагаем также посмотреть обобщённые новости за 1 неделю «Еженедельные новости при помощи дактилологии». А для тех, у кого есть видеокамера, если запишут, и не раз будут просматривать, то думаем, что увеличится и запас понимающих слов.

■Новости NHK при помощи дактилологии (Образование 3 канал)

Понедельник – пятница 13:00 – 13:05

Еженедельно (суббота · воскресенье) 19:55 – 20:00

■Новости NHK при помощи дактилологии 845 (Образование 3 канал)

Понедельник – пятница 20:45 – 21:00

■Еженедельные новости при помощи дактилологии (Образование 3 канал)

Каждая суббота 11:45 – 12:00

あめりか もとふくだいとुरりょう ある ごあし しゅつえん
アメリカの元副大統領、アル・ゴア氏が出演
ことし あか데미-しょうさいゆうしゅうどきゅめんだり
し、今年のアカデミー賞最優秀ドキュメンタリ
-しょう じゅしょう えいが ふつごう しんじつ あ
-賞などを受賞した映画『不都合な真実』はア
めりかこくない せかいじゅう おお はんきょう
メリカ国内だけでなく、世界中で大きな反響
ま お えいが ちきゅうおんだんか
を巻き起こしました。この映画では、地球温暖化
きゅうそく しんこう わたし そうぞう こ
の急速な進行は私たちの想像をはるかに超え
えいきょう わたし じしん しそん
る影響を私たち自身だけでなく子孫にももた
りある えいぞう で-た しめ
らすことをリアルな映像やデータを示しながら
うった
訴えています。

ちきゅうおんだんか くら-ばる うあ-みんぐ にさん
「地球温暖化 (global warming)」とは、二酸
かたんそ しーおー、 おんしつこうかがす
化炭素 (CO₂) をはじめとする温室効果ガスの
たいきちゅう のうどじょうしょう ともな たいきけんがい
大気中の濃度上昇に伴い、大気圏外への
ねつ ほうしゅつ かど おさ ちきゅう
熱の放出が過度に抑えられることにより地球
ひょうめん たいき かいよう へいきんおんど じょうしょう
表面の大気や海洋の平均温度が上昇する
げんしょう
現象のことです。

おんしつこうかがす おお げんいん
温室効果ガスが多くなりすぎてしまった原因
にんげん さんぎょうかくめいらい わたし
は人間にあります。産業革命以来、私たちは
べんり ゆた せいかつ もと せきたん せきゆ
便利で豊かな生活を求めて、石炭や石油などの
かせきねんりょう しょうひ つづ
化石燃料をふんだんに消費し続けてきました。
あめりか かなだ い-ゆ-しょこく にほん せんしんしよ
アメリカ、カナダ、EU諸国、日本などの先進諸
こく せかい はんぶん りょう にさんかたんそ はい
国だけで世界の半分の量の二酸化炭素を排
しゅつ
出しています。また、アメリカの排出量は特に
おお いっこく せかい ぶん じんこう せかい
多く、一国だけで世界の4分の1 (人口は世界の

С выступлением бывшего вице-президента США господина Альберта Гора, фильм этого года «Неудобная правда», удостоенный премией академии и так далее, как за лучший документальный фильм, вызвал огромную сенсацию не только внутри страны Америки, но и по всему миру. Показывая реальные изображения и данные, в этом документальном фильме обращается с тем, что влияние резкого глобального потепления земного шара, гораздо превосходящее наше представление, отразится не только на нас самих, но и на потомках.

«Глобальное потепление земного шара (global warming)» - это явление повышения средней температуры атмосферы поверхности земного шара, а также морей и океанов, в связи с образующим по причине чрезмерного выброса внеатмосферного тепла, которое сопровождается повышением атмосферной концентрации газа парникового эффекта, начиная с диоксида углерода (CO₂).

Перенасыщение концентрации газа парникового эффекта происходит по вине человека. Со времён промышленной революции, желая удобную и обеспеченную жизнь, люди продолжали обильно потреблять окаменелое топливо, то есть, уголь, нефть и так далее. Только США, Канада, страны Европейского союза, Япония и другие развитые страны выделяют половину количества диоксида углерода, всех стран мира. Кроме того, в частности, США выделяет большое количество диоксида углерода, только одна США выделяет одну четвёртую часть диоксида углерода (Это население составляет 4.6 % всего мира). На одном этом примере можно сказать, что развитым странам

4.6%) を排出しています。このこと一つをと
ってみても、地球温暖化に先進諸国は大きな
責任を負う必要があると言えます。

国連の「気候変動に関する政府間パネル(「
P C C)」の2001年の報告によると、このまま地
球温暖化が進行すると、2100年には地球全
体で平均気温が最大で5.8°C 上昇し、海面は
最大で95 cm 上昇すると予測されていま
す。この急激な変化はこれまで文明社会が体
験したことのない大きな変化です。

現時点でも既に、地球温暖化が原因とみられ
る様々な異変が各地で現れてきています。昨年
の夏、アメリカ南部を襲ったハリケーン「カトリー
ヌ」やヨーロッパ中部で1900人以上の死者を出
した熱波も地球温暖化の影響だと指摘されて
います。

日本においても近年、集中豪雨や竜巻の発
生などの異常気象が頻発するようになってき
ており、また、気温の上昇や干ばつの増加など
によって、世界的に農作物の生産高が大幅に減
少することも予測される中で、穀物自給率が
きわめて低い(2005年度時点で28%)日本は
とりわけ大きな打撃を受けるおそれがあります。

необходимо взять на себя большую
 ответственность за «потепление земного
 шара».

По докладу ООН 2001 года
«Межправительственная группа экспертов,
связанная с переменной климата(IPCC)»,
прогнозируется, если «потепление земного
 шара» будет прогрессировать так же, то в 2100
 году по всему земному шару средняя
 температура повысится максимально на 5.8
 градусов. А поверхность моря поднимется
 максимально на 95 см. Эта резкая перемена
 климата является большой переменной,
 которую до настоящего времени не
 приходилось испытывать цивилизованному
 обществу.

Даже в настоящий момент во всех уголках
 мира уже проявляются непредвиденные
 явления, причиной которого является
 потепление земного шара.

Ураган «Катрина», обрушивший на южную
 часть США летом прошлого года и горячая
 волна тайфуна, по причине которой в
 центральной части Европы погибло свыше
 1900 человек и пришли к выводу, что это тоже
 влияние «потепления земного шара».

В последние годы в Японии тоже
 участились непредвиденные
 метеорологические явления. То есть,
 локальные проливные дожди, смерчи и так
 далее. Кроме того, в то время, когда
 предполагают даже то, что в результате
 повышения температуры воздуха и
 увеличения засухи в мировом значении
 значительно сократится объём продукции
 сельскохозяйственной культуры, есть
 опасность, что особенно Япония, где крайне
 низкая (На момент 2005 года 28%)
 самообеспеченность зерновых культур, может
 понести огромный ущерб.

この他、「地球温暖化と海面上昇」に関する記事が近日中に当センターホームページのロシア語のコーナーに掲載される予定です。 Кроме этого, скоро будет помещена статья «О потеплении земного шара и подъёме поверхности моря» в уголке русского языка на базовой странице нашего Центра.

<http://www.sien-center.or.jp/study/rosia/index.html>

Те, кто интересуются, справляйтесь по нижеуказанному сайту интернета.

■^{きしやうちやう}気象庁 (Главное управление гидрометеорологической службы) /

^{ちいきかんきやう}地域環境 (Окружающая среда регионов) / ^{きこう}気候 (Климат):

<http://www.jmago.jp/jma/kishou/known/kikou.html>

■^{ちぎゆうおんだんか}地球温暖化・^{けいさい}私たちの^{みらい}未来 (Потепление земного шара и наше будущее):

<http://contest2004.thinkquest.jp/taj2004/70383/index-jp.html>



Иллюстрация: Из базовой страницы «Всенациональный Центр деятельности по способствованию предотвращения потепления земного шара»
<http://www.jccca.org/>

《Адрес для наведения справок》



《お問い合わせ》

〒110-0015

^{とうきやうとたいとうくひがしうえの}東京都台東区東上野1-2-13 ^{しんおかちまち}カーニープレイス新御徒町6F

^{ちゆうごくきこくしゃしえんりゆうこうりゆう}中国帰国者支援・^{しゅとけん}交流センター (首都圏センター)

TEL : 03-5807-3171・3173 FAX : 03-5807-3174

E-mail : kyohmu@sien-center.or.jp

HP : <http://www.sien-center.or.jp/>