

検体測定室利用者の測定値の推移 と健康相談の成果についての検討



サン薬局 天理中央店 西澤 英之

サン薬局における検体測定室の取り組み

- 2015年9月より検体測定サービスを開始
- 常設店5店舗では予約なしで常時受付可能
- 受験後の健康相談サービスの充実

**サン薬局の
その場でわかる!!**

**簡単!! 6~15分で
あなたの健康を薬局でチェック**

簡易血液検査

サン薬局で簡易血液検査によるセルフチェックが可能になりました。

あなたの血液は大丈夫?

サン薬局の店舗でセルフチェック(自己採血)による血液検査が可能になりました。気軽に短時間で検査が受けられ、その場で結果の説明や生活習慣病に関するアドバイスが受けられるので、予防意識を高め健康相談や受診のきっかけに! 毎年、健康診断は受けているけれど最近、血液の数値が気になる方、この機会にチェックして健康管理に役立てませんか?

**指先からわずか数滴の
採血**

※セルフチェックにご利用頂く場合は、採血機をご用意しております。採血機がご用意されていない店舗もございます。

血糖値 過去1~2ヶ月の血糖の状態を反映する数値で糖尿病の指標となります。	測定費 500円 <small>(税別)</small>
脂質 動脈硬化の危険度を 知るための検査です。 ※空腹や食後の検査結果は 測定結果に影響を及ぼす場合があります。	測定費 700円 <small>(税別)</small>
血糖値 脂質 2項目なら	1,100円 <small>(税別)</small>

郡山店・生駒店・天理中央店・御所店
上記店舗では、営業時間中ならいつでも測定できます。

※検査結果は採血後、10分程度で採血された指先に着く形で測定いたします。
※薬師会認定の採血機を使用し、採血した血液は、測定した後に廃棄させていただきます。

症例①

受験者 Aさん
30代 女性

受験者Aさんの背景

- **折り込みチラシを見てサン薬局で検体測定ができることを知り来局。**
- **子育て中の主婦。**
- **子供の食べ残しを食べることが多い。**
- **食事メニューは油ものが多い。**
- **運動はあまりできていない。**

健康相談アドバイス

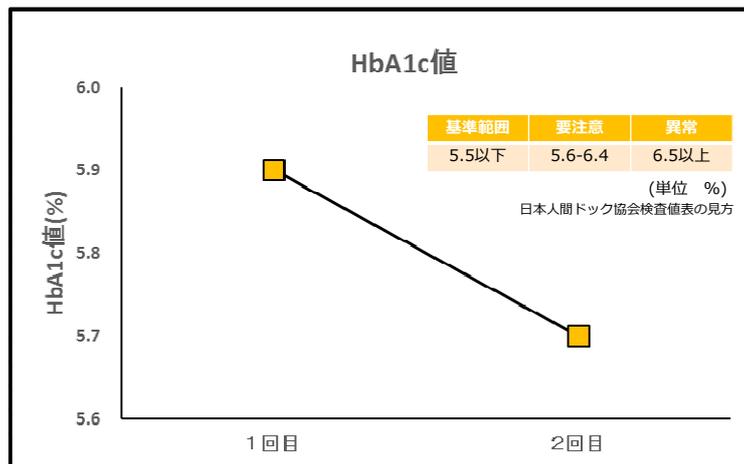
食事面

- 子供の食べ残しを食べることをやめる
- 豚や牛中心の食事のメニューに魚を加えてみる
- 使用する油をオリーブ油やエゴマ油に変えてみる

運動面

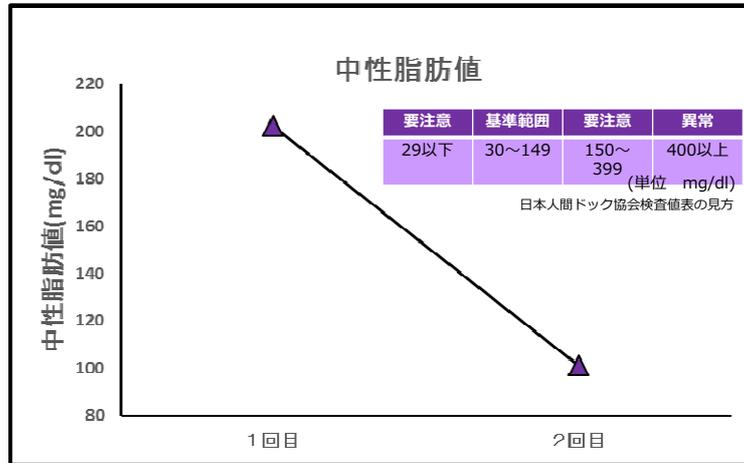
- 有酸素運動と筋力トレーニングを行なう
- 子供との散歩などで体を動かす機会を増やす

測定結果①



➤ HbA1c値は5.9%→5.7%に変動した。

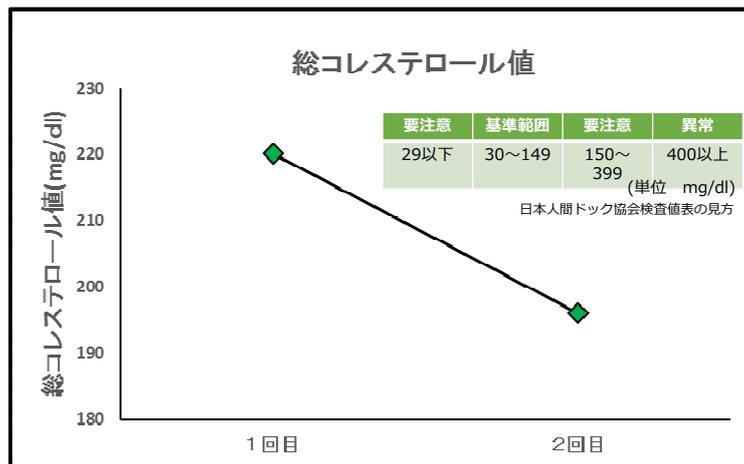
測定結果②



※ 1回目は食後1時間以内

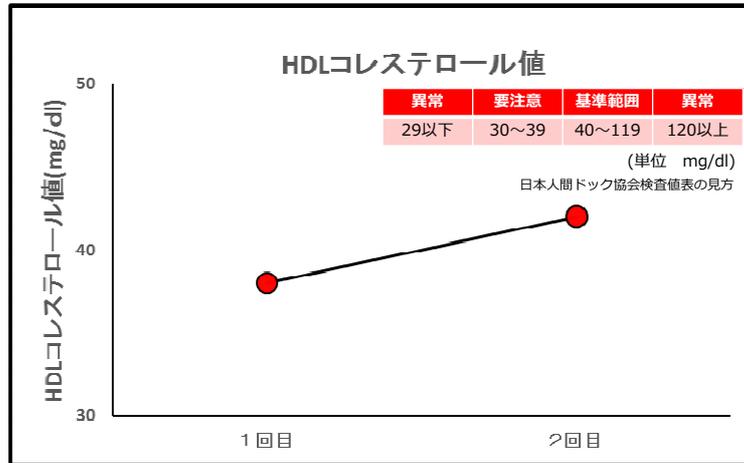
➤ 中性脂肪値は
202mg/dl→101mg/dlに変動した。

測定結果③



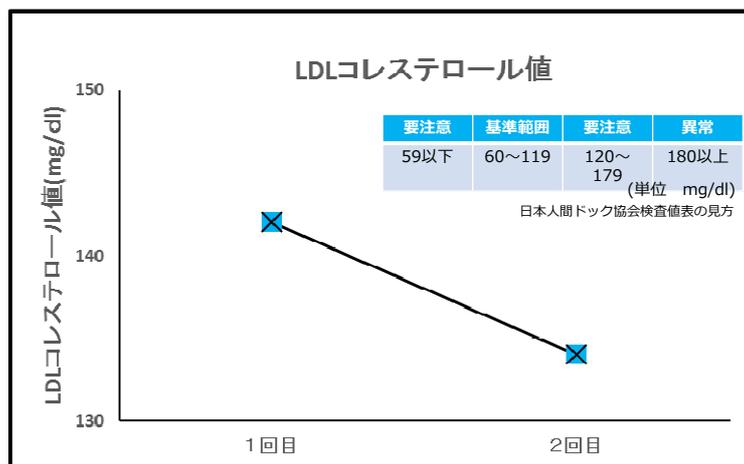
➤ 総コレステロール値は
220mg/dl→196mg/dlに変動した。

測定結果④



➤ HDLコレステロール値は
38mg/dl → 40mg/dl に変動した。

測定結果⑤



➤ LDLコレステロール値は
142mg/dl → 138mg/dl に変動した。

症例②

受験者 Bさん
60代 女性

受験者Bさんの背景

- **店頭にて検体測定ができることを知り、投薬後に測定を行なった。**
- **健康診断を最近受けていないので血糖、脂質が気になっていた。**
- **普段の食事には気を付けているが間食が多い。**
- **運動は苦手であまりしていない。**

健康相談アドバイス

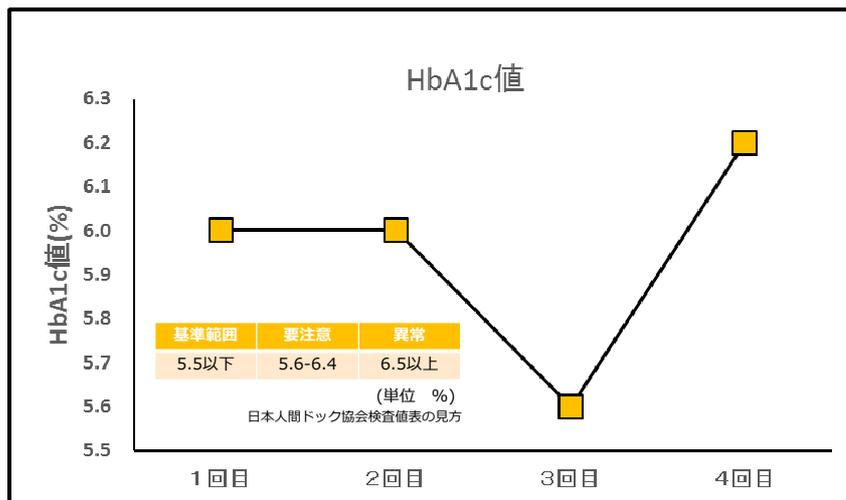
食事面

- 間食を急にやめるのは難しいので、食品に表示されている成分を見て、選んで食べるようにする。
- 野菜→肉・魚→野菜の順に食べることを勧めた。
- 低G I食品に置き換えてみることを勧めた。

運動面

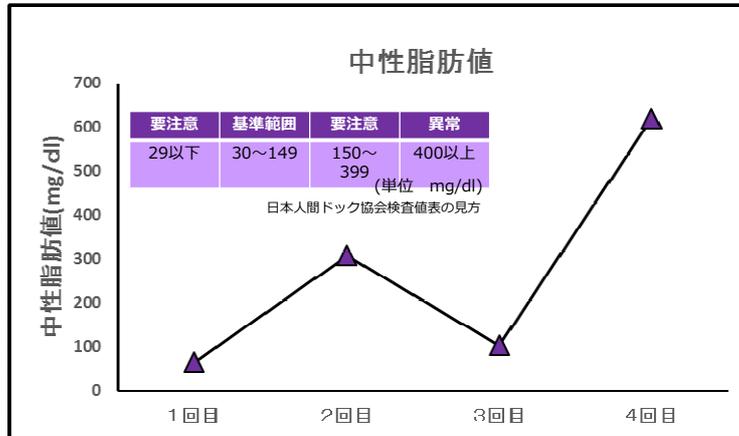
- 有酸素運動と筋力トレーニングを勧めた。
- 運動が苦手なので踏み台昇降を勧めた。

測定結果①



➤ HbA1c値は **6.0%→6.0%→5.6%→6.2%に変化した。** ※ 2回目、4回目は食後1時間以内

測定結果②



➤ 中性脂肪値は

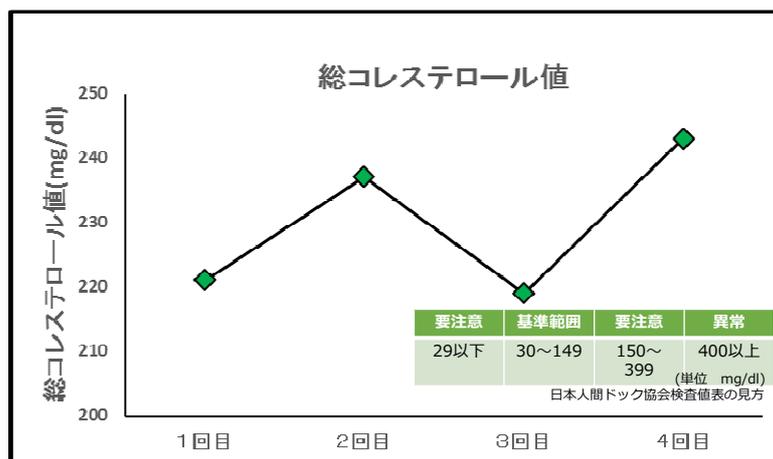
65mg/dl → 307mg/dl →

104mg/dl → 620mg/dlに変動した。

※ 2回目、4回目は食後1時間以内

※ 基準値を上回っていたので受診勧告を行なった。

測定結果③



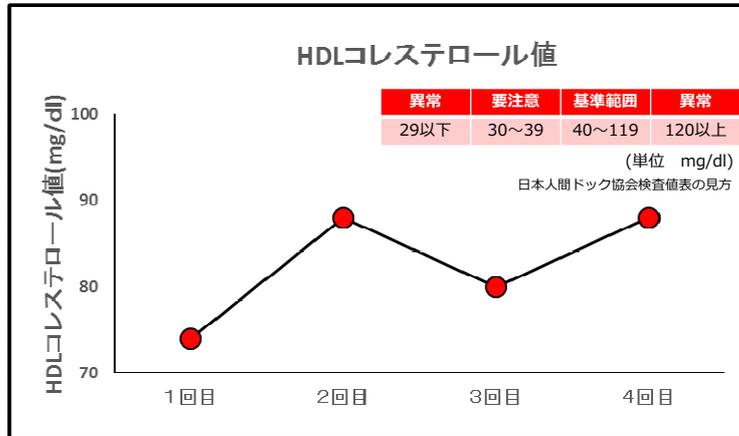
➤ 総コレステロール値は

221mg/dl → 237mg/dl →

219mg/dl → 243mg/dlに変動した。

※ 2回目、4回目は食後1時間以内

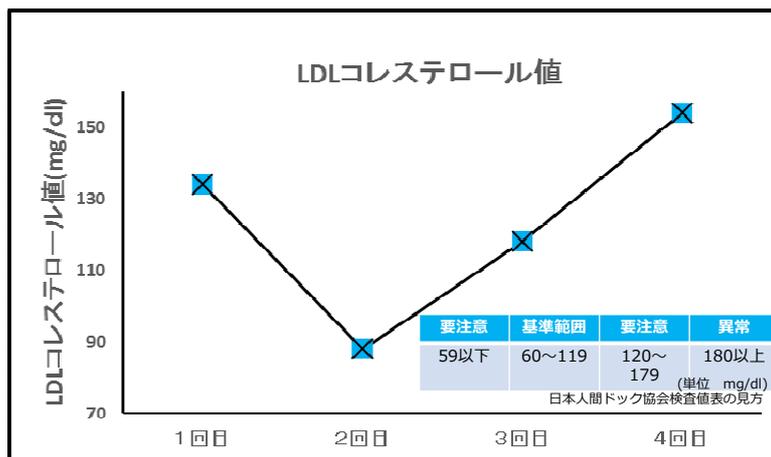
測定結果④



※ 2回目、4回目は食後1時間以内

➤ HDLコレステロール値は
74mg/dl → 88mg/dl →
80mg/dl → 88mg/dl に変動した。

測定結果⑤



※ 2回目、4回目は食後1時間以内
※ 基準値を上回っていたので受診勧告を行なった。

➤ LDLコレステロール値は
134mg/dl → 84mg/dl →
118mg/dl → 154mg/dl に変動した。

総括①

良かった点

- 検体測定の結果より生活習慣を見直すきっかけとなった。
- 健康相談で話したことを参考に生活習慣を変えることで検査値の改善が見られた。

改善が必要な点

- 改善したことを確認出来たことで続いて測定に訪れなくなった。
- 結果により一喜一憂し、見直した生活習慣を継続出来なかった。

どうすれば長続きできるのか。

総括②

- (株) MC&P社の健康サポートシステムHelp-Uを導入
- Help-Uについて
 - ◆ 受験者へのメリット
 - 生活習慣の目標が詳しく記載されているので励みになる。
 - ◆ 薬局へのメリット
 - 受験者に測定中にソフトを使って頂いているため、検体測定に薬剤師の時間を取られない。

あなたの測定結果

項目	測定値	生活習慣	生活習慣	生活習慣
身長 (cm)	165.2	20.0	20.0	20.0
体重 (kg)	76.0	27.0	27.0	27.0
BMI (kg/m ²)	27.1	27.1	27.1	27.1
総コレステロール (mg/dL)	177	177	177	177
LDLコレステロール (mg/dL)	76	76	76	76
HDLコレステロール (mg/dL)	114	114	114	114
中性脂肪 (mg/dL)	84	84	84	84
HbA1c (NGSP) (%)	45	45	45	45
HbA1c (IFCC) (%)	08	08	08	08
AST (GPT) (U/L)	27	27	27	27
ALT (GPT) (U/L)	27	27	27	27

あなたの健康目標を始めるタイプ

- まずは3~6ヶ月かけて体重を 71 kgまで落としましょう。
- 毎日野菜を100g以上食べましょう。
- 毎日歩数を10,000歩以上歩きましょう。
- 毎日水を1.5L以上飲みましょう。
- 毎日塩分を5g未満に抑えましょう。
- 毎日たんぱく質を20g以上摂りましょう。
- 毎日睡眠を7時間以上としましょう。
- 毎日ストレスを軽減しましょう。
- 毎日タバコを吸わないようにしましょう。
- 毎日アルコールを飲まないようにしましょう。

メタボリックシンドロームにご注意

あなたは、内臓脂肪蓄積量 (100cm²以上) を超えていると判定されました。この判定では、内臓脂肪蓄積量が100cm²未満であると判定されています。高血圧・脂質異常症・高血糖症を合併 (メタボリックシンドローム) する状態が50%以上高くなる恐れがあります。生活習慣の改善に取り組んでください。

Help-Uチェックシート一部抜粋

ご清聴ありがとうございました

(株) 関西メディコ サン薬局天理中央店 西澤 英之