

いつも健康であるための地域医療情報誌

観光町

メディカル通信

Vol.44
2025.5

発行 / 医療法人社団如水会オリーブ高松メディカルクリニック 高松市観光町649-8 TEL087-839-9620(代) FAX087-861-7079
ホームページ <https://www.olive.clinic/>



当施設連絡先

〈内科 受付〉

087-839-9620

〈ドック・健診〉

087-839-9630

..... オリーブ高松メディカルクリニックは開院10周年を迎えます。

新年度がスタートし、環境の変化も多い中、その変化にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。
NTT西日本高松診療所より運営を引き継ぎ、オリーブ高松メディカルクリニックは今年で開院10周年を迎えます。これまで地域の皆様に支えられ、職員・関係者の皆様と共に、一つの節目であるこの日を迎えることができます。深く御礼申し上げます。
「高度で良質な生活、温かみのある医療を提供し、明るく健康な生活を願う地域の皆様一人ひとりに合ったサポートをすることで地域医療に貢献する」を理念に掲げ地域の皆様と共に歩んで参りました。2016年には医療用画像情報システム (PACS) を更新、2017年には乳房撮影 (マンモグラフィ) を更新、2018年にはホームページをリニューアル等、より良い医療を提供し続けるため、様々な進化を遂げてきました。3度目となる人間ドック・健診施設機能評価認定更新を受けた2020年には、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、全世界が経験したことのない日常を送る中で、職員一丸となり様々な感染予防対策を徹底し地域の皆様が安心してご来院いただけるよう努めました。また、医療従事者の人手不足が深刻な問題となる中、新しい医師・職員も迎え、より高度で丁寧な医療を提供できる体制も整えることができました。
「十年一昔」、この10年で世の中は驚くほど変わりましたが、私たちは引き継がれていくもの、進化するものを大切に、これまでの10年に満足することなく、これからの10年先を見据え日々進歩し続ける施設でありたいと考えています。今後も、地域の皆様に愛され、必要とされる施設づくりに邁進して参ります。引き続きこれまでと同様ご協力、ご支援賜りますようお願い申し上げます。

2024年度の人間ドック（健康診断）を振り返って

～メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）～

新年（2025）度が始まり、新たな気持ちで受診者の方をお迎えしています。

2024年度もたくさんの方にご利用いただき、安全で満足いただけるような人間ドック（健康診断）を心がけて取り組みました。受診者の方には結果をお返ししていますが、当センターはどのような方（性別・年代など）が利用されているのか、健診種別や年齢も関係なく、基本的な計測・検査で確認できるメタボリックシンドロームの結果を見てみました。

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより動脈硬化を進行させる危険が高まるという考え方に基づいて疾病の概念で形成された病名です。心疾患や脳血管疾患などは動脈硬化の進展が原因となって発症します。

メタボリックシンドロームの判定基準は、腹囲が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れている場合に基準該当となります。当センターの結果票も「メタボ判定」欄に、「基準該当」、「予備群該当」、「非該当」で判定が記載されています。

当施設の健診・人間ドック 結果様式

検査項目		基準値	今回	前回	前々回
身長	175	cm	175	175	175
体重	70	kg	70	70	70
BMI	22.6	kg/m ²	22.6	22.6	22.6
腹囲	85	cm	85	85	85
血圧	115/75	mmHg	115/75	115/75	115/75
空腹血糖	100	mg/dl	100	100	100
総コレステロール	200	mg/dl	200	200	200
LDLコレステロール	130	mg/dl	130	130	130
HDLコレステロール	40	mg/dl	40	40	40
トリグリセライド	150	mg/dl	150	150	150

メタボリックシンドローム判定基準

ウエスト周囲径

男性 85cm以上
女性 90cm以上

※内臓脂肪面積
100cm²以上相当

3つのうち2項目以上

高脂血

高トリグリセライド血症：トリグリセライド（中性脂肪）150mg/dl以上
かつ/または
低HDLコレステロール血症：HDLコレステロール 40mg/dl未満

高血圧

収縮期血圧 130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg以上

高血糖

空腹時血糖 110mg/dl以上

資料：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～

メタボ判定

（結果票の記載例）

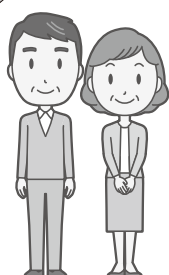
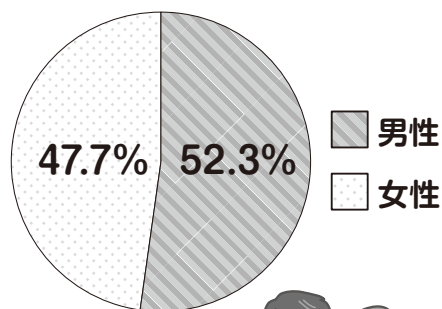
検査項目	今回	前回	前々回
メタボ判定	非該当	予備群該当	非該当

検査項目	今回	前回	前々回
胸部X線	正常	正常	正常
胸部CT	正常	正常	正常
心臓超音波	正常	正常	正常
腹部超音波	正常	正常	正常
骨密度	正常	正常	正常
がん検出	正常	正常	正常
メタボ判定	予備群該当	基準該当	基準該当
特定保健指導	情報提供	積極的支援	積極的支援

2024年度、当センターで人間ドック（健康診断）を受けられた方で、単独検査や血液検査のない方、妊娠中の方、結果データの取り扱いの承認をいただけなかった方を除いたのべ10,671人の結果です。受診された方は、男性・女性がほぼ同じ割合で、男女とも40～50代の方が中心で受診されていました。

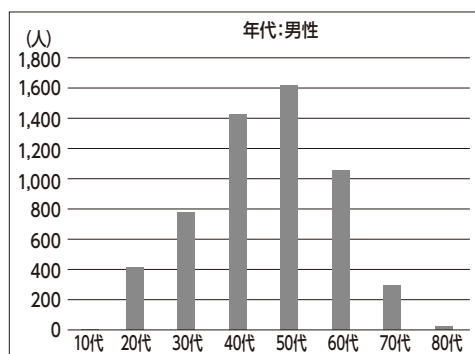
1. 性別

	人数	%
男性	5,581	52.3
女性	5,090	47.7
合計	10,671	100



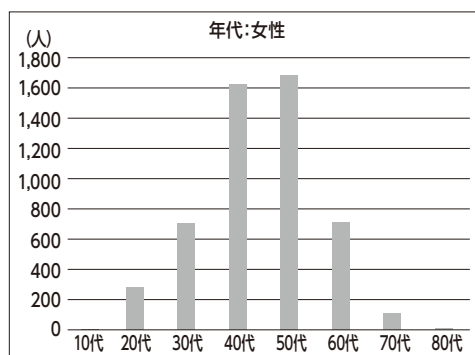
2. 年代 男性

年代	人数	%
10代	3	0.4
20代	421	7.5
30代	790	14.2
40代	1,440	25.8
50代	1,609	28.8
60代	1,063	19.0
70代	248	4.4
80代	7	0.1
合計	5,581	100.0



女性

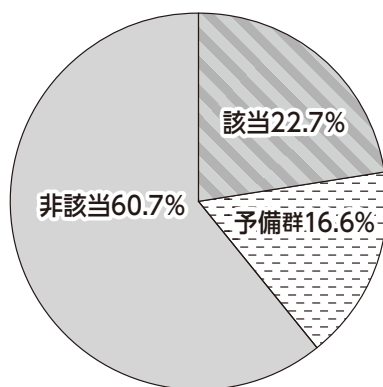
年代	人数	%
10代	1	0.02
20代	308	6.1
30代	687	13.5
40代	1,608	31.6
50代	1,647	32.4
60代	729	14.3
70代	107	2.1
80代	3	0.1
合計	5,090	100.0



3. メタボリックシンドローム判定

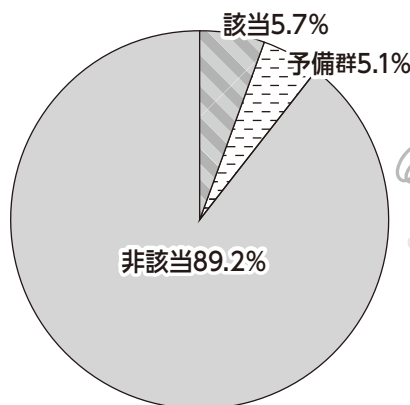
男性

	人数	%
該当	1,268	22.7
予備群	926	16.6
非該当	3,387	60.7
合計	5,581	100.0



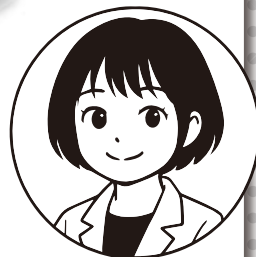
女性

	人数	%
該当	288	5.7
予備群	261	5.1
非該当	4,541	89.2
合計	5,090	100.0



男性の約40%、女性の約11%の方がメタボリックシンドローム基準の「該当」または「予備群該当」に当てはまっており、動脈硬化のリスクを抱えていることが分かりました。リスクを少なくしていくには、内臓脂肪を減らすこと、運動や食事の改善が大切だと思います。当センターでは、健診種別に関わらず、生活習慣の改善をお勧めしたい方には診察後の「保健指導」で声がけをしています。多数の方が、「飲みすぎ」、「食べすぎ」、「運動不足」に当てはまっている印象です。「分かっているけど、なかなか…」そんな声も聞きますが、せっかくの人間ドック（健康診断）、自身の健康状態を知り、生活習慣を見直すきっかけになれば嬉しいです。なお、メタボリックシンドローム判定基準は特定保健指導の基準と全く同じではないこともお知らせしておきます。

健診は皆様の健康を維持するきっかけとなるように、多数の検査が予定されております。しかし、その意義や検査結果の解釈が今一つ分かりにくい検査もあります。今回は便潜血検査について、皆様から多く寄せられるご質問についてご説明いたします。



Q.1 便潜血検査で何がわかりますか？

A.1 便潜血検査は便に潜む血液の有無を調べる検査です。便に血液が混入する疾患として大腸がん、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎、痔などがあり、健診の便潜血検査の最大の目的は大腸がんの早期発見です。ただし、便潜血陽性の約30%は「大腸ポリープ」が原因であり、便潜血陽性から大腸がんが診断されるのは3-10%程度と報告されております。なお、当院で2022年度に人間ドックを受けられた方のうち、3289名が便潜血検査を施行され、5.0%にあたる164名が便潜血陽性、さらにそのうちの104名が精密検査として全大腸内視鏡検査を受けられました。発見された疾患は大腸がんが4名、腺腫（切除が勧められているポリープ）が38名などでした（表1）。大腸がんの4名のうち、2名は内視鏡治療のみで治療が完了する早期がんであり、他の2名は外科手術で切除可能な病変でした。また、腺腫38名のうち、34名が内視鏡治療で治療完了されています。これらの方は便潜血陽性を契機に治療が完了した方々です。また、潰瘍性大腸炎など炎症性疾患はそれぞれ薬物治療が開始されています。

表1

疾患名	人数
腫瘍性疾患	
大腸癌	4
内視鏡で治療	(2)
外科手術で治療	(2)
大腸腺腫	38
内視鏡で治療	(34)
腺腫以外のポリープ	4
炎症性疾患	
潰瘍性大腸炎	11
その他の腸炎	5
その他	
痔核	15
大腸憩室	8
粘膜下腫瘍	1
異常なし	29

Q.2 便潜血検査はなぜ2回必要ですか？

A.2 便潜血検査で大腸がんを発見しようとする場合、1日法では56%の感度ですが、2日法では83%と感度がさらに高くなることが確認されていますので、2回法が推奨されています。便潜血検査の検査感度は内視鏡検査ほどは高くはありませんが、毎年、定期的に繰り返し検査を受け続ければ検診としての効果は累積されていくことになります。そのため便潜血検査は毎年繰り返し検査されるよう推奨します。

Q.3 便潜血検査で陽性でした。もう1回検査して陰性だったら精密検査の大腸カメラを受けなくても良いですか？

A.3 便潜血検査は感度を上げるために複数回行うものであり、再度便潜血検査を受けて陰性になったとしても、陽性になったという事実は変わりません。1回でも陽性になると3%以上の確率で大腸がんが発見されることが知られています。ちなみに2回陽性の時の大腸がんの確率は10%以上です。便潜血検査が1回でも陽性になりましたら必ず精密検査を受けることをお勧めします。

Q.4 切れ痔があり、普段から便に血液が付着します。便潜血陽性でしたがこのまま様子を見ても良いですか？

A.4 切れ痔が原因で便潜血陽性になった可能性もありますが、大腸がんの出血による可能性も否定できません。陽性であった場合にはできるだけ早めに大腸カメラ検査などの精密検査を受けるようにしてください。

Q.5 最近、便通異常を自覚していますが、便潜血が2回陰性でしたので大腸がんではないですね？

A.5 残念ながらすべての大腸がんが便潜血検査で陽性になるわけではなく、あくまで1日目、2日目とも便に血が混ざっていなかったということではありません。検査が陰性であっても、下痢、便秘、便が細いなどの便通異常、便に血が混じるなどの自覚症状がある場合は、検診を受けた施設やかかりつけ医で大腸カメラなど、検査の相談をしてください。

治験センターからのお知らせ

2025年3月4日は「世界肥満デー」という、肥満、肥満症についての理解促進を目指す日でした。

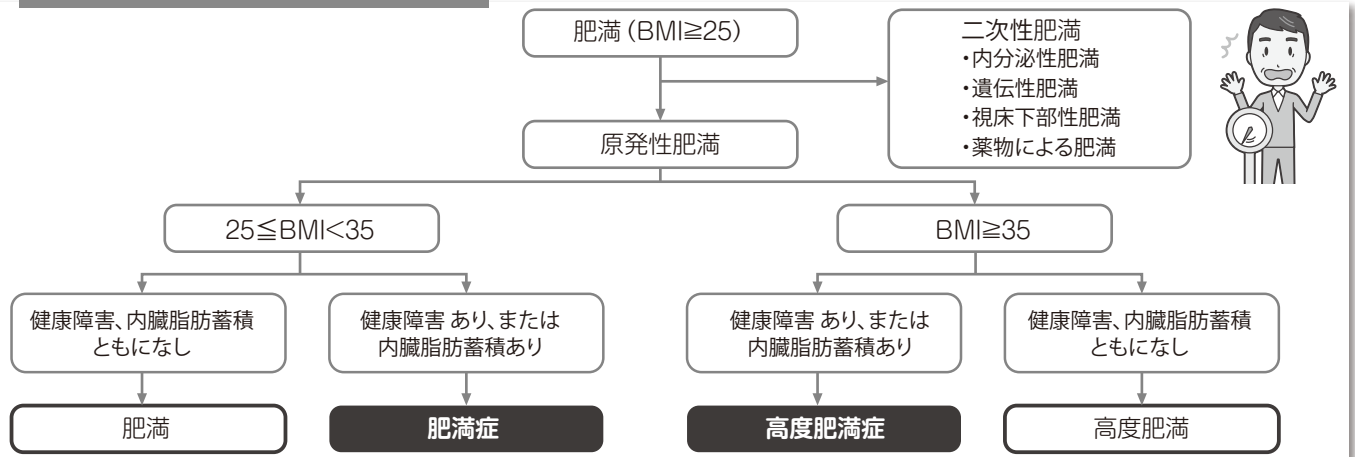


体格指数(BMI=[体重(kg)]÷[身長(m)²])が18.5未満なら低体重(やせ過ぎ)、18.5以上25未満であれば普通体重、25以上の場合は肥満、さらにBMIが35以上になると高度肥満に区分されます。

日本肥満学会による肥満度分類

BMI	判定	
18.5未満	低体重	
18.5～25未満	普通体重	
25～30未満	肥満(1度)	
30～35未満	肥満(2度)	
35～40未満	高度肥満	肥満(3度)
40以上		肥満(4度)

肥満症診断のフローチャート



(ともに肥満症診療ガイドライン/2022より引用)

「肥満」は単に太っているだけの状態で、病気を意味するものではありませんが、肥満によるさまざまな病気を抱える方を「肥満症」といい、減量が必要な状態とされます。そのため肥満に加えて健康障害を1つ以上合併していたり、内臓脂肪が過剰に蓄積している場合に肥満症と診断されます。この合併症には11種あり、糖尿病、高血圧、心臓・脳の疾患だけでなく、睡眠時無呼吸症候群、膝・股関節等の関節症、肥満関連性腎臓病など多くの疾患が含まれています。

肥満の予防・治療には、エネルギー摂取(食事)と消費(運動)のバランス改善が第一となります。肥満の主な原因は食べ過ぎと運動不足ですが、宅配やコンビニの増加に伴い手軽かつ高カロリーな食生活になりがちなこと、交通網の発達、ストレスを抱えやすい社会等の現代人を取り巻く環境も肥満を増加させる要因です。

そういった背景もあり、肥満症の適応とする治療薬の開発は増加傾向にあり、2020年以降すでに15件以上の肥満症を対象、または肥満症に関連した合併症を対象とした内服薬・注射薬の治験が実施・計画されています。そして、2024年2月に「ウゴービ®」(ノボノルディスクファーマ株式会社より販売)、2025年4月に「ゼップバウンド®」(田辺三菱製薬株式会社より販売)という「肥満症」を治療対象とした注射薬が保険適応で処方可能となりました。「ウゴービ®」は2型糖尿病薬である「オゼンピック®」と同じ成分のGLP-1受容体作動薬の注射剤の適応拡大、「ゼップバウンド®」も同じく2型糖尿病薬である「マンジャロ®」と同じ成分のGIP/GLP-1受容体作動薬の注射剤の適応拡大で、対象は2型糖尿病を有した肥満症の方だけでなく、高血圧、脂質異常症を有した肥満症の方も保険適応の対象となります。

「ウゴービ®」や「ゼップバウンド®」はGLP-1受容体作動薬やGIP受容体作動薬の働きにより、空腹感を軽減し、満腹感を高めることによって食事量を減らせることが着目され、まずは糖尿病の治療薬として開発されましたが、糖尿病のない肥満症にも治療ターゲットを拡大するために治験され、その結果が承認されて保険適応が拡大されました。

当施設でも、現在参加募集はすでに終了していますが、糖尿病の合併がない肥満症の方を対象とした治験を実施中です。また近日、新たな肥満症に対する治験実施をする予定ですので、治験参加者のエントリーを開始した際は、皆様の参加協力をお願いする予定です。

健診事務担当(健康推進課)からのお知らせ

人間ドック費用の一部助成(補助)について

人間ドックは健康保険の対象外のため、費用は原則全額自己負担となります。しかし、お住いの市町村、ご所属の健康保険協会または健康保険組合によっては補助金もしくは助成金が受けられる場合があります。是非、この機会に補助金や助成制度等を利用して人間ドックの受診を検討してみましょう。

ご自身が加入する健康保険協会や健康保険組合は、保険証の「保険者名称」を見てお確かめください。

● 国民健康保険に加入の場合

国民健康保険にご加入の場合、市町村によって異なりますが補助金、助成制度を受けられる場合があります。各市町村の窓口でお尋ねください。

例)高松市国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者が人間ドックを受診する際、申請により受診費用の一部を助成しています。

- ①当施設にお問い合わせいただき、人間ドック受診日の予約を確定させます。
 - ②高松市役所 国保・高齢医療課窓口やインターネットなどで申請手続きを行います。
 - ③高松市にて助成対象要件が確認出来たら、受診票が交付されます。
 - ④人間ドック受診当日に、交付された受診票を当施設にご持参ください。
- ※助成対象要件など、詳しくは高松市のホームページをご覧ください。

● 社会保険にご加入の場合

社会保険に加入している方は、ご所属の健康保険協会、健康保険組合によって一部費用の補助を行っている場合があります。

また、ご所属の会社や組織によっては、労働安全衛生法の定期健康診断に福利厚生的な意味合いも持たせて、拡大的に人間ドックを受けることができる方もおられます。

対象年齢や各種条件、補助金額についてはご所属の健康保険協会、健康保険組合によって異なりますので、ご所属の健康保険協会、健康保険組合へお問い合わせください。本人(被保険者)だけでなく、扶養家族(配偶者、扶養家族)も含まれる場合があるため、家族と一緒に受診を検討してみましょう。

当施設では

健康保険組合連合会(健保連)
エヌ・ティ・ティ健康保険組合
地方職員共済組合香川支部
香川県市町村職員共済組合
全国土木建築国民健康保険組合

香川県建設国民健康保険組合
全国建設工事業国民健康保険組合香川県支部
地方職員共済組合香川支部
日本郵政共済組合
東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)

その他、各健保組合等とのご契約がありますので一度お問い合わせください。

健康診断・人間ドック 予約直通➡TEL:087-839-9630



新ドクター & 新入職員 紹介



安心できるような診療を心がけています。

非常勤医師（ドック、健診）
山口 耕太

- ◇趣味：アニメ、ゲーム
- ◇休日の過ごし方：子どもと遊ぶ
- ◇最近のお気に入り：子どもの成長を見ることが
- ◇好きな食べ物：焼肉
- ◇苦手なもの：運動



前向きにがんばります！

非常勤医師（内視鏡室）
香川 朋

- ◇趣味：水泳
- ◇休日の過ごし方：子どもと遊ぶ
- ◇最近のお気に入り：ネズミ
(Eテレのネズミのキャラクター)
- ◇好きな食べ物：納豆
- ◇苦手なもの：チーズ



日々精進します。

健康推進課、事務スタッフ
青木 亜紀

- ◇趣味：ビールを飲むこと
- ◇休日の過ごし方：犬達とまったりすること
- ◇最近のお気に入り：爪のかけにくいマニキュア
- ◇好きな食べ物：ガッツリ系のサラダ
- ◇苦手なもの：なまこ



明るく、元気に頑張ります！

健康推進課、事務スタッフ
多田 育枝

- ◇趣味：音楽を聴く事
- ◇休日の過ごし方：子供の習い事の送迎
ほかほか温泉に行く(たまーに)
- ◇最近のお気に入り：ミセスグリーンアップル
- ◇好きな食べ物：生クリーム、甘いもの
おにぎり、辛いもの
- ◇苦手なもの：集合体



気持ち良く受診者様が
健診を受けれるように
がんばります。

健康推進課、事務スタッフ
石川 麻里

- ◇趣味：ウォーキング
- ◇休日の過ごし方：娘と一緒に買い物
- ◇最近のお気に入り：近くの犬の散歩
- ◇好きな食べ物：エビ
- ◇苦手なもの：ネギ



早く一人前になれるように
頑張ります。

看護師（内視鏡室）
寒川 美紀

- ◇趣味：スキューバダイビング
(もう10年近くできてません)
- ◇休日の過ごし方：子供と出かける
家事をする
- ◇最近のお気に入り：自転車で散策する
- ◇好きな食べ物：肉、魚、野菜なんでも
- ◇苦手なもの：細かい手作業



丁寧な対応を心がけて
まいります。

看護師（内科外来）
山本 彩子

- ◇趣味：猫吸い、ドライブ
- ◇休日の過ごし方：子供とお出かける
- ◇最近のお気に入り：ウルトラマンゼロ
- ◇好きな食べ物：からあげ、のどろ
- ◇苦手なもの：集合体、早起き

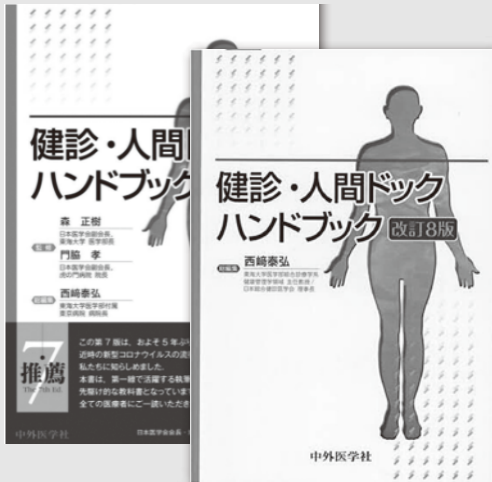


健診・人間ドックハンドブック改訂8版(中外医学社)が出版されました

院長の福井は2022年(令和4年)の改訂7版から「動脈硬化検査」の執筆を担当していました。今回改訂された第8版についても全728ページにわたる予防医療全般にわたるガイドブック(東海大学西崎泰弘先生総編集)のなかで、引き続き「動脈硬化検査」について担当させて頂きました。

改訂7版からさらに改訂・加筆していますので、是非日常の健診業務の参考にしていただければありがたいです。

2022年(令和4年)
改訂7版発刊



2025年(令和7年)
改訂8版発刊

90 目 ガイドラインに準拠した健診結果の読み方と対応

5 動脈硬化検査

日本人の死因の1位はがんであるが、動脈硬化性疾患である心および脳血管病変を合わせると、その割合はがんに匹敵する。そのため人間ドックや健診の最大の目的はがん対策と動脈硬化対策であるといえるが、従来の検査に加えて、どのような検査を動脈硬化対策の基本検査として実施するべきかについてはまだ確立されていない。著者は、2008年に動脈硬化健診のあり方についての試案をはじめて作成した¹⁾。その際に、施設間の機器や測定手技の精度の違い、検査にかかる時間や費用なども考慮に入れ、全国の健診施設で取り入れ可能な非侵襲的検査であることを重視した。また、その後も検査の実情やエビデンスの蓄積に応じて、論文や他の著書で、動脈硬化健診のあり方について改訂を加えて報告している^{2,3)}。

〔注1〕人間ドック・健診において動脈硬化対策として実施すべき検査

血管機能および形態的变化を調べる非侵襲的検査	
1. 血圧測定	脈波伝播速度 baPWV, CAVI (硬化化: arterial stiffness)
2. 頸動脈エコー (粥状硬化: アテローム硬化)	
3. 血流媒体性血管弾力性検査 (血管内皮機能)	FMD (flow mediated dilation)
4. 対動脈 (単純) CT (動脈硬化性石灰化)	
動脈硬化リスク評価のためのバイオマーカー検査	
5. 内臓脂肪 (脂肪) 測定 (CT, (Dual) BIA 法)	
6. 空腹時インスリン値 (インスリン抵抗性)	
7. 尿中微量アルブミン	
8. 高感度 CRP (hs-CRP)	
9. 酸化ストレス (活性酸素産生能、抗酸化能)	

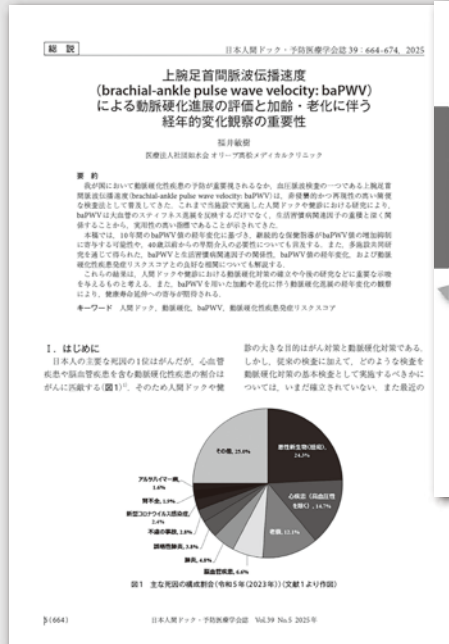
(松井敏規 人間ドック, 2016; 30: 809-21⁴⁾より改定)

NC027 498-01218

血圧脈波検査(baPWV)についての総説が学会誌に掲載されました

当施設では20年以上にわたって健診・人間ドックにおける動脈硬化検査の重要性を自らの施設での結果を論文等で発信を続けてきました。今回、動脈硬化検査のなかでも最も力を入れて続けてきた脈波伝播速度(baPWV)に特化した総説を執筆する機会を得て、本年3月発刊の「日本人間ドック・予防医療学会誌」に掲載されました。

20年以上にわたり我々の施設で本検査を継続し、結果を蓄積してきた集大成的な思いも含めて執筆させて頂きました。医療従事者だけでなく、我々の施設で健診やドックを受けておられる一般の方々にも我々の取り組みの歴史と動脈硬化検査の重要について考える機会にして頂ければこれ以上の喜びはありません。という院長からのコメントです。



編 集
後 記

初夏の風が心地よく、どこかへお出かけしたくなる気分になります。

今号より「第1回健診Q&A」が新しく連載スタートとなります。皆様から多く寄せられるご質問について、医師が分かりやすくお答えします。ご期待ください。オリーブ高松メディカルクリニックはNTT西日本から事業継承し、今年10周年という節目の年を迎えます。無我夢中で駆け抜けたあっという間の10年であったように思います。観光町メディカル通信も44号を数え、これまで以上に皆様のためになる情報をお届けしますので引き続きよろしく願いいたします。