

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.13
2014.2

発行/NTT西日本 高松診療所 予防医療センター 高松市観光町649-8 TEL087-839-9620(代) FAX087-861-7079
ホームページ <http://www.ntt-hospital.jp/>

審査13-3082-1



特定保健指導を受けましょう

いつも当施設をご利用いただきありがとうございます。

当施設では保健師4名、管理栄養士1名で特定保健指導を行っています。全国健康保険協会など健康保険組合から依頼のある場合は、人間ドックや健康診断当日に該当者(図1)の方に声をかけさせていただき、ご希望の方には保健指導を行っています。

◆特定保健指導該当者(図1)

特定保健指導は、40歳〜75歳までの方が対象です。

《動機付け支援》と《積極的支援》に分類されます。ただし、《積極的支援》であっても、65歳以上の方は《動機付け支援》の対象となります。なお、高血圧症、脂質異常症、糖尿病の治療で服薬中の方は特定保健指導の対象なりません。

A

腹囲：男性85cm以上
女性90cm以上

B

Aには該当しないが
BMIが25以上

- ①血糖：空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c(NGSP値)5.6%以上
- ②脂質：中性脂肪150mg/dl以上またはHDL(善玉)コレステロール40mg/dl未満
- ③血圧：収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- ④喫煙歴：①〜③のリスクが1つでもある場合にリスクとして追加

Aでリスクが2つ以上
または
Bでリスクが3つ以上
積極的支援

Aでリスクが1つ
または
Bでリスクが1〜2つ
動機付け支援

健康診断を受けて特定保健指導に該当された方には後日、健康保険組合から特定保健指導利用券が送られています。該当された方は受けられていますか？平成20年度からこの特定保健指導が始まり、もう6年目となります。毎年該当する方、メタボから脱却された方、また新たに40歳を迎え該当となった方などいろいろな方がいらっしゃると思います。生活習慣の改善ポイントをわかっているにもかかわらずなかなか実行できていない人が多いのではないのでしょうか？

《動機付け支援》では初回面談と6か月後、《積極的支援》では毎月(6か月間)連絡をとり継続できるようにサポートしています。特定保健指導のながれ(図2)を参照して下さい。(表1)のように成果がでている方もいらっしゃるのですが、特定保健指導利用券が届いた方は当施設で特定保健指導を受けられることをお勧めします。特に初めて該当した場合は生活習慣を改善するために自分の行動を見直す良い機会です。ぜひ受けて下さい。

当施設で人間ドックや健康診断を受けていただいた方だけでなく、その他の施設で健康診断を受けられた場合でも当施設での特定保健指導を利用できます。当施設では予約にて特定保健指導を行っております。TEL(087)839-9620(代表)まで一度ご連絡下さい。

また特定保健指導に該当していただいても栄養・保健指導が受けられます。当施設長の福井は、日本人ドック学会特定健診・特定保健指導対策委員会の副委員長も務めており、当施設の保健医療スタッフは最新の学会や厚生労働省の情報を基にして指導を実施していますので、安心してご利用下さい。

◆特定保健指導のながれ(図2)

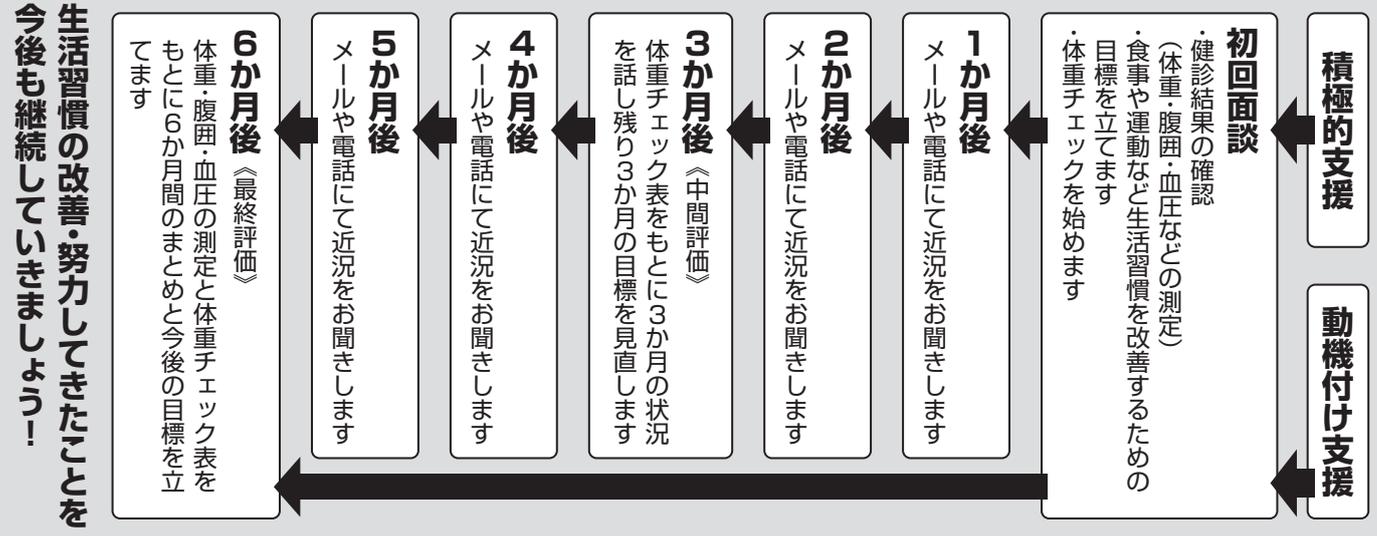


表1 特定保健指導・実施数(平成21年度~24年度)

	平成21年4月~平成22年3月			平成22年4月~平成23年3月			平成23年4月~平成24年3月			平成24年4月~平成25年3月		
	動機付け	積極的	合計(人)									
初回面接者	5	4	9	14	13	27	17	35	52	18	25	43
実績評価修了者	5	3	8	8	7	15	14	29	43	13	20	33
腹囲変化												
3cm以上減少者	0	1	1	1	2	3	3	13	16	3	7	10
体重変化												
3kg以上減少者	3	2	5	2	4	6	0	9	9	1	3	4

栄養講座がオプションで登場!

これまで「2日ドック」のセットメニューの中にしかなかった栄養講座が、オプションとしてもお申込みいただけるようになりました。

日時：月~木曜日 13:00~14:00
(検査の進捗状況によって多少ずれることもあります)

担当：管理栄養士

要予約：定員20名

※当日でも予約可能ですので、健診スタッフまでご相談ください。



わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからできています。つまり、何を食べたか、どうやって食べたか、によって出来る体は違ってくるといことですね。この栄養講座では、食べ物が口から入って出ていくまでの行程を、図で描きながら、楽しくわかりやすくお話ししていきます。消化・吸収・代謝の仕組みを知ること、各臓器(肝・腎・腸など)の大切さを改めて認識していただき、それらに元気で長持ちしてもらえるような生活習慣を、身につけていきましょう。



骨粗鬆症は、女性に多い病気

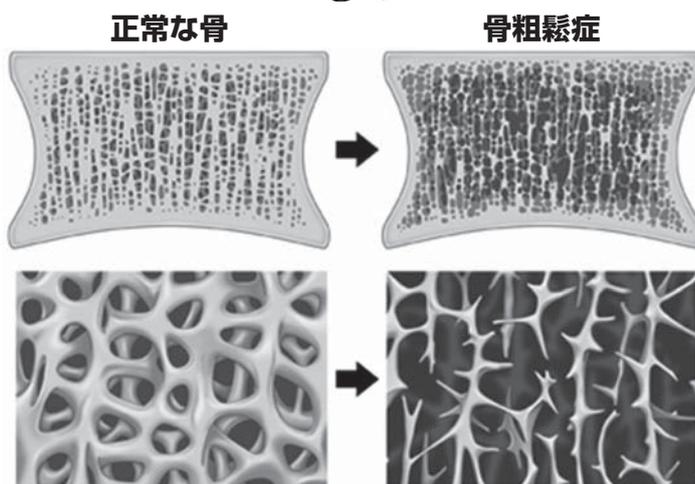
- 60歳代女性の半数と70歳代女性の約6割が骨粗鬆症にかかっているといわれています
- もともと男性に比べ、骨量が少ない
- 妊娠・出産・授乳でカルシウムを多く消費する
- 閉経後、急に骨量が減る



骨粗鬆症とは

古くなった家を修理・再生させる「家のリモデル」のように、骨も常に「骨のリモデリング」である新陳代謝をしています。

古い骨を壊し(吸収)、新しい骨をつくる(形成)ことを繰り返し、バランスを保っています。ところが、何らかの原因で形成される量より壊される量が多いと、骨量が減り続け、骨はスカスカになってしまいます。これが、『骨粗鬆症』です。



「慶応義塾大学病院 医療・健康情報サイト」より

女性ホルモンと骨

女性ホルモンのひとつエストロゲンは、骨を壊す働きを抑え、新しくつくる働きを活発にし、骨を丈夫にする作用があります。

しかし、「閉経」を迎えるとエストロゲンの分泌

が極端に低下し、「骨のリモデリング」のバランスを崩してしまうのです。とくに、閉経後10年間の骨量は急激に減少します。

女性の骨粗鬆症による骨折は、閉経を迎える50歳ごろから見られ、60歳を過ぎると急激に増えます。予防を見据えた健康管理を心掛けましょう。

骨粗鬆症チェック

セルフチェックをしてみましょう

① 閉経している	⑥ 日光に当たらない
② 若い頃から月経が不順だった	⑦ 偏食、カルシウム摂取不足
③ 高齢	⑧ お酒をたくさん飲む
④ やせ形	⑨ 喫煙している
⑤ 運動不足	⑩ 近親者に骨粗鬆症の人がいる

上記の項目に当てはまるものがあれば、骨粗鬆症になるリスクがあります。

NTT西日本高松診療所予防医療センターでは、骨粗鬆症の検査を婦人科だけでなく内科外来での精密検査や人間ドックのオプション検査でも実施できます。

骨粗鬆症の予防と早期発見のため、当施設での骨密度検査をお勧めいたします。

また、当施設は骨粗鬆症の効果的な治療法を研究する『A-TOP研究会』への参加協力施設です。もし研究へのご協力をお願いすることがありましたら、ぜひ前向きにご検討くださいますようお願いいたします。(A-TOP研究会とは、日本骨粗鬆症学会が中心となって、患者様一人ひとりに最も適した治療は何か?を明らかにしていくために作られた全国的な研究会です。)

糖尿病の治験にご協力下さい

【治験にご参加頂ける方】

- 2型糖尿病の患者さま
- 20歳以上75歳未満の方
- 医師の指示を守って、糖尿病の治療にご協力いただける方
- 定期的にご通院いただける方

※上記条件を満たす方でも、他の参加条件に合わないなどの理由によりご参加いただけない場合がありますので、ご了承ください。

※治験にご参加いただいた方のプライバシーは厳守いたします。



当院では、治験担当の
スタッフが常駐しています。

糖尿病以外の治験に
ついても、ご興味があれば
主治医にご相談下さい。

お問い合わせ窓口

NTT西日本高松診療所 予防医療センター

連絡先

☎087-839-9620

電話番号をお確かめの上お間違いの無いようお願いいたします

治験への参加は、患者さまの自由な意思によるものです。
参加を希望されない場合や途中で参加を取りやめた場合
でも、患者さまの治療に差し支えることもなければ、不利益
を受けることもありません。

治験とは、厚生労働省から薬として承認を受けるために、製薬会社が医療機関に依頼して行われる臨床試験です。

平成24年度日本人間ドック学会誌掲載論文の中で、 最優秀論文賞に選出されました。

平成24年中に人間ドック学会誌に掲載された論文の中から年間最優秀論文賞に選出され、第54回日本人間ドック学会学術大会の全員集会において、所長の福井敏樹が筆頭著者として表彰を受けました。

論文名は「年間医療費削減の観点からの人間ドック健診受診の意義」で、継続的な人間ドック健診受診者の医療費が継続的な通常健診の受診者に比べて年間医療費が削減できることを初めて示した論文です。長年に渡るデータ集積の苦勞と人間ドック健診の有用性を示したことを評価頂いたことに感謝申し上げます。

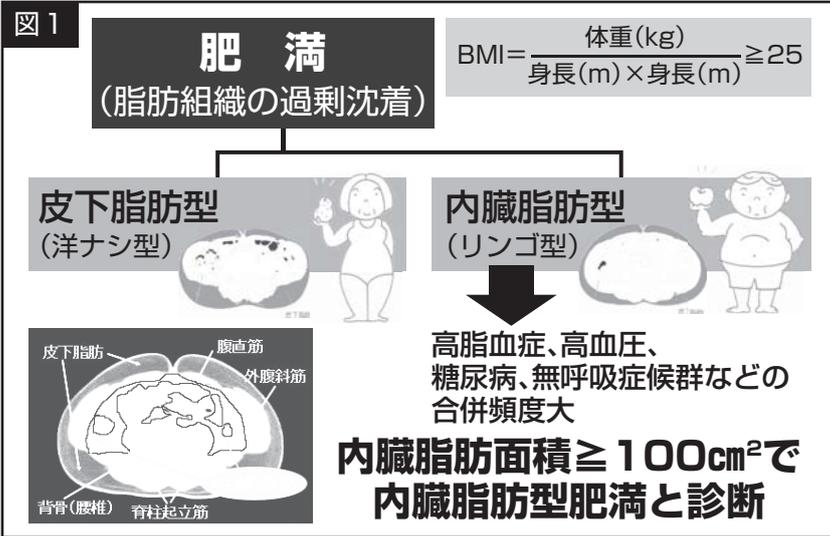




オプション検査紹介①

内臓脂肪測定

その1



日本人の場合は、体格指数BMI(体重(kg)を身長(m)の2乗で割った数値)が25以上を肥満と定義されていますが、肥満には内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満があることは聞いたことがあると思います。かつては内臓脂肪型肥満をリンゴ型、皮下脂肪型肥満を洋なし型肥満とも呼んでいました(図1)。

最近では皮下脂肪型肥満よりも内臓脂肪型肥満の方が生活習慣病などに悪影響を与えることが分かってきて、内臓脂肪型肥満に伴って高血圧症、糖尿病、脂質異常

症などを合わせ持つ病態をメタボリックシンドロームと呼ぶようになってきました。メタボリックシンドロームの概念は基本的に世界共通のもですが、診断基準は統一されたものではありません。日本の場合は内臓脂肪蓄積を重視したがゆえに、腹囲(臍周囲長)が基準値を越えることを必須条件(男性85cm 女性90cm)としており(図2)、女性の基準値が男性より大きいのは世界で日本だけです(図3)。しかしながら、内臓脂肪と皮下脂肪とは異なる性質を持つことが解明されるにつれて、日本が内臓脂肪にこだわってきたことが非常に意義あることだったということも分かってきました。

最近改定された日本肥満学会の最新の肥満診断基準では、腹囲の測定ではなく、内臓脂肪面積を実際に測定してみないと放置可能な単純肥満か、改善が必要とされる肥満症であるかが判定できないように改定されました(図4)。ではどうやって内臓脂肪は測定できるのでしょうか。我々の施設では10年以上前からCTスキャンに

図2 日本のメタボリックシンドロームの診断基準

日本肥満学会、日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、日本内科学会の8学会が日本におけるメタボリックシンドロームの診断基準をまとめ、2005年4月に公表した。

ウエスト周囲径(腹囲)
男性で85cm以上、女性で90cm以上
(内臓脂肪面積100cm²以上に相当)

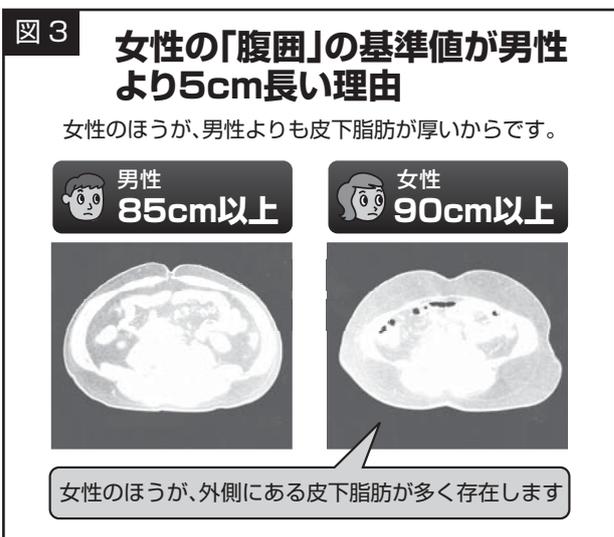
このウエスト周囲径に加え、次の3項目のうち、2項目以上が当てはまる場合、メタボリックシンドロームと判定します。

血清脂質異常 トリグリセリド値…………… 150mg/dL以上
HDLコレステロール値 …… 40mg/dL未満
のいずれか、又は両方

血圧高値 最高(収縮期)血圧 …… 130mmHg以上
最低(拡張期)血圧 …… 85mmHg以上
のいずれか、又は両方

高血糖 空腹時血糖値 …………… 110mg/dL以上

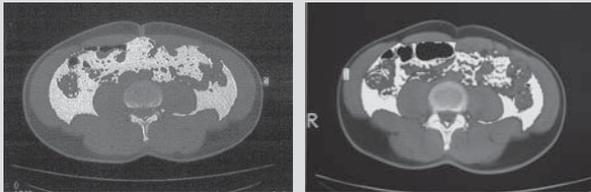
※治療薬が投与されている場合にも項目該当となる。



よる内臓脂肪面積測定を続けており、数多くの成果を報告してきました。

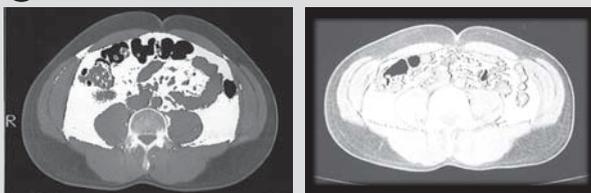
図5 運動習慣は内臓脂肪優位に脂肪を減少させる

①



減量トライアル前	減量トライアル後
体重 70.0kg	体重 67.7kg
BMI 25.4	BMI 24.6
腹囲 85.0cm	腹囲 80.5cm
総脂肪面積 203.2cm ²	総脂肪面積 134.0cm ²
内臓脂肪 113.7cm ²	内臓脂肪 57.8cm ²
皮下脂肪 89.5cm ²	皮下脂肪 76.2cm ²
体脂肪率 24.1%	体脂肪率 21.9%

②



減量トライアル前	減量トライアル後
体重 77.0kg	体重 69.2kg
BMI 25.1	BMI 22.6
腹囲 88.0cm	腹囲 80.5cm
総脂肪面積 299.8cm ²	総脂肪面積 191.5cm ²
内臓脂肪 136.6cm ²	内臓脂肪 60.8cm ²
皮下脂肪 163.2cm ²	皮下脂肪 130.7cm ²
体脂肪率 25.4%	体脂肪率 23.1%

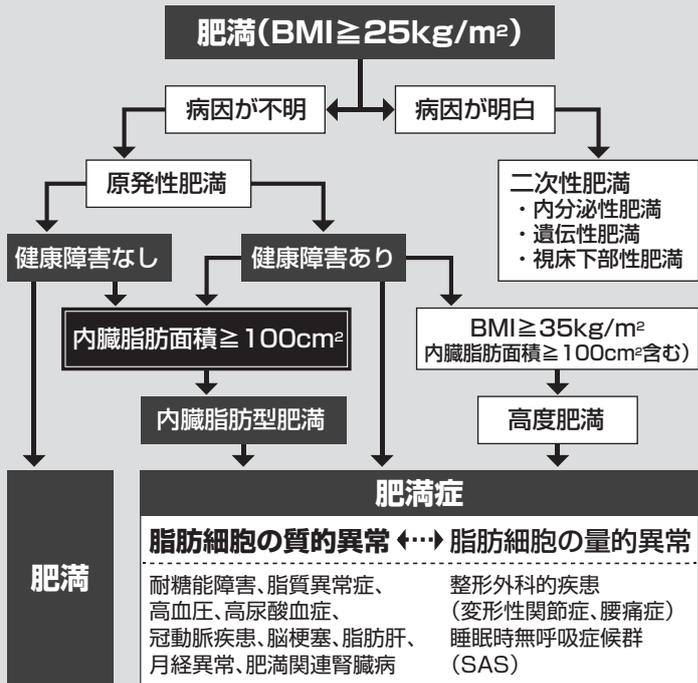
Fukui T. Ningen Dock 25: 7-14, 2011より改変引用

最近我々は内臓脂肪と皮下脂肪の比率（V/S比）に注目し、男女共にこのV/S比が加齢と共に増加していくことを見出しました（図6）。アンチエイジングという言葉を聞いた方も多いと思いますが、

血管年齢、骨年齢、ホルモン年齢などと共にこの脂肪分布比率というものもアンチエイジングの評価の一つの項目になり得るものと考えています。次回はCTスキャンでの測定では少量ながらどうしてもX線被ばくが避けられないという欠点があるので頻回の測定が難しいのですが、その欠点を補った、デュアルエネルギー法による最新の内臓脂肪測定法について紹介したいと思います。

図4 肥満症診断のフローチャート(2011年版)

健康障害を持たなくても、内臓脂肪型肥満であれば、ハイリスク肥満として、肥満症として診断できる。

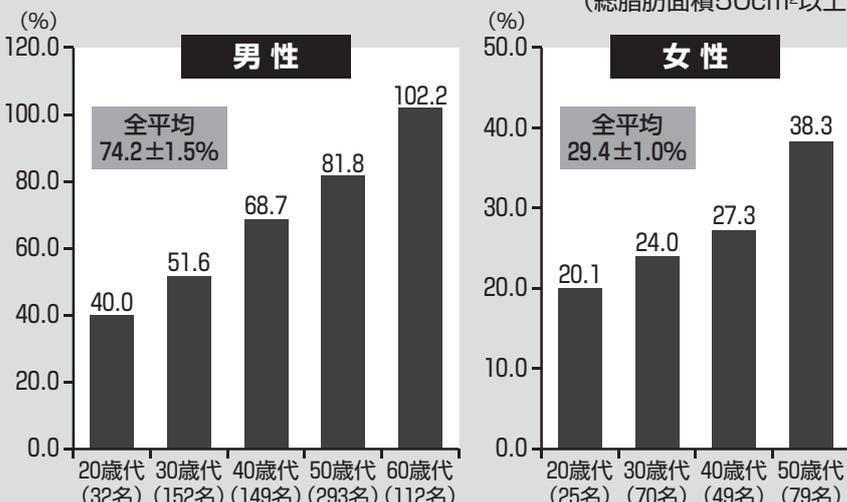


日本肥満学会「肥満症診断基準2011」より引用

運動を中心とした減量により、内臓脂肪が著明に減少することを証明するなど、今では当たり前となった事実を、その時々最新の情報として発信してきました（図5）。厚生労働省の研究班の仕事にも協力し、内臓脂肪の増減が本当に生活習慣病の病状の変化をもたらすことも報告しました。内臓脂肪測定検査には保険適応はありませんので、我々の施設ではこの検査の重要性を踏まえてなるべく多くの方にこの検査を受けて頂くために、2,500円（税別）という安価な料金で検査を続けています。健診時でも外来診察時でも予約なしで測定できる体制を整えていますので、是非一度測定してみてください。

図6 加齢に伴う内臓脂肪/皮下脂肪面積比の変化

（総脂肪面積50cm²以上）



福井敏樹 Arterial Stiffness No.19 16-21 2013 メジカルビュー社

噛めば噛むほど…

ダイエットの基本は腹八分目。ですが、なかなか腹八分目で終えられないのが悩みどころ、という方も多いのではないのでしょうか。

満腹感というのは、食事によって上昇した血糖が脳にある満腹中枢を刺激することで発生します。食べ始めてから、血糖値が上昇して満腹中枢を刺激し、満腹感が食欲にブレーキをかける…この間約二〇分。ところが、よく噛まずに食べるとどうしても早食いになってしまい、このブレーキが間に合いません。満腹感を感じる頃にはすでに十二分に食べ過ぎていて、ということになってしまふのです。逆に、よく噛んで食べれば、食事には時間がかかります。そうして約二〇分経過すると食事が十分でなくても血糖値が上昇して満腹感が発生します。そこで箸を置けば、気分は満腹、でも実際は腹八分目、という状態で食事を終えることができるのです。つまり、噛めば噛むほど食べ過ぎを防いで、摂取エネルギーを抑えられるというわけです。

また、「消費エネルギーを高める」効果があることもわかっています。

食べ物を消化・吸収・代謝する過程で消費されるエネルギーのことを「食事誘発性体熱産生(DIT: Diet Induced Thermogenesis)」

といいます。これがよく噛むことで高くなるのです。軟らかいものばかりを食べたり、よく噛まずに飲み込んだりしたときよりも、しっかりとよく噛んで食べたほうがDITは高くなります。また、美味しいと感じながらゆっくり食事をすることも、交感神経を刺激されてDITは高くなります。つまり、噛めば噛むほど消費エネルギーが増え、ダイエットにもつながるといえるわけです。

他にも、「頭が良くなる」「認知症の予防」「虫歯や歯周病の予防」「がんや動脈硬化などの生活習慣病の予防」等々、多くの効果が期待されており、健康維持における咀嚼(そしゃく)の役割はますます大きくなっています。まずは、一口三〇回を目標にゆっくりよく噛んで食べることから始めてみましょう。



歯科健診のご案内

曜日・時間帯 月～金曜日、11:30～

健診内容 歯周病や虫歯の検査、かみ合わせのチェック

所要時間 約15～20分

費用等その他詳細については下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

NTT西日本 高松診療所 予防医療センター

TEL:087-839-9620

電話番号をお確かめの上お間違いの無いようお願いいたします



編集後記

皆さん、インフルエンザの影響はありませんでしたでしょうか？
今年度も当施設をご利用いただきましてありがとうございました。

患者さまに安心して診察が受けられるよう、内科外来のリニューアルやドックの食事に関しては、管理栄養士の発案にてヘルシーメニューを提供させていただきました。如何でしたでしょうか。来年度も皆さんの声を大切に、安全で安心してご利用いただける施設にしていきたいと思っています。



この情報誌のタイトルである「観光町メディカル通信」は、当院の所在地である「観光町」から、医療・医学の情報を発信し、皆様の健康を守っていききたいという思いを込めて付けられました。