

Vol.21

2017 April

みんなの未来を守る健康診断

けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会 機関紙



大子町 月待の滝

Vol.21 CONTENTS

特集

小児期からの生活習慣病予防

～家族で生活習慣をチェックしてみましょう～

Topics

- ・女子高校生が当協会で職場体験
- ・「第1回がん体験談フォーラム」を開催
- ・「第51回予防医学技術研究会議」にて事例報告
～ストレッチャー付き胸部検診車の導入について～
- ・「平成28年度 県民健康づくり表彰式」を開催

Information

- ・「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2017茨城」開催！
- ・働く方の健康診断のご案内

小児期からの生活習慣病予防

～家族で生活習慣をチェックしてみましょう～

きぬ医師会病院 小児診療科長兼栄養管理室長 平野 千秋

生活習慣病とは

今年1月、日本老年学会と日本老年医学会は、75歳以上を高年齢者、65～74歳を准高年齢者とする提言を発表しました。現在、茨城県民の健康寿命は男性で72歳、女性で75歳程度です。元気高齢者の階段を上るには、心疾患、脳血管疾患、メタボリックシンドロームなどを避けて通ることが大切です。これらの病気は、そうなりやすい体質があっても、食事や身体活動、睡眠と休養、喫煙・受動喫煙、飲酒などを上手にコントロールすることで発病や増悪を抑制することができるため、生活習慣病とも呼ばれます。

低出生体重児の増加と生活習慣病

ところで、現在わが国で生まれる赤ちゃんの1割弱が低出生体重児（出生体重2500g未満）です。低出生体重が生活習慣病の危険因子であることは、かなり前から知られていました。その理由として有力視されているのが、遺伝子の働きが環境により変わりうるというDOHAD説です。

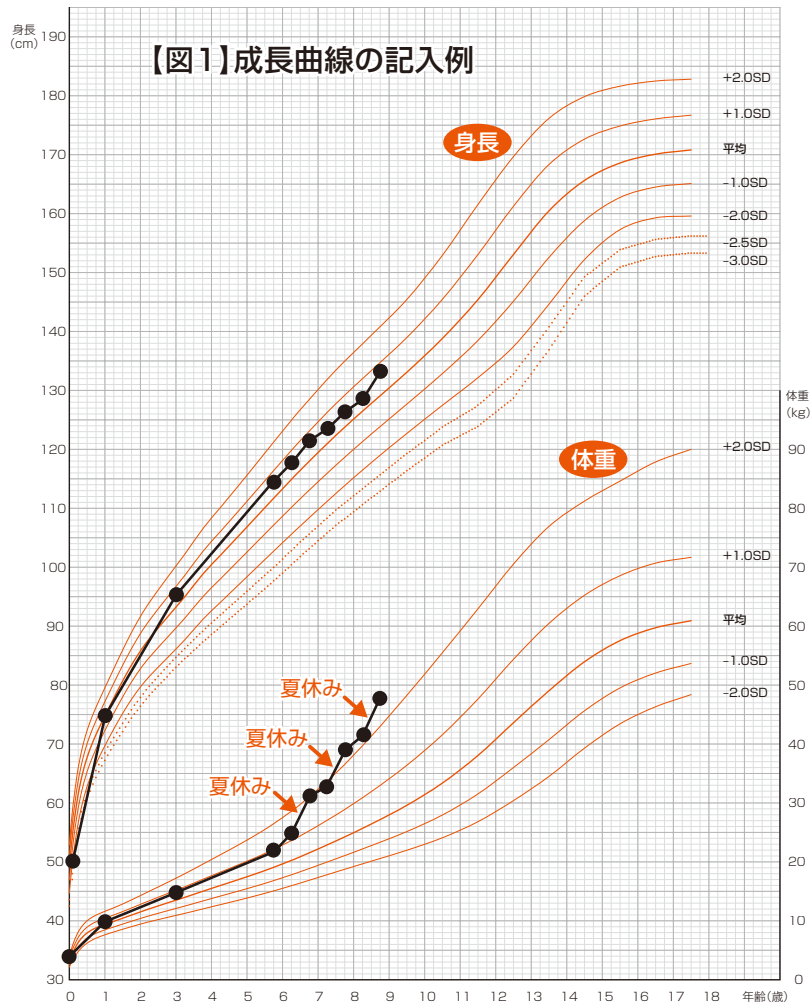
この説によれば、低出生体重児はお母さんのおなかにいるとき栄養不足気味だったことになります。すると胎児の遺伝子の働きが、生後の栄養不足に備えてエネルギー節約型に変化します。現代の生活は栄養過多かつ運動不足ですから、エネルギー節約型体質の方はからだに脂肪を蓄えやすく、後に高血圧、脂質異常、耐糖能異常になりやすいと考えられます。

ここでは子どもの肥満と高コレステロール血症を例に、予防医学の重要性に触れたいと思います。

成長期の体格判定 「肥満とやせ」

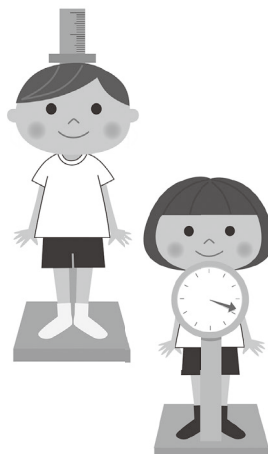
小中学校では、全国標準の性別年齢別身長別標準体重と比べて、今の体重がどのくらい多いか少ないかで体格を評価します。これを肥満度または肥瘦度（ひそうど）といい、20%以上は肥満、マイナス20%未満はやせです。また、身長体重標準曲線や肥満度判定曲線に今までの成長記録を記入すると、標準との差がひとめでわかります。たとえば、図1は9歳の肥満男児ですが、曲線に今までの体格測定結果を記入すると、毎年夏休みに体重が急増することがわかり、休日の過ごし方の見直しにつながりました。肥満

【図1】成長曲線の記入例



度の計算方法や曲線グラフは、キーワード「日本小児内分沁学会」「肥満」「成長」で検索ダウンロードできます。

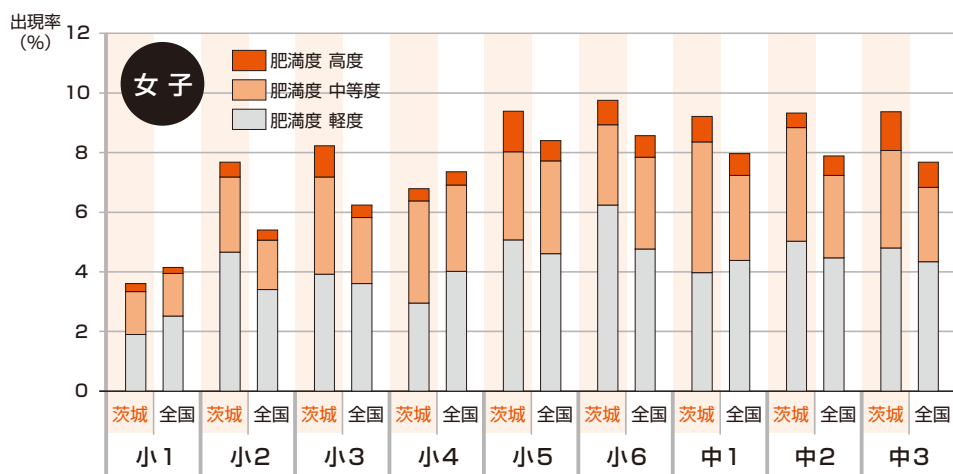
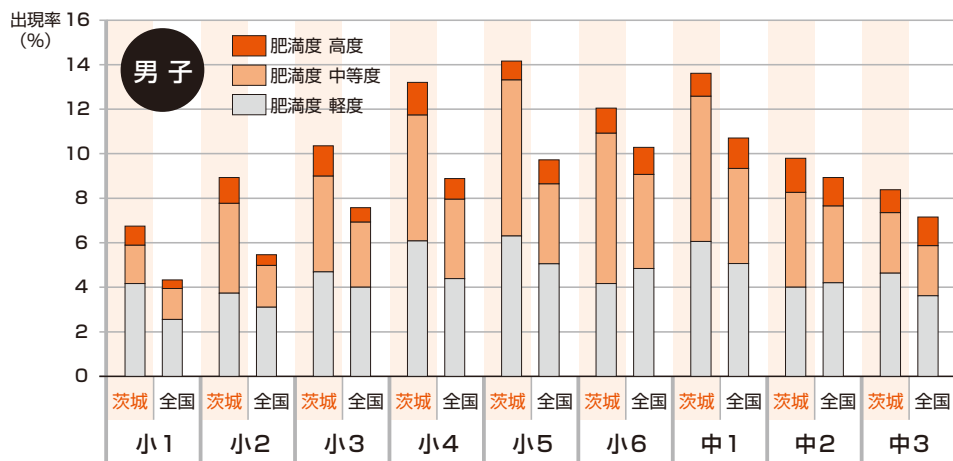
お子さんの成長のお悩みは、小児科医師に相談しましょう。肥満だからご飯を減らす、高身長を願って牛乳を多量に飲む、やせたいから朝食を抜くなどの自己判断は、栄養バランスが崩れて健康障害を招く恐れがあります。



高度肥満が多い茨城県

茨城県と全国の学年別肥満児出現率(平成26年度)を図2に示します。本県の肥満児出現率が全国より高いことがわかります。肥満度50%以上の高度肥満児が多いのも本県の特徴です。肥満度50%は標準体重の1.5倍です。そのままの体格が続くと将来さまざまな生活習慣病を発症する懸念があります。おなか周りが目立つお子さんは、内臓脂肪が多いメタボなタイプかもしれません(表1)。

【図2】茨城県と全国の学年別肥満児出現率(平成26年度)



(茨城県学校保健会データより)

【表1】小児の内臓脂肪型肥満のスクリーニング

ウエスト周囲長* $\geq 80\text{cm}$
(小学生では $\geq 75\text{cm}$)

かつ／または

ウエスト身長比** ≥ 0.5

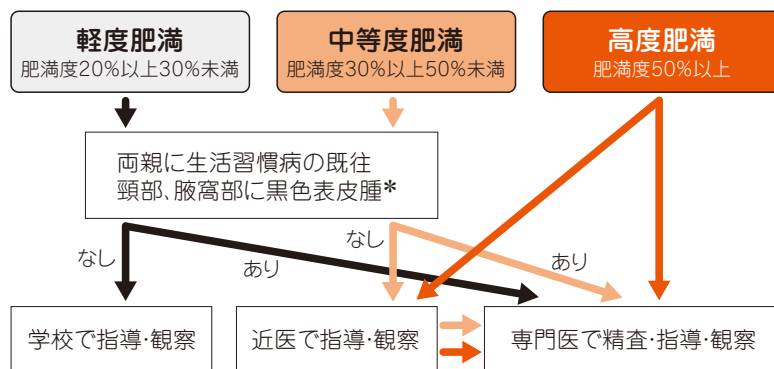
*ウエスト周囲長:立位呼吸時でへそ周りを測定
**ウエスト身長比:ウエスト周囲長 $\text{cm} \div$ 身長 cm

(日本肥満学会 肥満診療ガイドライン2016より)

【図3】肥満児童生徒のフォロー体制

肥満は予防が大切

きぬ医師会病院小児科肥満外来の追跡アンケートでは、回答した平均年齢28歳(20~39歳)の30人(男性24人、女性6人)のうち、



筆者注) *黒色表皮腫: 高インスリン血症やインスリン抵抗性の進行に伴って出現する皮膚の黒ずみ

(茨城県学校保健会)

図3は、肥満が気になって受診する場合の目安です。近医(かかりつけ医)を受診するか、専門医(小児科)を受診した方がよいか、判断の参考にしてください。

【表2】小児科医に受診を勧める小児肥満の判断基準

- 高度肥満(肥満度50%以上)
- 中等度以下の肥満でも肥満合併症があるケース(高血圧、脂質異常、耐糖能異常など)
- 症候性肥満が疑われるケース(低身長、特異な顔貌や体型、知的障害を伴うなど)
- 思春期早発を伴うケース
- 短期間で急激に体重が増加したケース
- 多職種(管理栄養士、臨床心理士、保健師、メディカルソーシャルワーカーなど)連携が必要なケース

(平野千秋ほか, 2010)

肥満でなかったのは11人(36.7%)だけでした。とくに親に肥満があるお子さんが高度肥満になると、その後肥満から脱出することが困難でした。茨城県学校保健会の経年調査では、中学校の部活でスマートになるのを期待できるのは中等度肥満までの男子、と推測されるデータも出ています。大学病院などの肥満専門外来の治療成績も、決して良いものではありません。肥満は日ごろの予防がとても大切です。お子さんのダイエットの基本は、体重増加を抑えて身長の伸びを待つことです。まず、家族みんなで食べ方や動き方を振り返りましょう。茨城県学校保健会のホームページ「肥満統計」から「生活習慣記録表」へと進み、記録表をダウンロードしてそのままあるいはカスタマイズして使おうと便利です。また、小児科医に受診する判断基準を表2にまとめました。

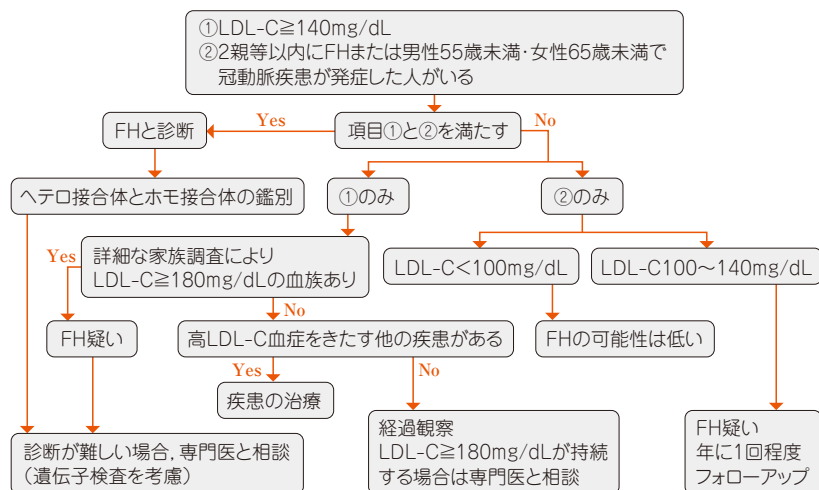
早期発見が重要な家族性高コレステロール血症

家族性高コレステロール血症は、悪玉コレステロール（LDLコレステロール、以下LDL-C）が高く、なってしまう病気です。名前のとおり家族にLDL-Cが高い人が多く、動脈硬化が早くから進行し働き盛りに冠動脈疾患を発症する恐れがあり、早期発見が重要です。わが国では200～500人に1人程度とかなり高い割合で見つかります。2015年に10歳以上で治療薬が使えるようになり、心疾患発症予防が期待されています。

市町村が任意に行う小児生活習慣病予防健診で、お子さんのLDL-Cが高かった場合、親世代の健診結果を確認しましょう。実際、お子さんの健診をきっかけに家族性高コレステロール血症と診断され、保護者の治療につながったケースが少なくありません。健康な小児は採血の機会が少なく、採血しても貧血や感染症の評価が主のため、ふだん高LDL-C血症が発見されることはほとんどありません。採血が貧血検査だけの市町村にも、脂質検査を実施していただくよう希望します。

家族性高コレステロール血症の診断フローチャートを図4に示します。疑いがあるお子さんの医療機関受診は、日本動脈硬化学会ホームページから専門医を検索できますが、紹介状が必要な病院もありますので、まずかかりつけ医にご相談ください。

【図4】小児家族性高コレステロール血症の診断フローチャート



筆者注)

LDL-C: LDLコレステロール FH: 家族性高コレステロール血症

2親等以内: お子さんから見て、親、兄弟姉妹、祖父母のいずれか

ヘテロ接合体、ホモ接合体: ある特徴が遺伝子1組2つのうち1つならヘテロ、2つともならホモ。

ホモ接合体では、その特徴がより強調されて出現する。

(小児家族性高コレステロール血症診療ガイド, 2017)

*一部、医学用語をわかりやすくしてあります

生活改善のポイント

最後に、生活習慣病予防のポイントを表3にまとめました。巷にあふれる健康情報には、科学的根拠が明らかでないものも多く見られます。子どもも大人も、健康な生活習慣づくりの基本は「早寝早起き朝ごはん」です。家庭と学校、地域が協力して、未来を支える子どもたちの健康長生きを応援したいですね。

【表3】家族みんなで生活習慣病予防 チェックシート

- ☐ 朝ごはんを毎日かならず食べる
- ☐ 1日3回、しっかり食べるようにしている
- ☐ おかずを個別盛り込んでいる
- ☐ 好き嫌いを少なくするようがんばっている
- ☐ よく噛んでゆっくり食べるようにしている
- ☐ 周食は「運動量に応じて適量」を心がけている
- ☐ 夜食は食べない
- ☐ テレビ・ゲーム・スマホの視聴時間が、合計1日3時間未満
- ☐ 寝る直前に、パソコン・スマホの操作をしない
- ☐ 朝起きたとき、よく眠れたと思う日が多い
- ☐ 少しでも歩数を増やそう、心がけている
- ☐ 家族の会話が多いほづだと思う
- ☐ 家族みんなで分担して家事を行っている



女子高校生が当協会で職場体験



体験後の感想 ～一部抜粋～

職業体験をしていく中で、臨床検査技師という職業は患者様の命に関わる大変責任の重い職業で、失敗が許されないという厳しさもある一方で、患者様の命を繋いでいくというとてもやりがいのある職業だということがとてもよくわかりました。今後はこの貴重な体験を高校生活に生かし、精進していきたいと存じます。

当協会としても、今回の職場体験が将来の目標を考えるよい機会になったことに大変嬉しく思います。引き続き、自己実現をめざす生徒をサポートしてまいります。

2日間の終了後、「1人での職場体験だったため、初めはとても緊張しましたが、楽しく貴重な体験をすることができました。」と語りました。

腹部超音波検査では、実際にプローブをあてて「肝臓」や「腎臓」といった臓器を描き出しました。操作が慣れるにつれ「いつか自分で病気を発見してみたい。」と検査のやりがいを見つけた様子でした。

また、がん細胞の顕微鏡観察では、進行したがん細胞を初めて観察し、「がんは早いうちに見つけなきゃ」と強く思ったそうです。

Topics

2月2日(木)～3日(金)の2日間をかけ、大成女子高校生1名が、当協会で職場体験を行いました。

「私も患者さんの役に立てる仕事したい。」との思いから、臨床検査技師を目指しており、当協会での実習を希望しました。

「第1回がん体験談フォーラム」を開催



主催者代表挨拶する金子会長

当協会が事務局を務める患者団体「茨城よろこびの会」と当協会は、2月18日(土)、水戸駅エクセルホールにて「第1回がん体験談フォーラム」を開催しました。当日は、定員200名を超える250名の参加者を迎えて、がん検診の大切さやがんとの向き合い方について共に考え理解を深めました。

フォーラムは、「2人に1人ががんにかかる時代。がんを身近なものとして考えてほしい。」と当協会金子会長の主催者代表挨拶で幕が開けました。

各スピーカーがそれぞれの体験を熱く語るなか、清藤光子さんは末期の直腸がんだった夫の介護体験を話しました。若くして結婚し挙式の写真がなかったため、亡くなる1週間前に夫が「命懸けの結婚式」を開いてくれた想い出に触れて「遺族もつらい。早期発見のために是非検診を。」とがん検診の大切さを呼び掛け、多くの方の涙を誘いました。

当日のアンケートでは、「早期発見・早期治療の大切さが痛いほどわかりました。」と検診の重要性を認識した意見のほか、「自分だけが苦しい立場ではない。勇気が湧いてきた。」と闘病中の方から力強い感想が寄せられました。

「第51回予防医学技術研究会議」にて事例報告

平成29年2月23日(木)～24日(金)の2日間に行われ、広島県医師会館において、「第51回予防医学技術研究会議」(主催…(公財)予防医学事業中央会・(財)広島県環境保健協会)が開催され、当協会からも事例報告を3例行いました。

この会議は、予防医学事業中央会の各県支部の職員が集まり、情報共有及び技術向上を目的として、健診・検査に係る業務改善の成果や症例報告など様々な事例発表を行うものです。

今号では、当協会が発表した事例の一部をご紹介します。なお、紙面の都合上、原文の一部を割愛しております。

表 1 ストレッチャー付き 胸部検診車の導入について

当協会は、平成12年に歩行困難な方を車椅子のまま撮影できる胸部X線検診車(フィルム撮影)を導入し、特別養護老人ホームなどの施設を中心に実施してきました。しかし、受診者や事業者から新たな課題や要望が寄せられていたことから、更なる顧客満足を目指し、平成28年3月に県内の集団検診機関では初となるストレッチャー(簡易ベッド)付き胸部X線検診車(デジタル撮影)を導入しました。

今回、車椅子検診車とストレッチャー付き検診車を比較した結果について報告します。

【従来の車椅子 検診車の特徴】

従来の検診車は、専用の車椅子に座り、装置を上下動させての撮影で



(図1)車椅子での撮影

した(図1)。この時、多くの受診者が1人で姿勢を保つことが困難なことから、施設スタッフの介助を必要としていました。

また、円背(背中が丸まる)、拘縮(関節の動きが制限される)により、フィルムに頭や「A」が写ってしま



(図2)車椅子での撮影

うことや(図2)、撮影体勢を確保できず撮影そのものができない場合もありました。

【新たなストレッチャー 付き検診車の特徴】

一方、ストレッチャー付き検診車は、受診者を仰向けに寝せたまま撮影できることから、撮影体勢の維持が容易となり、撮影時の介助がほとんど不要となりました(図3-1、図3-2)。さらに、画像の状態も向上しています(図3-3)。

また、フィルム式撮影からデジタル式撮影を採用したことから、画像がより鮮明になりました。



(図3-2)撮影体勢の確保が容易



(図3-1)受診者を仰向けに寝せて撮影可能

【検診時間の短縮】

このほか、ストレッチャーを2台使って交互に撮影することで検診時間の短縮にもつながりました。車椅子検診車の場合、撮影できる人数は1時間あたり15～20人でしたが、ストレッチャー付き検診車の場合には、20～25人が撮影可能となり施設の皆様から好評を得ています。



(図3-3)仰向けに寝た写真

【利用者の声】

利用した施設からは、「スタッフの負担が減り楽になりました。」「ストレッチャーに乗せているので危なくないですね。」「などの声が寄せられています。これらの声を糧に、より快適に安全に受診いただけるよう、サービス向上に努めてまいります。

そのほか、当協会からは、「胸部X線検診のデジタル化に伴う検診成績の比較検討」や「当協会の乳がん検診研究委員会(超音波)で検討した2症例」を発表しました。

「平成28年度 県民健康づくり表彰式」を開催

表彰者・表彰団体(順不同・敬称略)

【個人】

氏 名	住 所	主 な 業 績
東野 英利子 (医師)	つくば市	多年にわたり乳がん検診の読影業務に携わり、乳がんの早期発見・早期治療を通じ、県民のがん予防の推進に貢献している。
遠藤 健夫 (医師)	水戸市	多年にわたり肺がん検診の読影業務に携わり、肺がんの早期発見・早期治療を通じ、県民のがん予防の推進に貢献している。
中島 禎一 (医師)	東京都	多年にわたり胃がん・肺がん検診の読影業務に携わり、胃がん・肺がんの早期発見・早期治療を通じ、県民のがん予防の推進に貢献している。
三代 寧 (医師)	ひたちなか市	多年にわたり胃がん検診の読影業務に携わり、胃がんの早期発見・早期治療を通じ、県民のがん予防の推進に貢献している。
鈴木 恵子 (医師)	千葉県	多年にわたり子宮がん・肺がん検診の細胞診断業務に携わり、子宮がん・肺がんの早期発見・早期治療を通じ、県民のがん予防の推進に貢献している。
野口 雅之 (医師)	つくば市	多年にわたり肺がん検診の細胞診断業務に携わり、肺がんの早期発見・早期治療を通じ、県民のがん予防の推進に貢献している。
遠藤 優枝 (医師)	千葉県	多年にわたり心電図検査の判読業務に携わり、心臓疾患の早期発見・治療を通じ、県民の生活習慣病予防の推進に貢献している。
糸賀 ひでみ (医師)	水戸市	多年にわたり眼底検査の読影業務に携わり、眼疾患及び生活習慣病の早期発見・治療を通じ、県民の生活習慣病予防の推進に貢献している。

【団体】

名 称	所 在 地	主 な 業 績
医療法人 縦山診療所 もみやま	鉾田市	多年にわたり複十字シール運動に積極的に協力し、結核予防の推進に貢献している。
日本薬品工業株式会社 つくば工場	筑西市	多年にわたり複十字シール運動に積極的に協力し、結核予防の推進に貢献している。
全国健康保険協会 茨城支部	水戸市	被扶養者の特定健診未受診者に対する受診勧奨を積極的に推進し、県内加入者の家族の健康管理並びに健康保持増進に貢献している。

当協会は2月14日(火)、本県の健康づくりに功績のあった個人や団体を表彰する「平成28年度県民健康づくり表彰式」を茨城県庁にて県と共催で開催しました。
当協会では、左記の8名、3団体に対し、当協会金予会長より感謝状を贈呈しました。

Information 「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2017茨城」開催!



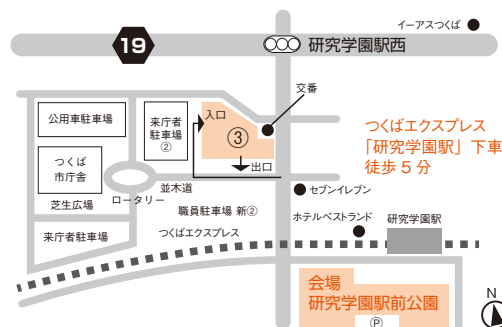
～昨年のリレー・フォー・ライフ・ジャパン茨城より～

平成29年5月20日(土)・21日(日)の2日間、つくば市研究学園駅前公園において、がん患者支援チャリティイベント「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2017茨城(主催:リレー・フォー・ライフ・ジャパン茨城実行委員会(公財)日本対がん協会)」が開催されます。
「のんびり歩いて、語ろう、学ぼうがんのこと。」をスローガンに、今年度も「24時間ウォーキング」や「ルミニリエ」のほか、様々なアトラクションが予定されています。
当協会も例年同様に職員によるチームを編成してウォーキングに参加するとともに、がん予防パネルの展示や骨量測定体験コーナー(無料)などを予定しています。

リレー・フォー・ライフとは

リレー・フォー・ライフは、1985年にアメリカ人外科医が、がん患者を励まし、アメリカ対がん協会に寄付する目的で24時間フィールドを走り、「がんは24時間眠らない」「がん患者は24時間闘っている」というメッセージを伝え、募金を呼びかけたことに始まります。現在は世界25カ国約6,000カ所で開催され、毎年400万人を超える人たちが参加しています。

日本では、2006年に茨城県つくば市(筑波大学陸上競技場)で初のリレー・フォー・ライフが開催されました。この大会は日本対がん協会がトライアルの形で開催したもので、翌年から地域市民ボランティアが中心となって開催する現在の形式に移行し、全国各地に広まっています(2016年度は国内49カ所で開催されました。)



※お車で来場される場合はつくば市役所職員駐車場③をご利用ください。
公園南側駐車場は関係者専用です。

興味のある方はどなたでもアトラクションに参加が可能です。当日は、ぜひ会場へお越しください!

当協会では、働く方の健康を守るため巡回健診を実施しております。少人数や健診会場の確保が困難な事業所の皆様には、県内各地の指定会場で定期健康診断（労働安全衛生規則第44条に基づく）をお受けいただけます。

事前予約制となっておりますので、最寄りの会場をご確認のうえ、ぜひご利用ください。

働く方の健康診断のご案内



定期健康診断検査項目

- ・診察
- ・尿検査
- ・聴力検査
- ・血中脂質検査
- ・身体計測
- ・血圧測定
- ・胸部X線検査
- ・肝機能検査
- ・腹囲測定
- ・視力検査
- ・貧血検査
- ・血糖検査
- ・心電図検査

お申込み方法は？

当協会ホームページから申込書をダウンロードいただき、必要事項をご記入のうえ申込書記載の番号へFAXにてお申込みください。後日、ご担当者様あてにご連絡いたします。

なお、健康診断の項目等について、ご要望がございましたら、お気軽にご相談ください。

【お申込み手順】

<http://www.ibasouken.org/>

トップページ内の出張サービス「職場の健康診断」

指定会場での健康診断のお申込み

平成29年度 会場及び日程一覧

FAX用紙のダウンロード

最寄りの会場と日程をご確認ください



お問合せ・お電話によるお申込みは、

今すぐお電話を

☎029-241-0542（渉外課直通）



●平成29年度日程表

会場名	受付時間	H29.5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H30.1月	2月	3月
ワークプラザ勝田 ひたちなか市東石川1279	9:30~11:00 13:30~15:00				31日(木)							
おおみやコミュニティセンター 常陸大宮市北町400-2	14:00~15:30 (午後のみ)				8日(火)							
太子町保健センター 太子町太子1846	14:00~15:30 (午後のみ)				1日(火)	5日(火)						
鹿嶋勤労文化会館 鹿嶋市宮中325-1	9:30~11:00 13:30~15:00	23日(火)			2日(水)					23日(火)		
八原コミュニティセンター 龍ヶ崎市藤ヶ丘1-21-14	9:30~11:00 13:30~14:30										28日(水)	
龍ヶ崎市保健センター 龍ヶ崎市馴馬町2855	9:30~11:00 13:30~14:30						16日(月)					
筑波研修センター つくば市天久保1-13-5	9:30~11:00 (午前のみ) 9:30~11:00 13:30~15:00									26日(金)		
とねミドリ館 古河市前林1953-1	9:30~11:00 (午前のみ)	26日(金)						23日(月)	13日(月)		12日(金)	
総合健診協会県南センター 土浦市手野町1-1	9:00~11:00 13:30~15:00	11日(木)	16日(金)	18日(火)	9日(水) 29日(火)	14日(木) 29日(金)	5日(木)	27日(月)	11日(月)	30日(火)	20日(火)	9日(金)
総合健診協会県西センター 筑西市関本分中37-1	13:30~15:00 (午後のみ) 14:00~15:30 (午後のみ) 9:00~11:00 13:30~15:00			28日(金)								
		26日(金)			22日(火) 24日(木)		23日(月)			12日(金)		
				10日(月)		11日(月)	3日(火)				20日(火)	
総合健診協会診療所 水戸市笠原町489-5	8:00~10:50	毎週火・金曜日 ※完全予約制となっておりますので、ご希望の方は、予約係(☎029-241-0053)までお電話ください。										



けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会

〒310-8501 水戸市笠原町489-5
TEL 029-241-0011(代) FAX 029-241-0332

【全国組織】

(公財)結核予防会茨城県支部

(公財)日本対がん協会茨城県支部

(公財)予防医学事業中央会茨城県支部

【施設認定】

労働衛生サービス機能評価機構認定施設

国際品質保証規格ISO9001:2008認証取得

プライバシーマーク認証取得



□県西センター	〒308-0125	筑西市関本分中37-1	TEL 0296-20-3480	FAX 0296-20-3482
□県南センター	〒300-0025	土浦市手野町1-1	TEL 029-830-3355	FAX 029-828-0985
□茨城県立健康プラザ	〒310-0852	水戸市笠原町993-2	TEL 029-243-4171	FAX 029-243-9785

編集後記

先日、車のオイル交換のため、近所のカー用品店に行った時のことです。先客が多く、だいぶ待つことになり、諦めて店内に置いてあった創業者の鍵山秀三郎さんの著書を手に取りました。

鍵山さんと言えば、「掃除」と「凡事徹底」で有名な方です。創業当初は扱いたい商品を卸してもらえず、仕事がないので、ずっと掃除をしていたそうです。その掃除は、自社に終始することなくお客

様の事務所にまで及び、掃除が社員全員に浸透したところから急成長し、東証一部上場、そして業界2位に躍り出ました。

世の中のほとんどの人が綺麗に整頓された机で仕事するのは好きでも、掃除は嫌い若しくは続かないのではないのでしょうか。私もその代表格です。でもこれからは、「掃除に秀でた者は、すべてに通ず」と肝に銘じたいと思います。

(K.C.)



個人情報保護に関するお知らせ

当協会では、機関紙「けんこうリンク」の発行に関わるみなさまの個人情報を、同紙の送付以外には使用いたしません。次回以降、送付をご希望されない場合は、経営企画室までご連絡くださいますよう、お願いいたします。

「けんこうリンク」の各種情報は、[けんこうリンク](#) [検索](#)

<http://www.ibasouken.org/>

