

Vol.24  
2018 January

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



筑波山と初日の出

## Vol.24 CONTENTS

Message

### 新年のご挨拶

けんこうリンク(公財) 茨城県総合健診協会 会長 金子 道夫

特集

知ってるようで知らない

### 脂質異常症

- 茨城県民の健康研究からわかったこと -

Topics

- ・平成28年度各種がん検診実績及び追跡調査結果
- ・予防医学事業推進関東甲信越地区会議を水戸で開催
- ・「行方ウィンターフェスタ2017～がん撲滅キャンペーン～」に参加
- ・複十字シール運動 ご協力ありがとうございました

# 平成30年 新年のご挨拶

Message



けんこうリンク  
(公財)茨城県総合健診協会

会長 金子 道夫

新年明けましておめでと〜ございませう。皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

平成30年の年頭にあたり、日頃からの当協会の健診検査事業に対するご理解とご協力に感謝申し上げますとともに、事業運営に対する抱負の一端を申し述べ、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年は、健康づくり対策や国保改革等に関する施策の節目にあたり、国が定める「第三期特定健康診査等実施計画」や「第三期がん対策推進基本計画」をはじめ、「第四次茨城県総合がん対策推進計画」などの各種計画がスタートします。

国の具体的な施策内容を見てみると、医療保険者に対するインセンティブ強化のため、後期高齢者支援金の加算率（ペナルティ）を段階的に引き上げ、加算の対象範囲を拡大していくとされています。一方、減算（インセンティブ）の指標として、特定健診・保健指導の実施率に加えて、健診結果の分かりやすい情報提供やがん検診、保健指導等の取組みを評価していくとされています。

これらの施策推進により、特定健診・保健指導の更なる実施率の向上やがん予防・がん検診をはじめとした総合的ながん対策の推進が期待され、当然ながら、公益法人である当協会が果たすべき責任と役割は、ますます大きくなるものと思われれます。当協会としては、市町村や保険者などの関係機関との連携を更に強化し、県民に対する受診案内のPRや受診機会の拡大を図るなど、受診率の向上に寄与

してまいりたいと考えています。さらに、健診・検査の実施にあたっては、その質の担保いわゆる精度管理が極めて重要でありますので、最新鋭機器の導入並びに維持管理、また各種検診ごとに設置している専門医による研究委員会において医師をはじめとする技術スタッフの資質の向上に鋭意努めてまいります。

また、健診・検査事業ばかりでなく、本格的な超高齢社会の到来に向けた介護予防の必要性も高まっていることから、介護予防に効果的なシルバーリハビリ体操の更なる普及を目指し、世代を超えた互助・共助を支援してまいります。

今後、健診機関を取り巻く環境は、技術革新や情報革命により大きく変化することが予測されます。がんとの関連が強いとされるウイルスや細菌感染の有無を調べることで、将来におけるがん発生のリスクを知り、個々の状態に応じて検診の受診間隔を調整するといった新たな検診手法の検討が進められています。また、血液による簡便ながん診断、さらに、健康診断や生活習慣などのビッグデータを活用した一人ひとりの疾病リスクに応じた健康支援事業の開発も進められています。それに伴って、県民の皆様のニーズも、多様かつ高度化することが予想されますので、我々はその変化を敏感に感じ取り、適応すべく変革を成し遂げていかなければなりません。

このような認識に立ち、今年一年、健康支援活動に全力で取り組んでまいりますので、引き続き皆様方のご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

知ってるようで知らない  
脂質異常症

茨城県民の健康研究からわかったこと

筑波大学 医学医療系 社会健康医学 准教授 山岸 良匡 (やまぎし かつまさ)

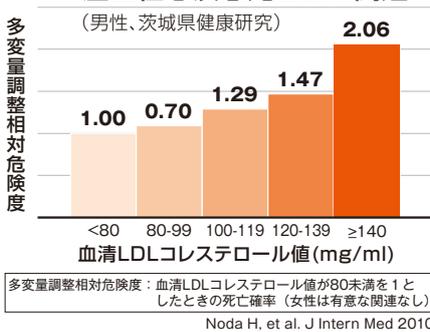
虚血性心疾患のリスクを高める脂質異常症

脳卒中に關係する健診項目として特に重要なのは、高血圧、糖尿病、不整脈ですが、心筋梗塞に關係する健診項目としては、「脂質異常症」も重要です。

「脂質異常症」は、昔は高脂血症とも言われました。

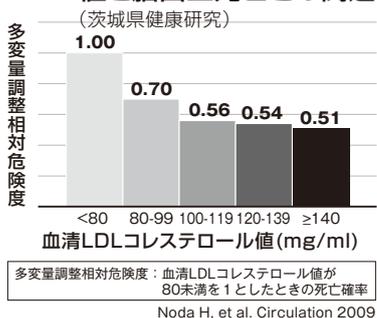
①血清総コレステロールが高い、②血清LDL(悪玉)コレステロールが高い、③血清HDL(善玉)コレステロールが低い、④血清トリグリセライド(トリグリセリド、中性脂肪)が高い、のいずれかに当てはまる状態をまとめて言います。いずれの場合も、主に粥状硬化(じゅくじょうこう)か・動脈の内膜にドロドロした粥状物質がたまって内腔が狭くなる状態)を介して心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患になりやすくなります(図一)。

【図1】血清LDLコレステロール値と虚血性心疾患死亡との関連



このうちLDLコレステロールについては、検査測定値の変動が指摘されていたことから、平成30年度からの特定健康診査では、LDLコレステロールに代えて、non-HDLコレステロール(血清総コレステロール値から血清HDLコレステロール値をひいたもの)で評価しても良いことになっていきます。non-HDLコレステロールが高い場合も、粥状硬化を介して虚血性心疾患になりやすくなります。

【図2】血清LDLコレステロール値と脳出血死亡との関連



一方、脂質異常症と脳卒中との関連は、虚血性心疾患ほどはつきりしておらず、なかでも脳出血については、血清総コレステロール値や血清LDLコレステロール値が低すぎる人でありやすいうことが、茨城県民を対象とした大規模研究である「茨城県健康研究」などからわかっていきます(図2)。ただ、近年は、脳出血を起こすほど低いコレステロール値を示す人は少なくなってきました。

低すぎると脳出血になりやすい

このように、脂質異常症は血管系の病気と深い関わりがあります。血圧や血糖に比べると、その関与の度合いはやや複雑になっています。また、年齢の影響も受けやすく、特に閉経後の女性では閉経前に比べて急増加することが知られています。

健診で異常を指摘されたら適切な対応を

重要なことは、脂質異常が続いている期間が長いほど、動脈硬化を来しやすいと言いうことです。したがって、特に若いときから脂質異常を指摘されている人は、注意が必要です。また、脂質異常症に加えて高血圧や糖尿病、喫煙歴のある人は、さらに動脈硬化が進みやすくなります。治療の必要性は、これらを総合的に勘案する必要がありますので、健診で「要精密検査」の判定が出た場合は、まずは近くの内科の医療機関を受診することが必要です。

一方、「要指導」の判定が出た場合は、自分で生活習慣を改めることで、動脈硬化の進行を遅らせることができます。

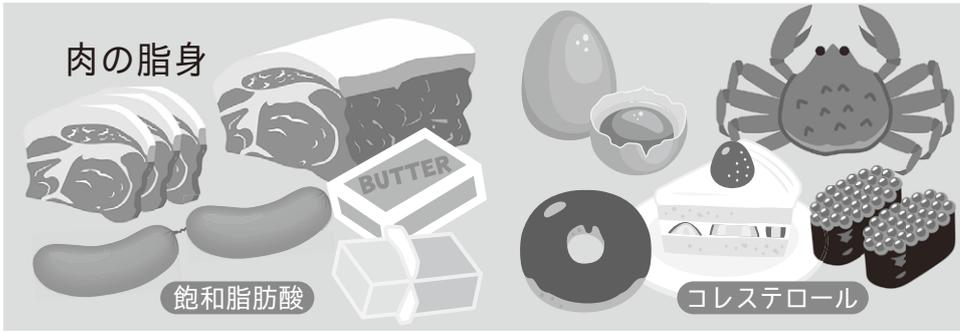
脂質異常を改善する生活習慣とは

①血清総コレステロール値、または②血清LDLコレステロール値が高い場合

血清総コレステロールやLDLコレステロールを高くする最大の要因は、食事中的「飽和脂肪酸」の過剰摂取です。飽和脂肪酸は、常温で固形となる動物性の脂肪で、肉の脂身やラード、バターや生クリームなどの乳脂肪に多く含まれます。肉の脂身ですのばら肉、ひき肉、ハンバーグ、ソーセージ、鶏肉の皮にも含まれます。これらを意識的に食べないようにすることで、血清総コレステロールや

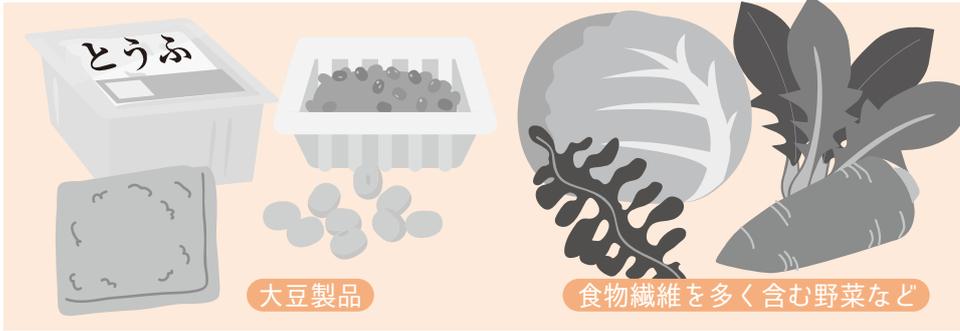


血清総コレステロール値、血清LDLコレステロール値を高くする食品(一例)



LDLコレステロールが下がりやすくなります。次に重要な要因として、食品中の「コレステロール」も血清総コレステロールやLDLコレステロールを高くします。食品中のコレステロールは、卵黄、肉、エビ、カニ、魚卵、魚の内臓、しらす干しなどに含まれます。コレステロールと言えば卵を連想する

血清総コレステロール値、血清LDLコレステロール値を下げる食品(一例)



人も多いと思いますが、卵をたくさん食べることが血液中のコレステロールを高くし、心筋梗塞などにつながるかという点、話はそう単純ではないようです。卵黄はコレステロールを多く含みますが、卵白は血液中のコレステロールを下げる作用があるからです。脂質異常症のない健康な人は、1日に1個程度の卵を食べて

③血清HDLコレステロール値が低い場合  
HDLコレステロールは善玉コレステロールともいわれ、高い方が動脈硬化になりにくい指標です。HDLコレステロールが低くなる原因としては、肥満、喫煙、運動不足などがあります。HDLコレステロールを上昇させる薬剤はまだ市販されていませんので、まずこれらの生活習慣の改善が重要です。また魚に多く含まれるEPAやDHAなどのω-3系多価不飽和脂肪酸にも、弱しながらHDLコレステロールを高める働きがあり

も、動脈硬化が進む心配はないと考えられています。しかしながら、日本の食品には、卵黄だけを使った食品も多く、これらを好んで食べる人は注意が必要です。マヨネーズや洋菓子、菓子パン、クリーム類なども卵黄を多く使う食品です。  
血清総コレステロールやLDLコレステロールを下げる要因としては、大豆製品(豆腐、油揚げ、納豆、煮豆など)や食物繊維を多く含む野菜、運動などがあります。牛乳を低脂肪や無脂肪にするのも一つの方法です。

④血清トリグリセライド値が高い場合  
トリグリセライド(中性脂肪)は食事の影響を受けやすく、特に検査の前日以降に食べた食事のカロリーが高い場合には、高くなりやすくなります。しかしながら、食後か否かにかかわらず、トリグリセライドが高い場合には虚血性心疾患になりやすいため、食後の検査値

血清HDLコレステロール値が低くなる原因



です。過度でない飲酒(1日日本酒1合相当量程度)は、HDLコレステロールを高くする働きがありますが、もともと飲酒しない人や、飲めない人には勧められません。  
中性脂肪を高くする原因としては、全体的な過食、間食や夜食の習慣、糖質(米、麺類、果物、お菓子類など)や砂糖入りの飲料水の過剰摂取、飲酒などがあげられます。一方、魚(特に背の青い魚)に多く含まれるω-3系多価不飽和脂肪酸には、中性脂肪を低くする働きがあります。  
肥満や運動不足なども高くする要因であり、これらを改善することもトリグリセライド値の改善に有効です。



# 平成28年度各種がん検診実績及び追跡調査結果

茨城県がん検診実施指針に基づき実施した地域住民の平成28年度各種がん検診実績等(県報告集計値)は、以下のとおりです。

検査項目		肺がん		胃がん	大腸がん	乳がん		子宮頸がん
		X線	喀痰			マンモグラフィ	超音波	
受診者数	A	190,839	2,451	72,462	149,157	32,560	32,632	94,244
要精検者数	B	4,729	7	5,849	10,375	1,140	819	1,927
要精検率(%)	$\frac{B}{A}$	(2.5)	(0.3)	(8.1)	(7.0)	(3.5)	(2.5)	(2.0)
精検受診者数	C	3,906	7	4,778	7,587	1,059	764	1,618
精検受診率(%)	$\frac{C}{B}$	(82.6)	(100.0)	(81.7)	(73.1)	(92.9)	(93.3)	(84.0)
報告がん発見数	D	120	2	100	304	89	59	23
確定がん発見数	E	97	2	75	221	68	45	23
発見率(%)	$\frac{E}{A}$	(0.05)	(0.08)	(0.10)	(0.15)	(0.21)	(0.14)	(0.02)

- ※ 報告がんは精密検査の結果、「がん」と報告のあったものです。
- ※ 確定がんは、報告がんのうち、手術又は治療した結果報告があったものです。
- ※ 子宮頸がん検診は、採取した細胞を顕微鏡で観察し、がん細胞やがんの前段階と呼ばれる状態(前がん病変)の有無などを調べていますので、661人に前がん病変(CIN・AIS)が発見されています。この段階で治療又は経過観察を行えばがんを完全に予防することができます。

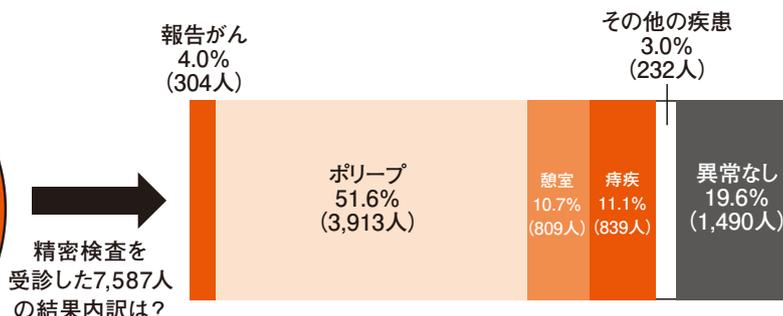
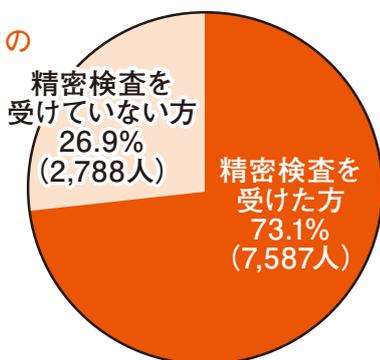
## 精密検査が必要とされたら必ず精密検査を受けましょう

がん検診の結果、精密検査が必要とされた場合には、がんの疑いを含め異常(病気)がありそうと判断されたということであり、より詳しい検査を行い、本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。

しかし、すべての方が精密検査を受けていないのが現状であり、一例を挙げると大腸がん検診は他のがん検診と比べて低率な傾向にあります。3割弱の方が精密検査を受けていない状況となっていますが、一方で精密検査を受けた方の検査結果内訳を見ても、がんと報告があった方は304人(4%)でした。また、がん以外の疾病も多く見つかり、中でも一番多いのがポリープの3,913人(51.6%)となっています。そのほかの結果内訳については下図のとおりです。

### 大腸がん検診

「要精検者10,375人」の精密検査受診状況



がん死亡者数の減少につなげるためには、検診受診率の向上に併せて、精密検査が必要とされた方が検査を必ず受けることが重要となってきます。こうしたことから、国は精密検査受診率90%を目標に掲げ、精密検査未受診者に対する受診再勧奨事業の推進に取り組んでいます。精密検査を受けないと、せっかくがん検診で見つかるはずのがんを放置してしまうことにつながり、検診の効果を失うことになります。「症状がない」「来年もう一度検診で確かめよう」などと自己判断することなく、必ず専門の医療機関で精密検査を受診しましょう。

# Topics

## 予防医学事業 推進関東甲信 越地区会議を 水戸で開催



(健診検査分科会)

10月5日(木)・6日(金)の2日間に向け、ホテルレイクビュー水戸において、「平成29年度予防医学事業推進関東甲信越地区会議」を開催しました。この会議は、健診・検査に係る先進事例の共有のほか、法改正への適切な対応といった課題を協議するなど、予防医学事業中央会及び全国支部が一丸となつて、より良い健診サービスの提供に向けて取り組んでいます。

今年度は、予防医学事業中央会茨城県支部を兼ねる当協会が開催を担当し、本部及び10支部から65名を超える参加のもと、受診者への負担が少ない採血器具の使用状況や健診会場での受診者のプライバシー確保など各支部から提案された22議題について活発な意見交換を行いました。

## 「行方ウィンターフェスタ2017～がん撲滅キャンペーン～」に参加

12月2日(土)から12月31日(日)にかけて、行方市の冬の風物詩「行方ウィンターフェスタ」が、麻生公民館広場で開催されました。この期間は広場の木々などに約10万個の発光ダイオード(LED)が取りつけられ、寒空の下、無数に輝く色とりどりの光のアートが訪れた人々を優しく照らしました。地域の活性化を図るため今年で14回目の開催となりますが、例年と異なり今回は、来場者に「がん検診の重要さを理解してもらい茨城県全体のがん検診受診率を底上げすることをねらいとして、同フェス



タのテーマに「がん撲滅」が盛り込まれました。当協会は、初日の点灯式イベントにおいて約3000人が来場する中、子宮頸がんや肺がん細胞を顕微鏡で観察できるブースを設置し、がん検診による早期発見の大切さを参加者に説明しました。

## 複十字シール運動

ご協力  
ありがとうございました

複十字  
シール募金総額  
3,488,186円  
(12月末現在)



結核や肺がんをはじめとした胸部疾患をなくすための募金活動である「複十字シール運動」に、昨年もたくさんのご協力をいただき、誠にありがとうございました。

皆様からご協力いただいた募金は、結核予防の広報や教育資料の作成、結核予防団体の活動、結核の調査研究、発展途上国への結核対策など多岐に渡り活用させていただきます。

**募金方法** 募金は、年間を通じて口座振り込みにて受付けております。下記にてご連絡いただければ、振込手数料が不要となる専用の振込用紙を送付いたします。

**【連絡先】 総務課 ☎029-241-0011 (代)**



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 

□県南センター	〒300-0025	土浦市手野町1-1	TEL 029-830-3355	FAX 029-828-0985
□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
□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

お正月と言えば、欠かせないのがおせち料理やお雑煮です。私も母から受け継いだお雑煮を作り、家族に食べてもらうのが楽しみになっています。

お雑煮は、一年の無事を祈り食べる伝統的な日本料理です。日本各地で食べる風習があり、餅の形やだし、具の種類にいたるまで、地方や家庭で千差万別だそうです。

餅については、関西では丸餅、関東周辺や寒冷地では角餅が多い傾向があります。汁の味付けについては、関西は白味噌仕立て、西日本と関東ではすまし汁仕立てが多いようです。具については、東

北の山菜やきのご類、新潟の鮭やいくら、千葉の青海苔、島根の岩海苔やハマグリ、広島の特産など。それぞれの地方で違いがあり、中にはびっくりするものもありました。

毎年くるお正月を、いつものお雑煮はもちろんのこと、他の都道府県のお雑煮を作ってみるのも楽しいかもしれません。

(R.T)



### 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](#) 

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

