

ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第6号

特集
長生きをするために



早春の福島潟



財団法人 健康医学予防協会

五、検査値は自分でチェック

この二つは、健康で長生きをするために、もっとも重要な検査と考えてよいでしょう。

■動脈硬化症の検査

日本人の約半数は、血管障害で死亡しています。心筋梗塞、脳卒中などのことです。原因の一つは糖尿病で、もう一つが高脂血症と呼ばれる体質です。具体的には、血液中のコレステロールあるいは中性脂肪が高くなるような体質のことをさします。両方とも上昇する人もいれば、片方だけのこともあります。遺伝子の異常が直接の原因ですが、検査値の二〇パーセントくらいは、自分の努力で改善することができます。まさに生活習慣病なのです。

- ・ポイントとなる検査は三つあります。
- ・LDL(悪玉)コレステロール
- ・HDL(善玉)コレステロール
- ・中性脂肪

これらの検査値のいずれかが正常値を外れていると高脂血症という判定になります。

一般に検査値は、数字が大きいほど異常となりますが、HDLコレステロー

は、神経障害、網膜症、腎不全です。いずれもきわめて重い病気です。まず神経が障害されると、血圧調節ができなくなるため、失神などを繰り返すようになります。目の網膜が障害されれば、最後は失明です。腎不全は尿がでなくなった状態で、人工透析を受けるしか生きる方法はなくなってしまいます。

幸い、これらの障害は、自分の力である程度、予防することが可能です。そのためには、まず定期的に血液検査を受け、自分の体質と現在の体調を知っておかなければなりません。ポイント

- ・空腹時血糖
- ・ヘモグロビンA1c

各正常値はまとめて表1に示してあります。前者は、朝食をとらずに受けなければなりません。検査が午後になる場合は、昼食を抜いてください。後者はヘモグロビン・エー・ワン・シーと読みますが、過去二ヶ月間くらいの血糖値の平均を表わしたものです。こちらの方は食事をとった直後に受けても大丈夫です。

となることもありますから、そのあたりが予防のヒントかもしれません。

■まとめ

検査の種類が年々増えており、データの判定が専門家でも難しくなりつつあります。しかし体質あるいは病気ごとに、ポイントとなる検査が二つから三つ必ずありますから、それをしっかりとチェックすることです。大きな病気を見落とすこともなく、かなり正確な判定が自分でできるはずですよ。

検査値を知っていることで予防できる病気も多く、データはぜひ自分でチェックしておきたいものです。(第5回終り)

表1 ポイントとなる検査の正常値

空腹時血糖	110 mg/dL 以下
ヘモグロビンA1c	5.8 % 以下
LDLコレステロール	140 mg/dL 以下
HDLコレステロール	40 mg/dL 以上
中性脂肪	150 mg/dL 以下
尿酸	7.0 mg/dL 以下
GOT (AST)	50 IU/L 以下
GPT (ALT)	50 IU/L 以下
アミラーゼ	130 IU/L 以下

■自分でできる体質チェック

これまで本シリーズでは、現代人に多い病気のいくつかをとりあげ、自分でできる予防法と体質改善の策を考えました。

病気を予防するためには、まず自分の体質をよく理解しておかなければなりません。たとえば食事などの生活習慣は同じでも、病気になるやすいかどうかは、体質によってまるで違ってくるからです。

そこでシリーズの後半では、さまざまな検査値の読み方を解説し、自分の体質を自分で判定するためのポイントをまとめてみたいと思います。

■糖尿病の検査

世界的に急増している病気が糖尿病で、現代病の代表格ともなっています。血液中の糖分をエネルギーとして利用するには、インスリンというホルモンが必要です。これが欠乏すると、結果的に血糖が利用されないまま血液中にたまってしまい、さまざまな病気を引き起こすようになります。糖尿病を放置して起こる病気の代表

お酒の好きな人なども、尿酸の値をよくチェックしておくべきでしょう。

■肝臓の検査

お酒といえば、やはり気になるのは肝臓です。肝臓は体の右側、胸とお腹の中間にあります。肝臓の病気で多いのは、肝炎、肝硬変、肝臓ガンです。原因としては、体質やアルコールなどもありますが、多くは肝炎ウイルスによるものです。

肝炎ウイルスに感染すると、急性肝炎となり発熱、黄疸(おうだん)など激しい症状を起こします。一方、自分で気づかないうちに感染していたということもあり、こちらの方が場合によっては問題がもしれません。いずれも血液検査で判定することが可能です。

ただしウイルス肝炎は、輸血や血液製剤による治療、あるいは感染者との濃厚な接触などが感染の原因となりますので、これらの可能性がまったくない人は、それほど神経質になる必要はありません。

肝臓の異常を知らせる検査はたくさんありますが、基本は三つです。

- ・GOT (AST)
- ・GPT (ALT)
- ・γ-GTP

最初の二つがより重要で、この値が正常であれば、ほぼ肝臓には大きな異常はないと考えることができます。三つめの検査はガンマ・ジー・ティ・ピーと読みます。この検査値だけが上昇し、GOTやGPTに異常がなければ

ルだけは、善玉と呼ばれることく値が高いほど健康です。血管にたまった過剰なコレステロールを肝臓へ運んで分解する途中のコレステロールを測ったものだからです。

この三つの中でも特に重要なのは、LDLコレステロールです。これが血管の壁にたまって動脈硬化症となります。

最近の新聞に、「コレステロールが低すぎるとガンになる」という記事が掲載されました。しかしこの記事は間違いです。コレステロールの値は、低ければ低いほど病気になるにくいと考えたよいものです。詳しくは拙著『医療から命をまもる』に述べてありますのでご参照ください。

なお、総コレステロールは悪玉と善玉をいっしょに測ったもので、あまり意味がありません。コレステロールはあくまでLDLとHDLをわけて判定すべきものです。

■痛風の検査

糖尿病や高脂血症とならんで異常の割合が高い検査は

・尿酸

です。これは痛風の原因となる物質で、血液中の濃度が高すぎると結晶を作ってしまう、関節や腎臓に障害を起こすようになります。もっとも多いのは、足の親指に起こる関節炎です。突然、赤くはれて激しい痛みをきたします。

糖尿病や高脂血症の体質がある人は特に要注意です。また肥満のある人

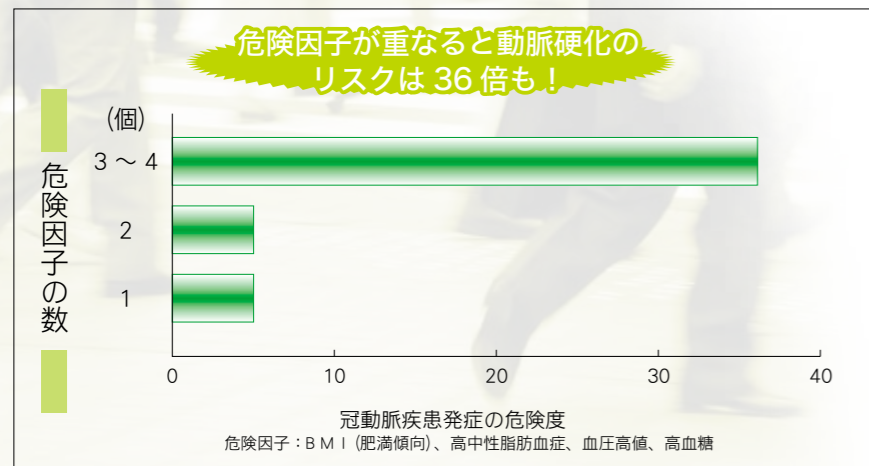


●「ちょっと高め」が落とし穴
 毎年受けている健康診断で「血圧がちょっと高め」「血糖値がちょっと高め」など標準値より「ちょっと高め」の結果はありませんか。「ちょっと位なら大丈夫」「いつもと同じだから」と安心してはいませんか？中にはいく

つも「ちょっと高め」の結果があるという人もいるかと思えます。この状態が実は大変なことになるのです。もし、肥満体型であったり、最近太り気味だという人は要注意です。「ちょっと高め」の言葉が大きな落とし穴となつてあなたの体を病気に引きずり込もうとしています。

日本人の3大死因をみるとトップはがん、次いで心臓病、脳卒中です。心臓病、脳卒中は循環器病と呼ばれ、主な原因は血管の壁が厚く、硬くなつていく動脈硬化です。この動脈硬化の危険因子として、近年「メタボリックシンドローム」という言葉がでてきました。これは、内臓の周りに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満を柱に先ほどの「ちょっと高め」の血圧、血糖値、血中脂質値を併せ持った状態を言い、急速に動脈硬化を進めて行きます。その結果、心臓病や脳卒中といった生命を

脅かす重大な病気を引き起こすことになるのです。別名「死の四重奏」とも呼ばれます。肥満をはじめ高血圧・高血糖・高脂血症は、自覚症状がほとんどありません。だから怖いのです。40歳以上の男性では4人に1人がメタボリックシンドロームといわれるくらい増加しています。一つ一つの程度は軽くても、それらがいくつも集まると生命の危険にさらされる確率がグーンと高まります。危険因子を3つ持つと心臓病発症の確率は36倍にもなるのです。



防ボリッタメタボリックシンドローム

協会保健師 後藤 朋子



医療法人 愛広会
 新潟リハビリテーション病院
 副院長・診療部長
 山本 智章

骨粗鬆症連載 骨粗鬆症と骨折の予防



骨密度測定の実際と意義について

骨密度測定を経験したことはありませんか？骨の量（密度）を定量的に評価する方法です。

骨粗鬆症が注目されてきた理由のひとつに骨密度が正確に測定できるようになったことがあげられます。10数年前までは骨量の多い少ないはX線写真に写った骨の陰影の濃淡などから定性的に判断されてきました。このため骨粗鬆症の正確な診断ができませんでした。そして登場した骨密度測定装置は人体の骨の密度を部位ごとに定量化して評価することができ、骨密度と骨折との関係が多くのデータから明らかとなりました。骨折のリスクは骨密度が低く、過去に骨折を起こしたことがある人に高いことがはっきり示されています。（図1）

現在臨床の場で最も普及している骨密度測定はDXA法と呼ばれる方法で、X線が骨を透過する時の吸収の度合いによって数値化するものです。一般的に腰椎や股関節、前腕骨などが計測されますがX線の被曝量は軽微であり、短時間で測定可能な検査です。さらに簡便に検診等で用いられる方法として超音波による測定があります。骨密度の変化は体の部位による差があり、これは骨の代謝や構造が各部位によって異なることが原因しています。人間の骨格では閉経後に腰椎で早期に骨密度の低下が生じることが知られており、それが高齢者で圧迫

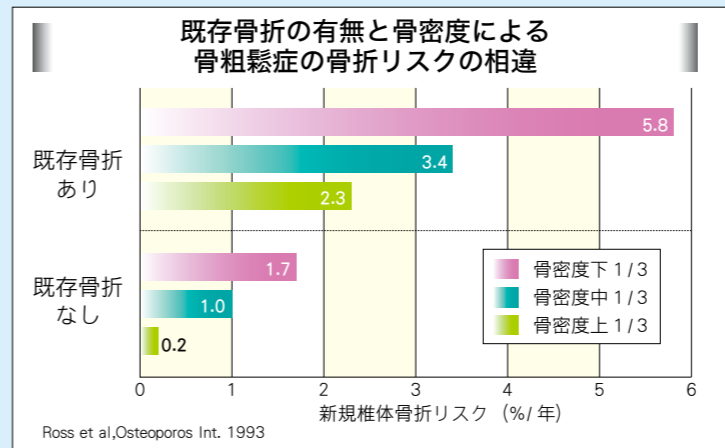


図1

骨折が多発する原因となります。（図2）一般的にいろいろな検査値は同性、同年代の平均値からの偏位で判定されますが、骨密度では若年成人の平均値からの偏位が重要となります。骨密度と骨折の関係について、骨密度が若年成人の平均値から1.2SD、約30%低下した時に骨折の危険性が高くなることから骨粗鬆症と診断されます。海外で行われた治療薬の大規模臨床試験の結果では骨密度の増加が骨折抑制効果とともに示されています。

骨密度は成長期に急激に増加し、維持しながら40歳半ばから減少し始めて閉経期に

骨密度検査（腰椎、大腿骨）

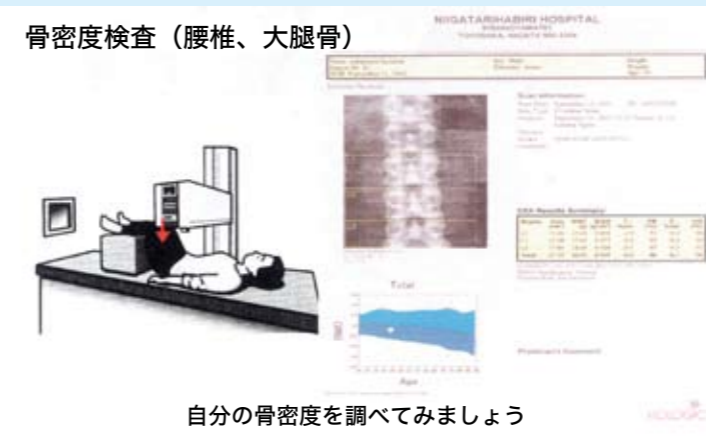


図2

減少が加速します。骨密度測定の意義は3つのポイントが考えられます。①成人期の最大骨量の到達点、②閉経期の骨量減少の有無、③老年期の骨粗鬆症治療の必要性です。

骨粗鬆症は生活習慣（運動、栄養など）に深く関係しており、検診で自分の骨密度を早く知りその対策を立てることは老年期に健康に生きるための大切な柱となるでしょう。

防ボリック メタボリック シンドローム

●必ずチェックして
みましょう！

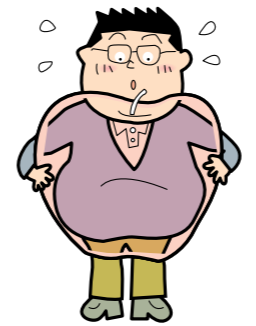
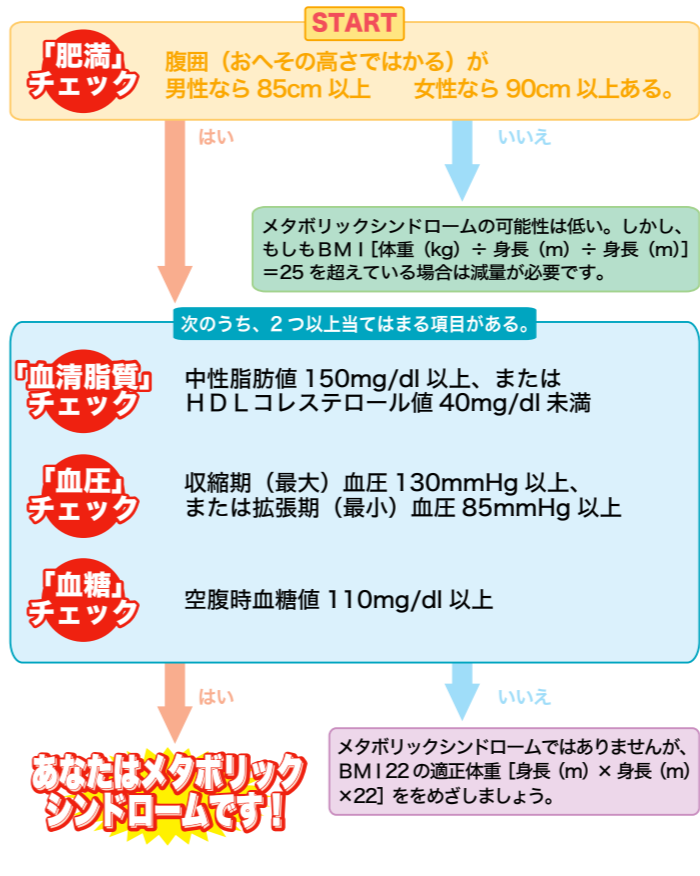
メタボリックシンドロームの柱である内臓脂肪型肥満はリンゴ型肥満とも呼ばれ、肝臓や胃腸など臓器の周りに脂肪がたまっていく状態です。外見上は上半身、特にお腹の辺りに脂肪が多

くつき、ポッコリ出ているような体型です。内臓脂肪がたまっているかどうかは体重を測るだけではわかりません。見分け方は①腹囲（おへその高さでの周囲径）が男性で85cm以上、女性で90cm以上ある。②お腹が出ている割合に脂肪がたまみにくい。③ウエスト

（cm）÷ヒップ（cm）が1.0以上ある。どうですか？普段の体重の増減だけではなく、体脂肪率測定やこの3つもチェックしてみましょう。

内臓脂肪のたまり具合をチェックできたら、次はメタボリックシンドロームのチェックです。当てはまる項目があった人は今日から生活習慣を改めましょう。また、今のところは心配なさそうだという人も脂肪がたまりやすい生活（運動不足、過食、飲み過ぎ、遅い夕食、ストレスが多いなど）に当てはまる人や既にちょっと高めの結果がいくつかある人も要注意です。近い将来落とし穴にはまってしまいう危険があります。

あなたはメタボリックシンドローム？



りんご型内臓脂肪型肥満

●つけない、増やさない 内臓脂肪

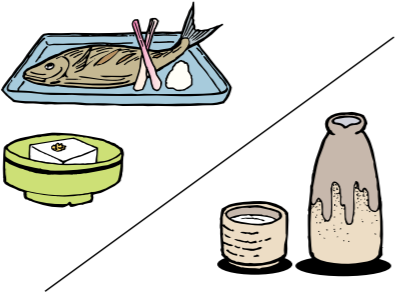
内臓脂肪は単なる過剰なエネルギーの蓄えではなく、血糖値を下げるインスリンというホルモンの効き目を妨げたり、血圧を上げたり、血の塊を作りやすくするなどの悪玉物質をどんどん作り出していきます。また、中性脂肪を増やし血液をドロドロにしています。その結果、高血糖・高血圧・高脂血となり血管がポロポロになるといことです。ですから、メタボリックシンドロームを防ぐには内臓脂肪をためこまないことが第一です。内臓脂肪はつきやすいが落ちやすいという特徴があるため、普段から脂肪をためない生活習慣を心がければたまってしまっても、減らすことが十分可能です。



腹八分目
低エネルギー
1日3食

防ボリック メタボリック シンドローム

基本は「腹八分目」と「こまめに動く」の2つです。まず「腹八分目」については食べ物から摂るエネルギー量が仕事や運動などで使うエネルギー量を超えないことです。運動不足になりがちであったり、歳をとるとともにエネルギー量を消費しにくい体になることを考えると、食べる量は常に「腹八分目」で抑えるようにしましょう。また、量だけでなく食べ方（朝食抜き、早食い、まとめ食い、だから食いなど）や内



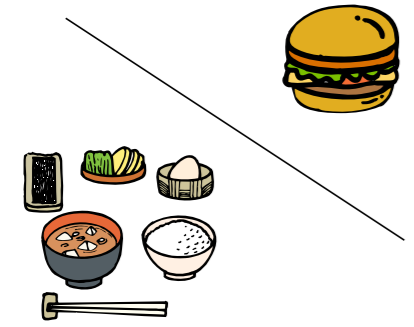
容にも気を配りましょう。外食やコンビニエンスストア、ファーストフードでの食事は高エネルギーに加え、野菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維）が不足しやすいので、メニューの選択も意識しましょう。飲酒習慣のある人は量が多くなるとアルコールが内臓脂肪の元になるので、適量を心がけましょう。おかずは揚げ物を避け、野菜や魚、豆腐など低エネルギーの食品を選びましょう。寝る間際の飲酒もやめましょ

次に「こまめに動く」ということですが、運動は内臓脂肪を減らす一番有効な方法です。エネルギーの消費量が多ければ脂肪は燃えやすく、体につきにくいという状態です。30歳を過ぎると安静時の代謝（基礎代謝）は低下し、40歳以降は一気に下降



します。20歳代と比べるとおにぎり1個分 (200kcal) も低下します。これには筋肉量の減少が影響しています。ですから、食事量を抑えるとともに消費エネルギー量を積極的に増やす努力が必要になります。でも、急に運動といわれても「忙しくて時間がない」「何からすればいいのか」という人も多いことでしょう。そんな時はまとめて運動をすることより、わずかの時間を逃さず日常生活の中に組み込んで「こまめに動く」ことで消費量をアップしていきます。例えば、階段があるところでは階段を使う、回りで目的地まで早足で行く、駐車場では建物から離れた位置へ車を止めて歩く距離を増やす、テレビを見る時はCMの時間に足踏みやストレッチ・ダンベル体操・腹筋などをやる。要はじっとしている時間を減らすように意識してみてください。そして、休日には思いきって外へ出掛けてみてはいかがでしょうか。

今までの生活習慣を変えることはなかなか難しいものです。しかも、ちょっと気を許すと内臓脂肪は再びたまっていくので良い習慣を続けていくことに意味があります。メタボリックシンドロームは静かに忍び寄ってきます。それを追い払い健康な体を維持するためには、自分自身で意識していくことが大切です。「ちょっと…」を感じた時が肝腎です。



容にも気を配りましょう。外食やコンビニエンスストア、ファーストフードでの食事は高エネルギーに加え、野菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維）が不足しやすいので、メニューの選択も意識しましょう。飲酒習慣のある人は量が多くなるとアルコールが内臓脂肪の元になるので、適量を心がけましょ



従業員数：165名

業務内容：エレクトロニクス特殊化学

薬品の開発・製造

弊社ローム・アンド・ハースは、米国フィラデルフィアを拠点とする日用品、食品、建築用市場からエレクトロニクス分野に至るまで様々な製品を提供する特殊化学素材メーカーで27カ国100箇所を超える生産・開発拠点で約12,000名の従業員が働いております。

その中で笹神工場は、昭和58年に阿賀野市(旧笹神村)に、エレクトロニクス分野に不可欠な特殊化学薬品のアジア・太平洋地区の開発・製造拠点としてスタートしました。主にプリント回路基板・マイクロエレクトロニクス関連薬品等を取り扱っており、「健康・安全は全てに優先し、全ての業務上の怪我、病気は必ず防ぐことができる」という基本理念のもとに安全衛生活動に取り組んでいます。

従業員の健康管理の一つである健康診断に関しては、一般検診に加えて

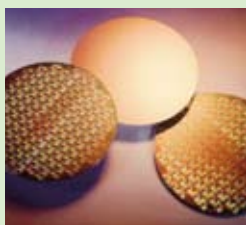


特殊健康診断(有機溶剤・特定化学物質検診他)及びそのフォローアップを産

と保健師さんと連携し実施しております。今年から、早期予防、早期発見の観点から、健康診断と併せて人間ドックの利用を開始します。これらも健康診断同様、経時的なモニタリングが必要なことから長期の取り組みと考

えております。また、化学工場・研究施設の特性から、様々な化学物質を取り扱うので、これらの健康障害の防止に重点をおいた教育や取り組みを併せて実施しております。

メンタルヘルスケアについては、ビジネスを取り巻く環境の変化に伴い、従業員一人一人にかかる精神的、肉体的負担も増加しており、3年前より、全事業所で「EAP」と呼ばれる従業員支援プログラムがスタートしています。これは、外部機関の利用によりプライバシーに配慮し、従業員のカウンセリングとメンタルサポートを行うというもので、導



会社全景

ローム・アンド・ハース 電子材料(株) 笹神工場

入に際してはカウンセラーを招いて研修会を実施致しました。また、職場外での健康管理促進活動として、個人の健康増進のためのプログラム作りや費用補助・健康器具等の購入を助成する「ウェルネスプログラム」等もスタートしています。これらの試みの大半は、スタートしたばかりで長期な視点で見えていく必要があります。

現在、快適な職場環境と健康づくりを含めた安全衛生水準を上げようと安全衛生マネジメントシステムを構築中であり、引き続き更なるレベルアップを目指して活動を推進して行きたいと思っております。

随想

予防医学と家族のかかわり

(財)健康医学予防協会
健診部 部長 谷川 司

現在、日本の小児喘息の有病率は10%を超えているそうです。発作を起こす原因として、ダニ・ハウスダストなどのアレルギーの他に、気象の変化、激しい運動、大気汚染、たばこの煙、心理的变化などのわずかな刺激でも誘引となります。

今年、小学校へ入学する息子も、2歳の時に喘息と診断され入院した事がありました。初めての入院で不安に感じていた息子も、母親と一緒にいてくれることで安心して治療に専念でき、一週間ほどで退院となりました。入院時、私と当時幼稚園に通う娘とお見舞いに行つた時の事です。病室を訪ねると、小さな手に点滴をして横になっていた息子の姿がありました。息子は、私と娘を見つけて照れくさそうな、嬉しそうな笑顔をを見せてくれました。その日の夜「今日はご飯もしっかり食べたし、いつも嫌がる吸入も頑張ったの。パパ達のお陰ね。」と妻から電話がありました。喘息を和らげる為に、環境を整える事や発作治療薬の使用などに加え、病気の人のとって家族の精神的な支えがとても重要なのだと感じる出来事でした。

病気を未然に防ぐ一次予防重視の取り組みは、平成12年策定の「健康日本21」が初の指針であり、幼児も対象とした栄養、食生活、運動、心の健康、喫煙などに関して示され、現在もさらに重要視されています。そして当協会も、生活習慣病予防業務のなかで、定期健康診断後に実施する健康指導(栄養指導・運動指導・メンタルヘルスケア・保健指導)にウエイトを移しています。

4年前の息子の入院で、病気には医学的治療と家族の精神的な支えが重要なのだと感じたように、予防医学においても、健康診断などが実施する専門的な指導を基に、個々の環境・性格・心理を一番理解している家族や親しい友人などの支えやアドバイスがあつてこそ、最も効果のある予防ができるのではないかと思います。この両者のバランスこそが、皆様の健康を支える鍵となるのではないのでしょうか。



今年の冬もまた、山沿いを中心に豪雪となりましたが、ようやく春らしくなり雪解けも急速にすすんでいるこのころです。

当協会は4月から秋にかけて、超繁忙期を迎えます。そのなかで昨年9月から準備してきました『Pマーク』の取得に向け近々本申請を行い、今秋には認定を受けるべく、諸規程、マニュアルに則り役員全員が鋭意実践・努力しているところであります。

企画管理部 石嶋 富士雄

(財)健康医学予防協会 〒950-0893

新潟市はなみずき2-10-35

TEL 025-279-1110
FAX 025-279-11070