

えひめ Ehime Health Report

健康だより

CONTENTS

「新しい健診のあり方」 一労災二次健診を振り返って—	1
健康診断システム変更後のお客様の声	4
職員紹介	5
インフォメーション	6



大洲城（大洲市）



公益財団法人
愛媛県総合保健協会

「新しい健診のあり方」 — 労災二次健診を振り返って —

公益財団法人 愛媛県総合保健協会 専務理事・診療所長 西村 一孝

はじめに

長寿社会を迎えて健康に関する関心が高まっている。ひとの一生（健康寿命）を3分割すると、1）小青年期（0～29歳）、2）中高年期（30～59歳）、3）老年期（60～90歳）に分けられる。この項では30歳以降のひとの生き方と健診の問題を論ずることとする。日本では3人に1人ががん死と報告されておりがん検診に対する関心は年々高くなっている。一方、生活習慣病に関心を持つひとはまだまだ少数である。元気で生き生き90歳まで健康な人生を送れるよう準備することが大切である。元気で生き生きした生活を送るために大切なことは中高年期（30～59歳）では心血管イベント（脳卒中、心筋梗塞など）による急性死を防ぐことと健康状態を把握して生活習慣を整えることにある。また老年期（60～90歳）では足腰の強化、認知症対策などがあげられる。

当協会ではこの3年間労災二次健康診断に取り組んできた。その成績より従来の一般健診項目では不十分であると痛感し新しい健診のあり方を提案する（図1、図2参照）。

図1 労災二次健康診断

労災二次健康診断とは

目的：脳血管障害・心臓疾患の予防

受診について：

定期健康診断の結果4項目に有所見が認められた場合と、3項目に有所見があり、かつ残りの1項目に関しては産業医が総合的判断の下に異常所見が認められると判断した場合に受診可能となる。

図2 労災二次健診内容

対象者抽出の基準値について（定期健診結果より抽出）

血 圧		高脂血症（血中脂質）			血 糖			肥 満	
高い	低い	LDL-C	HDL-C	TG	空腹時	随時血糖	HbA1c	BMI	腹 囲
130	85	120	40	150	100	140	5.6	25	男：85cm以上
以上	以上	以上	未満	以上	以上	以上	以上	以上	女：90cm以上

上記の該当者が二次健診で受ける健診内容

採 血	尿検査	計測	問診	安静時心電図	頸部超音波検査	保健指導
空腹時血糖	定期健診で蛋白が（±）（+）	体重	既往歴	安静時心電図の結果医師の判断	頸部エコー検査	・医師の診察
HbA1c 一次健診で検査未の場合実施	限り微量アルブミン尿検査	血圧	家族歴	により負荷心電図又は心臓エコーを行う		・保健師または管理栄養士からの生活習慣に関するアドバイス
脂質3項目		腹囲測定	現症			
肝機能検査3項目						

労災二次健診で得られた結果の中で4事例を挙げて問題点を整理する

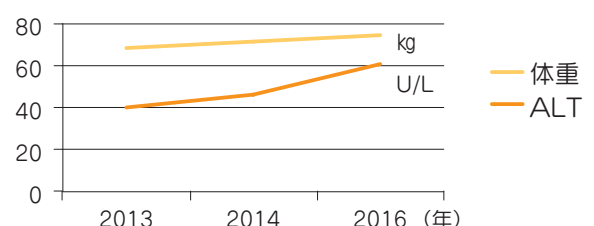
事例1：頸部エコー検査で動脈硬化のない52歳の女性

図3 検査結果

身長	161.9cm	体重	74.1kg
嗜好	酒：機会飲酒	タバコ：なし	
家族歴	糖尿病	治療歴	高脂血症治療中
検査成績			
	血圧	124/87	
	心電図	異常なし	
	頸動脈エコー	所見なし	
血液検査		正常値	
	中性脂肪	150未満	103
	HDL-C	40以上	39
	血糖値	99以下	104
	HbA1c	5.5以下	5.8
	AST (GOT)	30以下	42
	ALT (GPT)	30以下	61
	γ-GTP	50以下	48

図4 体重と内臓脂肪の変化

体重と内臓脂肪の指標であるALTとの経年変化



1. 検査結果のまとめ（図3）

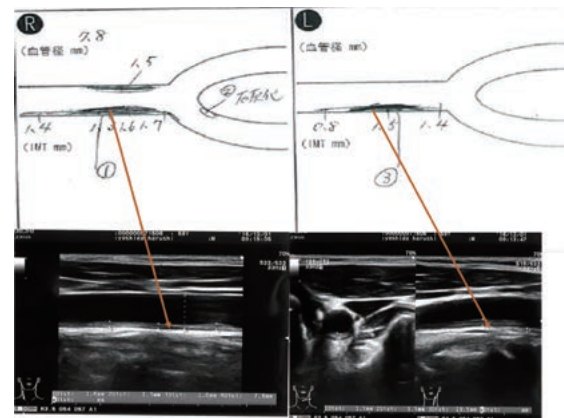
- 1) 高脂血症にて治療中である
 - 2) 肥満（内臓脂肪の蓄積が問題、図4参照）、体重増加に伴い肝臓の脂肪指数ALTが増加している）が問題である。
- ## 2. 指導（目的：動脈硬化予防と糖尿病予防に向けて）
- 1) 体重は68kg程度まで減量を（現在74.1kg）
 - 2) HDL-C低値は心血管系イベントを起こしやすいので運動により改善を図る。
- ## 3. まとめ：体重減少により内臓脂肪が改善され、運動をおこなうことで更に動脈硬化の危険を回避できる。
- 保健師に生活指導をお願いした。

事例2：頸部エコー検査で動脈硬化ありの59歳の男性

図5 検査結果

身長	161.4cm	体重	65.4kg
嗜好	酒：少々	タバコ：20本	
家族歴	高血圧・糖尿病	治療歴	なし
検査成績			
	血圧	146/85	
	心電図	異常なし	
	頸動脈エコー	左右プラークあり（経過観察）	
血液検査		正常値	
	中性脂肪	150未満	86
	HDL-C	40以上	67
	LDL-C	80~119	151
	血糖値	99以下	144
	HbA1c	5.5以下	6.1
	AST (GOT)	30以下	15
	ALT (GPT)	30以下	16
	γ-GTP	50以下	56

図6 頸部エコー結果



1. 検査結果のまとめ（図5）

- 1) 血糖値の上昇、耐糖能低下（糖尿病予備軍）
- 2) 頸動脈にプラークを認め動脈硬化が進行している。（図6）
- 3) LDL-Cの軽度上昇
- 4) 内臓脂肪：問題なし
- 5) 飲酒：問題なし（γ-GTP結果より）
- 6) 血圧値：少し高め

2. 指導（目的：動脈硬化の存在とその促進因子を知る）

- 1) 糖尿病予防が一番（食事内容の検討）
- 2) LDL-Cに対して食事に注意を払う
- 3) 喫煙（1日20本程度）を止める方向に

3. まとめ：糖尿病予防に関して体重は大きな因子ではなく食事の内容が問題であるので、保健師による食事指導を徹底し、動脈硬化をこれ以上悪化させないために禁煙指導をした。

事例3：高血圧が待ったなしの61歳の男性

図7 検査結果

身長	168.7cm	体重	78.7kg
嗜好	酒：少々	タバコ：20本	
家族歴	高血圧	糖尿病	治療歴なし
検査成績			
	血圧	179/103	
	心電図	異常なし	
	尿検査	蛋白+	
血液検査		正常値	
	中性脂肪	150未満	207
	HDL-C	40以上	55
	血糖値	99以下	
	HbA1c	5.5以下	6.7
	AST (GOT)	30以下	22
	ALT (GPT)	30以下	28
	γ-GTP	50以下	59

図8 頸部エコー結果

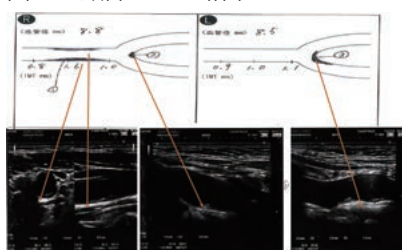


図9 冠動脈CT



プラーク形成を各所に認め動脈全体に壁不整が強い。

1. 検査結果のまとめ（図7）

- 1) 肥満

- 2) 高血圧とタンパク尿
- 3) 高LDL血症
- 4) 境界域糖尿病
- 5) 頸動脈にプラークを認める (図8)
2. 指導 (タンパク尿を伴った高血圧は危険水域を超えている)
 - 1) 直ちに高血圧の治療が必要と話した。
 - 2) 高血圧と頸動脈プラークの結果より冠動脈の性状把握が大切のため心臓専門医を紹介した。
3. まとめ: 心臓専門医で造影CT検査により、図9のように冠動脈の病変が明らかとなった。高血圧と糖尿病、食事指導などの治療が行われ、血圧も140/85と改善、また糖尿病の指数のHbA1Cも、6.7から6.0へと低下していたが、2年後の昨年突然死された。労災二次健診を始めて最初の症例となった。

事例4：糖尿病を放置していた69歳の男性

図10 検査結果

身長	159.8cm	体重	63.8kg
嗜好	酒：少々	タバコ：なし	
家族歴	なし	治療歴	糖尿病 HT
検査成績			
	血圧	156/88	
	心電図	異常あり (著名なST低下)	
	尿検査	なし	
血液検査	正常値		
	中性脂肪	150未満	116
	HDL-C	40以上	43
	LDL-C	80~119	140
	HbA1c	5.5以下	8.2
	AST (GOT)	30以下	31
	ALT (GPT)	30以下	39
	γ-GTP	50以下	24

図11 頸部エコー結果

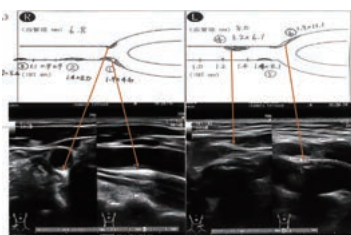
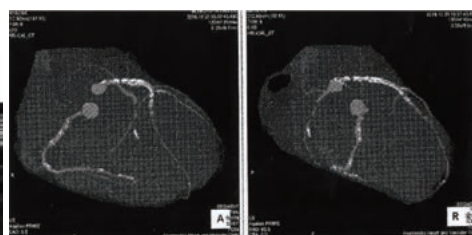


図12 冠動脈CT



冠動脈が高度の石灰化を伴っている。狭心症の治療が開始された。

1. 検査結果のまとめ (図10)
 - 1) 高LDL血症
 - 2) 糖尿病 (空腹時血糖値：145、HbA1C：8.2)
 - 3) 頸動脈にプラークを認める (図11)
 - 4) 心電図：負荷により著名なST低下
2. 指導 (直ちに心臓専門医を紹介した)
 - 1) 糖尿病が進行している。治療の域に達していると話した。
 - 2) 頸動脈プラークと心電図の成績より冠動脈検査が必要である。
3. まとめ: 本人は退職後、好きなみかん栽培に精をだしていると話している。この検査結果は、心血管イベント発生の危険性が高いため、まず心臓の精密検査が必要と話し検査を受けた。図12のごとく冠動脈病変が見つかった。

4事例で明らかになった健診のあり方

労災二次健診では全てに頸部エコー検査が実施されている。糖尿病です、血圧が高いです、と話してもまだまだ治療は先であると考えている人、治療に対して踏み切る勇気を持っていない人が多い。これは、生活習慣病の多くが自覚症状に乏しいためである。頸部エコーを加えることで、より病態を把握しやすくなり結果事例にもあるように冠動脈検査 (最近ではCT検査で判定できるようになっている) を受け治療に結びついている。

当協会で行った労災二次健診受診者のアンケート調査でも、より具体的に説明され健康に対する意識が高まったと報告を受けている。

まとめ

- 1) 従来の健診項目 (血圧、心電図、血液検査など) では中高年期の心血管イベントの評価は不十分である。今後簡単に行える頸部エコー検査の導入がより具体的に病態を把握できると考える。
- 2) 事例集で分かったことは異常値の報告だけでは、その結果の重要性が受診者には理解されず、それらを集約し、生活指導に結びつける努力が必要である。医師、看護師、保健師が加わったチームでの生活指導が有効であった。



お客様の声

当協会は平成28年度に健康診断システムを刷新し1年が過ぎました。

初年度はシステムの不具合などもあり受診者のみなさまにご迷惑をお掛けしたことも多々ありました。

初年度の反省を生かし、改良に改良を重ね今年の4月より2年目がスタートしました。

今回は、新健診システムで今年度も健康診断を実施いただいたお客様の声を紹介いたします。

新健診システムに変わり健診受付（カード発行と問診の読み取り）に時間がかかるが、そのお陰で健診項目の漏れ・誤受診などのミスを未然に防ぐことができているように感じ、健診自体もスムーズ且つ、データ管理なので正確性・安全性もあり安心して受診できています。

また、健診システムとは直接は関係ないかもしれませんが、担当者ならびに健診スタッフの皆様が親切、ご丁寧な御対応をいただいたことに深く感銘を受けました。

愛媛県内企業 人事課 K様



昨年度、システムの不具合などが起きたことで不安もありましたが、今回はひとつも混雑することなくスムーズに健診が行えました。（職員からも早く終わってよかったという声も聞けました。）

今まで積み上げてきたものと上手くかみ合っていて良い健診ができたと思います。

今後もよろしくお願いいたします。

愛媛県内学校 課長O様、養護教諭Y様



今回はシステム化や尿検査の迅速化、そして何より現場スタッフの方々がすばらしく対応してくださったおかげで「混雑する」ということがなく、社員から一言も「混んでいた」という言葉は聞かれませんでした。むしろ「混んでいるかと思ったらそうでもなかった」と言われたほどです。

引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。

愛媛県内企業 保健師 N様



予約・健診体制を整備したことにより、システム導入初年度の昨年度と比べて、待ち時間も短く快適に受診することができ、受診者からも好評です。

地域健診担当保健師 M様



今回は、完全予約制のおかげで、スムーズに受診ができました。

地域健診受診者 F様

今回、お声をいただいたみなさまありがとうございました。

当協会はこれからもお客様にご満足いただけるよう努力してまいります。

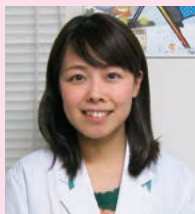
どうぞよろしくお願いいたします。



職員 紹介

みなさまよろしくお願いします

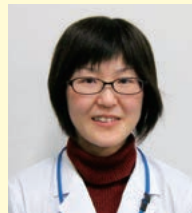
- ①入社年月
- ②好きな言葉
- ③好きな食べ物
- ④趣味／特技
- ⑤尊敬する人／目標



ゆ やま
柚山 るみ

所属：巡回健診部
巡回健診課

- ①平成26年5月
- ②努力、コツコツと
- ③お寿司、焼肉、果物
- ④旅行、おいしいものを食べに行く、ショッピング
- ⑤一緒にいると元気（笑顔）になれる人



はまぐち かおり
濱口 香織

所属：健康増進部
健康増進課

- ①平成27年4月
- ②日進月歩
- ③グラタン
- ④ピアノ演奏
- ⑤心穏やかに日々を過ごしていきたいです。



いながき ひで き
稲垣 秀樹

所属：環境部
環境検査第一課

- ①平成27年11月
- ②Wanting to be someone else is a waste of who you are.
- ③にぎり寿司
- ④ドライブ、旅行
- ⑤父親



とよた むつき
豊田 睦

所属：情報管理部
情報管理課

- ①平成28年1月
- ②明日は明日の風が吹く
- ③白ごはん、焼肉、キャベツ
- ④ゲーム（主にアクション）、筋トレ
- ⑤祖父

快挙！

鉄人保健師 細川 江梨子 V3!!



平成29年7月16日に開催された第37回 全日本トライアスロン皆生大会（鳥取県）にて、当協会 細川 江梨子保健師が女子の部で優勝し、V3を達成しました！

スイム3キロ、バイク140キロ、ラン42.195キロの過酷なレースで2位以下に40分以上の大差をつけての優勝でした!!

インフォメーション



松山市がん予防重点健康教育

平成28年11月15日(火)
場所：松山東雲短期大学



松山市保健所とともに、深田 千尋細胞検査士が学生を対象に子宮がん・乳がん検診に関する講演を行いました。

えひめ・まつやま産業まつり すごいもの博2016

平成28年11月26日(土)～27日(日)
場所：城山公園やすらぎ広場、ふれあい広場等



JA愛媛厚生連と共同出展し、血管年齢測定や乳房触診模型体験などを行いました。

平成29年度健診事業説明会

平成29年3月6日(月)
場所：愛媛県総合保健協会



各市町の健診担当者を対象に、講演やパネルディスカッションを行いました。

南海放送ラジオTIPS内コーナー 健康フェスタオンエア!

平成29年5月29日(月)
場所：南海放送ラジオPALスタジオ



7月1日・2日の健康フェスタの告知を行いました。

松山市がん予防重点健康教育

平成29年5月30日(火)
場所：河原医療大学校



松山市保健所とともに、深田 千尋細胞検査士が学生を対象に子宮がん・乳がん検診に関する講演を行いました。

南海放送ラジオ がんと向き合うラジオ

平成29年7月5日(水) 12日(水) 19日(水)
場所：南海放送ラジオPALスタジオ



深田千尋細胞検査士が3回にわたり、子宮頸がん検診の話をしました。

ヨコのカギ

- 保健体操の一つ。○○○
○○○
- は球形で中は赤以外もあり、種の無いものもある
- をして外出する。
- つる○○、木○○があり花の王といわれる。
- 人生を楽観しあまりあくせくしない○○○○家。
- とは次第に栄えてゆくこと。
- はかんきつ類の大トロと言われている。
- 写真にうすぐらい○○○
○がある。
- 名誉を○○○○する。
- とは新聞・雑誌の囲む記事。

クロスワード 懸賞問題

A～Gに入った文字を並べてできる言葉は何でしょう？

1	10	12	F	15	17	19
2	G			7		
3			14			
		8		16A	18	
4	11		9			
5	E	13			C	
				10D		20
6		B				

タテのカギ

- これが○○○チャンスになる。
- 健康には○○○○の良い食事が重要である。
- 孫には目が無い○○○。
- 話して気が○○になった。
- なんの○○○○もできませんが…。
- 仕事への○○○を調べる。
- ごみ当番は○○○○制です。
- は三重県の市。
- はいなものあじなもの。
- 鬼は○○。福は内。
- バリウム検査よりは楽な○○○○検査だった。
- まわり道をするを○○○という。
- 時間を忘れて○○夢中に取り組めた。



正解者の中から5名に粗品を進呈いたします。

氏名・住所・電話番号を記載し下記の住所までお送り下さい。 締切10月末日

住所：〒790-0814 松山市味酒町1丁目10-5 愛媛県総合保健協会 えひめ健康だより係
当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



複十字シール運動 8月1日～12月31日

複十字シール運動は、結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための運動です。その実現のために募金活動を行うとともに、病気への理解を広め、予防の大切さを伝えています。

また募金いただいた方に複十字シールを差し上げ、それを使うことで結核予防の運動の輪が広がります。「複十字シール運動」へのご協力をお待ちしております。



がん征圧月間 9月1日～9月30日

今年度のスローガン「継続が 予防につながる がん検診」

がんに対する正しい知識とがん検診受診率向上を広くアピールするため9月を「がん征圧月間」と位置づけています。

今年度も当協会と愛媛県医師会の共催によりポスター掲示や懸垂幕などでがん予防の普及啓発活動を行います。

また、がん征圧事業にご参加いただくための「がん募金」も行っております。皆様のご協力をお待ちしております。



複十字シール運動、がん募金についてのお問合せ (公財)愛媛県総合保健協会 経営企画課 TEL089-987-8203

■当協会へのご質問等は、下記までお問い合わせください。

- 巡回健診のことは TEL 089-987-8203 ・ FAX 089-987-8253
- 施設健診のことは TEL 089-987-8202 ・ FAX 089-987-8251
- ドック健診のことは TEL 089-987-8201 ・ FAX 089-915-6057
- 水質等環境検査のことは TEL 089-987-8206 ・ FAX 089-987-8256
- その他お問合せ先 TEL 089-987-8200 ・ FAX 089-987-8250



公益財団法人
愛媛県総合保健協会

〒790-0814 愛媛県松山市味酒町1丁目10番地5

<http://www.eghca.or.jp>



総務部・環境部のみ



【個人情報の取り扱いについて】

本誌を送付させて頂いている皆様のお名前、団体名、事業所名、住所は、当協会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理の下に運用しております。個人情報の訂正および削除を希望される場合には、お手数ですが経営企画課(089-987-8203)までご連絡ください。