

# 健康スマイル

LOVEこころとからだ

公益財団法人  
高知県総合保健協会

Vol.5  
Take Free ¥0

## それゆけ健診車!

地域ぐるみで健康づくりに取り組む  
室戸市特定健康診査をレポート [ふれあい健診レポート]

## 当協会の検診車に 新しい仲間が加わりました

新人カルテ  
新人スタッフに聞きました

すまいる健康ワンポイント  
「**血圧高めの判定**」を  
もらった方へ

# 腎機能検査の 重要性

ひそかにすすむ腎機能障害

健康  
特集

教えてDr.



あなたの募金が結核や胸の病気の無い明るい世界をつくれます。

## 復十字シール運動

啓発活動

8/26、尾崎知事を稲垣常務理事、高知県健康づくり婦人会長他役員らが訪問。県担当課のご協力のもと、県庁・警察本部等を巡回し募金活動を実施した後に知事を訪問しました。復十字シール運動の趣旨や県内での結核の状況を説明し、知事より活動についての励ましのお言葉をいただきました。

9月24～30日は結核予防週間として、日本、世界約80カ国で一斉に街頭募金イベントが行われています。

皆様のご協力による  
平成25年度募金のご報告

	総額	目標額
全国	2億7,727万3,762円	3億円
高知県	457万6,419円	600万円

各地域での啓発活動等の報告がなされ、今後も県の事業に協力していく旨を伝え、尾崎知事より、婦人会活動に対するご理解と励ましのお言葉をいただきました。

もっと結核について知りたい方は  
高知県総合保健協会 <http://www.hokyo.or.jp/>  
結核予防会 <http://www.jatahq.org>

ご寄附の報告

一般財団法人高知県農協役職員連盟様より、公益財団法人である当協会の事業に役立ててほしいとの思いからご寄附をいただきました。

一般財団法人高知県農協役職員連盟様より、公益財団法人である当協会の事業に役立ててほしいとの思いからご寄附をいただきました。

ご寄附、誠にありがとうございました

## 施設内健康診断実施日・受付時間 要予約

※下記の時間内に受付を済ませてください。

	中央健診センター						幡多健診センター					
	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
日帰り人間ドック	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	7:40~8:00	-	7:40~8:00	不定期 7:40~8:00	7:40~8:00	年数回 7:40~8:00
生活習慣病予防健診 (成人病健診)	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:00~8:30	不定期 8:00~8:30	8:00~8:30	不定期 8:00~8:30	8:00~8:30	年数回 8:00~8:30
一般健康診断	午前	8:30~11:00	-	8:30~11:00	-	不定期 8:30~11:00	-	-	-	-	-	-
	午後	13:30~15:00	14:00~15:30	14:00~15:30	13:30~15:00	-	-	-	不定期 14:00~14:30	-	-	-
一般健康診断 (乳がん・子宮頸がん検診あり)	9:00~9:30	-	9:00~9:30	-	-	不定期 9:00~9:30	-	-	-	-	-	-

詳しくは各健診センターまで 中央健診センター TEL.(088)832-9691 幡多健診センター TEL.(0880)66-2800

健康長寿県づくりの一翼を担う、高知県総合保健協会は、一人一人の健康ライフを応援します。

トータルヘルスサポートシステム

公益財団法人  
**高知県総合保健協会**

〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号  
TEL.(088)831-4800(代) FAX.(088)831-4921

公益財団法人 結核予防会高知県支部 / 公益財団法人 予防医学事業中央会高知県支部  
公益財団法人 日本対がん協会高知県支部

中央健診センター  
〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号  
TEL.(088)833-4649 FAX.(088)831-4921

幡多健診センター  
〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号  
TEL.(0880)66-2800 FAX.(0880)66-2801

高知県総合保健協会  検索 <http://www.hokyo.or.jp/>



# ひそかにすすむ腎機能障害 腎機能検査の重要性

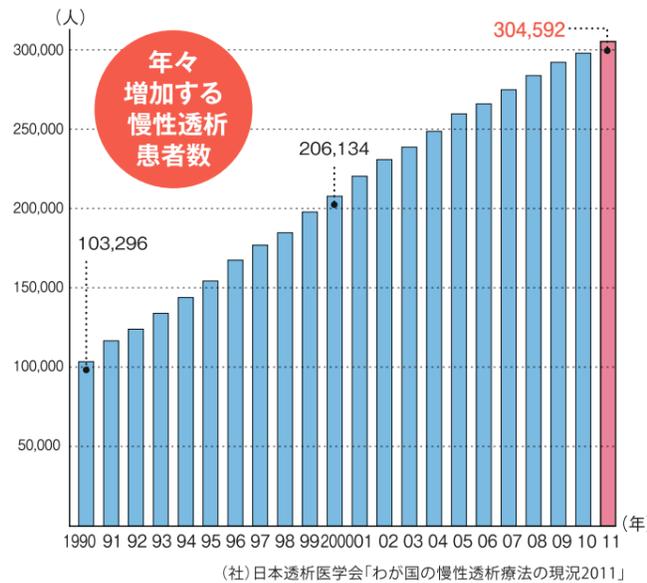
公益財団法人高知県総合保健協会  
医局長 杉本章二

メタボリックシンドローム対策として平成20年度に国が打ち出した「特定健診」は、現在地域や職域の健康診断で幅広く実施されています。ですが腎機能検査は、国が決めた特定健診における検査項目だけでは不十分だと聞きました。この辺りの説明をお伺いしました。

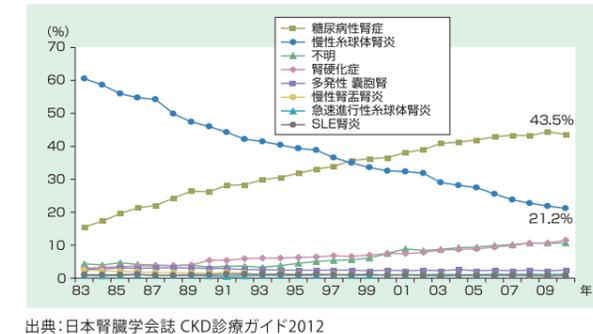
## 増え続ける慢性人工透析患者数とその原因

まず(図1)のグラフをご覧ください。慢性透析患者数は急速に増加し、最新の報告では2013年に約31万人となっています。これは日本人の約400人に1人の割合です。また、国の人口減少と相まって人口あたりの透析患者の割合も増え続ける事が予想されます。(図2)は、透析導入となった主要原疾患の推移です。主に免疫関係の異常からくる慢性糸球体腎炎は、治療成績の向上により透析導入比率

〈図1〉慢性透析患者数の推移



〈図2〉年別透析導入患者の主要原疾患の推移



は年々減少しています。一方、ご覧のように増え続けているのが糖尿病性腎症です。これは昭和の時代からは生活習慣・食習慣の変化も大きく、糖尿病患者数も増えてます。また、高齢化の要因も強く影響しています。

## 糖尿病検査より劣る腎機能検査

高齢者の増加と共に糖尿病患者数も急増していることから、透析患者数の増加は仕方がない面もあります。しかし、糖尿病に関する医学的進歩、糖尿病治療薬の開発もめざましく、現在では多くの作用機序の異なる薬剤が多数出回り、糖尿病治療に貢献しています。現在、ご自身が糖尿病であっても、きちんと医療機関を受診していれば定期的に尿検査・血液検査が実施されますので、急速な腎機能の悪化はめったに起こらないものです。一方、通常の健康診断の場では、そうはいきません。数多くの健康な受診者の中に、潜在的糖尿病患者が混ざっています。また受診者の中には「糖尿病」と診断がつきながらも放置されている方も

〈表1〉腎臓機能検査項目

○	尿蛋白検査・尿糖検査
△	尿潜血検査
△	微量アルブミン尿検査
△	クレアチニン検査(血液)
△	尿素窒素検査(血液)
△	シスタチンC検査(血液)

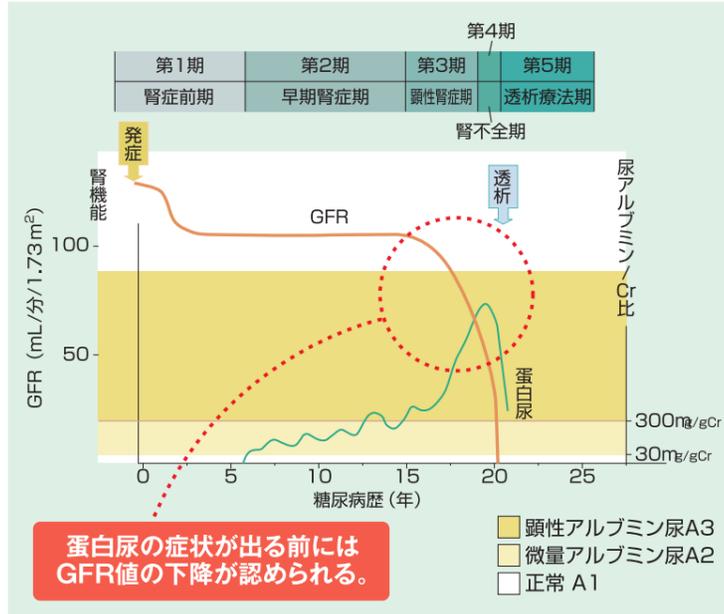
○→一般健康診断ではほぼ必須項目  
△→主に保険者側・事業者側の求めにより実施

クレアチニン検査、尿酸検査を追加しました。特に血中クレアチニン検査は(図3)にあるGFRとほぼ同等であるeGFR(推算GFR)を算出するのに必要な検査項目です。図中のGFRの数値低下を早期に察知することが大きな目的です。尿蛋白検査と合わせて判断しますと、早期発見しづらい軽度腎機能障害を見つける可能性が大きくなります。尿蛋白検査だけで言えば顕性アルブミン尿A3(尿蛋白

白30mg/gCr以上)が毎年続けば、大変気がかりです。なお職域健診では、血中クレアチニン検査は労働安全衛生規則に規定された検査項目ではありませんので、多くの企業では未実施となっています。先ずは、かかりつけ医に相談を

県内自治体健診では血中クレアチニン検査を実施中  
平成25年度より、県内全自治体の総意により国が決めた特定健診の検査項目に独自に、血中

〈図3〉2型糖尿病性腎症の臨床経過



出典:日本腎臓学会誌 CKD診療ガイド2012

院に駆け込む受診者が結構いらっしゃるようです。それは「ちよつと待つてください。健康診断結果はあくまで「病気の可能性がある」という示唆です。どちらかと言えば「病気の可能性はない」という確率が高いと思います。それは、ごく短時間の生活習慣問診・診察と1回だけの検査結果では診断がつかせません。まずは身近な医療機関・かかりつけ医を受診してください。かかりつけ医に改めて生活習慣状況をご説明され再度、詳しい尿検査・腎機能に関する血液検査等を行っていただいでから医師にご判断を仰ぐよう、お願いいたします。もし「強い腎機能障害の疑い」という診断となっても「高知CKD病診連携協議会」で規定されているような腎臓専門医療機関へ当該診療所の医療連携によって、診察医師が適切な専門医療機関を紹介いたします。経過観察・ご加療に関してはご安心くださいませ。



公益財団法人 高知県総合保健協会 医局長  
杉本章二  
前安芸保健所長。県行政従事当初より、一貫して「健康診断・がん検診」業務に従事する。平成20年7月より当協会に勤務。県内医療機関で行っている特定健診の手引き「特定健診マニュアル」の執筆責任医師。高知県CKD対策連絡協議会副会長。

当協会でも上記(表1)のような各種腎臓機能検査を実施しています。詳しくはお問い合わせください。



お問い合わせ先 公益財団法人 高知県総合保健協会

- 中央健診センター 計画調整課 塚岡・松前 TEL.088-832-9691
- 幡多健診センター 事務課 宗崎・西谷 TEL.0880-66-2800

地域の健康増進を目指して

# 室戸市の受診率向上のための取り組み

室戸市 保健師 國廣由紀さん

室戸市 保健師 森川奈緒さん

地道な啓蒙活動で受診率向上

## 「健康応援団」が訪問アプローチ

室戸市内に住む40～60代の元気な女性たちで構成された「健康応援団」が、住民の方々のお宅を訪問し、受診の呼びかけをしています。また、応援団の皆さんは、日頃から保健師や栄養士による健康セミナーを受講するなどして、健康や栄養の知識向上にも努めています。



## 30代にも無料健診

若いうちから健康への意識を高めてもらい、受診継続につながるよう特定健康診査対象前の30代（医療保険加入者）にも、同様の健診を無料で実施しています。

## 特定健康診査+がん検診

今年から特定健康診査と併せて同日に大腸がん、肺がん検診が受けられるように、何度も健診に足を運ぶ手間がないよう引き続き健診内容の充実化を図ります。

## オーダーメイドの保健指導

健診結果をその年だけの数値で判断するのではなく、昨年、一昨年・・・と経年変化でとらえ、さらに年齢、性別、体格なども加味して個人に合わせた保健指導を実施。毎年健診を受けることで、よりの確かな指導が受けられることを実感していただけます。

## 受診者にうれしい特典

特定健康診査を受診された国民健康保険加入者の中から、抽選で豪華景品をプレゼント。さらに、特定健康診査受診者のうち希望の方に「シレストむろと」の割引券を進呈しています。



**独自の取り組みで健診受診率がアップ**  
一人でも多くの方に健診を受けてもらおうと、様々な取り組みがされている室戸市。そのひとつが、地元の女性ボランティアを中心に構成される「健康応援団」からの訪問アプローチ。応援団のメンバーが市民の皆さんのお宅を1軒、1軒訪ね、健診の大切さをお話した上で定期的な受診を呼びかけているのだそう。他にも、受診特典を設けたり、特定健康診査対象前の30代にも無料で同様の健診を実施



したり、毎年の診断結果を経年変化でとらえ、個人に合わせた継続的な健康管理や保健指導を行うなど、独自の取り組みが満載。その成果もあり、少しずつ受診率の向上



会場づくりにも工夫が。

につながっているといます。こうした市の取り組みをサポートし、さらなるご提案や、丁寧なアフターフォローをさせていただくのも私たちの大切な役割。市民の皆さんが健康でいきいきと暮らせるよう、今後も市と一体となって取り組んでいかなければと、改めて身の引き締まる思いでした。



胸部X線検診車

今回は、事前に希望者からの申し込みがあった室戸岬地区5ヶ所に胸部X線検査車両が参りました。他にも検診の内容に応じたバスがいろいろ。日々、様々な場所を駆け巡っています。

## 今回の検診車



今回はそれゆけ健診車は、地域ぐるみで市民の健康づくりに取り組む室戸市より特定健康診査のレポートをお送りします。

[ふれあい健診レポート]

Vol.5

# それゆけ健診車

## 室戸市特定健康診査 篇

**特定健康診査、まずは受診しやすい環境づくりから**

9月4～5日に室戸岬公民館で行われた特定健康診査の集団健診。国民健康保険に加入している40～74歳の方なら毎年無料で受診することが出来る健診です。室戸市は市内を6つの地区に分け、6～11月に各地で集団健診を実施。近くに医療機関がない地区にお住まいの方や、時間に余裕のない働き世代にも「短時間で効率よく必



要な健診が受けられて助かる」と好評です。さらに、事前に予約もできる会場までの巡回送迎車も用意し、高齢者の方の受診もサポートされています。

## 市が総力を上げて生活習慣病の発症と重症化を予防

特定健康診査とは、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病につながると思われるメタボリックシンドロームに着目し、身体検査、血圧検査、血液検査、尿検査によつてその発症リスクを検査するもの。リスクがあると診断された方には、専門家による特定保健指導で毎日の食事などの生活習慣を見直していただき、病気の発症や重症化を未然に防ぐ狙いがあります。室戸市は、平成22年度の1人当たりの医療費が県内ワースト5位。中でも特に高血圧症の治療費の占める割合が高いことも分かっており、生活習慣病患者の増加が懸念されます。さらに、数年前のデータでは、平均寿命は男女ともに県内ワースト1位という結果。室戸市では、そんな現状から脱却するための第一歩として各地区で健診を実施し、毎年必ず受診していただくよう市民の皆さんに呼びかけているのです。

## 取材ご協力先募集しています

健康スマイル制作委員会では「それゆけ健診車」の取材先企業や団体を募集しています。詳しくは下記まで。

公益財団法人 高知県総合保健協会  
総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)



# 県民の皆さまに充実した検診を提供するために 検診車の新しい仲間たち

## 最新鋭のデジタルX線撮影装置搭載!

- 昇降リフトを搭載しており、車いすに乗ったままで、胸部X線撮影が可能です。
- 撮影室を広く設計しており車いすでの移動がスムーズです。
- 外部監視モニターを装備しており、車外でお待ちの受診者様の誘導がスムーズになりました。
- 室内には木目調の家具を装備しており受診者の皆さまが落ち着ける空間を演出。
- 撮影機器には被爆量の少ない最新鋭のデジタルX線撮影装置(FPD)を搭載しております。
- 車両全長も出来る限り短めに抑え、中山間部の検診場所への移動にも対応。

▶胸部検診車 シールII号 平成26年4月整備



## 全高・全長を抑えてあらゆる検診場所に対応



▶胃検診車 6号 平成26年5月整備

- 従来の胃検診専用寝台にくらべ幅の広い寝台を装備しており、大きな体格の受診者様も楽に体位変換ができるよう配慮しています。
- 外部監視モニターを装備しており、車外でお待ちの受診者様の誘導がスムーズになりました。
- 室内には木目調パネルや暖色系のカーペットを装備し、落ち着ける空間を演出。
- 従来の検診車にくらべ待合室を広く設計していますので、更衣が楽になりました。
- 撮影機器には被爆量の少ない最新鋭のデジタルX線撮影装置(DR)を搭載。
- 大型車両にしては短めの全長(8.75m)で全高も低く(3.30m)抑えておりますのであらゆる検診場所に対応できます。

## 今年度から当協会に勤務している 新人スタッフに聞きました!

質問内容  
①業務内容 ②趣味 ③最近嬉しかったこと ④好きな言葉

## 新人カルテ ただ今奮闘中!!

自分のキャッチコピーor目標  
**新たな資格の取得を目指して!**  
**徳弘 奈美**  
とくひろ なみ 出身地:高知市

- ①検査業務全般
- ②映画鑑賞
- ③採血の際受診者の方に「全然痛くない」と言っていただけなこと
- ④一所懸命

自分のキャッチコピーor目標  
**目配り 気配り 心配り**  
**美島 千絵**  
みしま ちえ 出身地:徳島県

- ①検診の予約受付等
- ②読書・ジョギング
- ③主人と牛タンシチュー作りに挑戦。3度目にして大成功!!
- ④幸せ上手は人生上手

自分のキャッチコピーor目標  
**常に初心を忘れず 笑顔で接する事**  
**瀬戸 圭**  
せり けい 出身地:宿毛市

- ①看護師業務全般
- ②スノーボード・ジャザサイズ
- ③家族旅行をするのが楽しみです
- ④一期一会

自分のキャッチコピーor目標  
**優柔不断な頑固者**  
**宗崎 真樹**  
そうぎ まき 出身地:四万十市

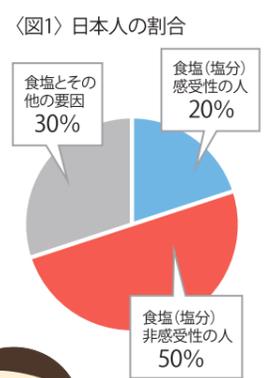
- ①放射線業務(一般撮影・マンモグラフィ)
- ②TV鑑賞
- ③子どもたちが自分から進んで家の手伝いをしてくれていたこと
- ④ピンチはチャンス

# すまいる健康ワンポイント 「血圧高め」の判定 をもらった方へ

健康診断の結果、「血圧高め」の判定だった皆さん。食塩を摂り過ぎると血圧が上昇することは、今までのいろいろな研究や統計で指摘されていますし、皆さんよく知っている事柄だと思います。

また、1998年に報告されている研究結果(INTER-SALT研究)でも、食塩をたくさん摂っている人ほど血圧が高いと報告されています。但し、食塩摂取による血圧上昇については個人差があり、食塩をたくさん摂っていても血圧は上がらない人もいますし、食塩を控えても血圧が下がらない人もいます。

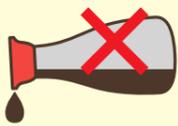
これは、食塩の摂取量に敏感に反応するタイプの人「食塩(塩分)感受性」の人と、反応しない人「食塩(塩分)非感受性」の人がいるという事なのです。日本人の場合は、(図1)のような割合だといわれています。



塩分を控えることから生活改善をはじめましょう

## 「血圧高め」の方の 食事のワンポイント

- 1 水分の多い料理は控えめにしましょう。食塩を使いすぎるもどです。
- 2 麺類のスープは最後まで飲まないようにしましょう。しょう油ラーメン1杯を汁まで残さず食べるとそれだけで1日の食塩をオーバーしてしまいます。(しょう油ラーメン1杯 塩分8.1g)
- 3 味噌汁は具をたくさんいれ長く煮ないようにしましょう。(1日1杯までです)
- 4 漬け物は浅漬けに。1日1回までにしましょう。塩漬け白菜を毎食食べると塩分3.6g、梅干しを毎食1個食べると塩分6.6gになります。
- 5 料理にはしょう油を「かける」より、「つける」習慣をつけましょう。
- 6 香辛料(一味や七味、少量のゆず胡椒等)や柑橘(ゆずやレモン等)を使い、料理に使う食塩を控えていきましょう。
- 7 市販のうまみ調味料を使うよりは、昆布や鰹節、いりこ等の天然食材でだしをとりましょう。



まだまだ、料理中の食塩を減らせる方法はたくさんあります。少しの手間や少しの工夫で食事の塩分量は減らしていただけますので、早速今日から始めてみてください。

