

2015 February  
No.49

公益財団法人  
岩手県対がん協会  
いわて健康管理センター

# いのちを輝け



## 基本理念

県民の健やかな生活を願い  
医療従事者としての誇りと自覚のもと  
高い知識と技術を保ち  
信頼され、お客様によろこばれる検診(健診)を  
目指します。

## 基本方針

1. 疾病予防知識の普及啓発に務めます。
2. 疾病の早期発見、早期治療を目指します。
3. 自らの資質を高め、医療水準の維持向上に努めます。
4. 質の高い検診(健診)を提供するとともに、地域の医療機関、行政との連携に務めます。
5. 無駄を省き、効率を高めるため健全経営に務めます。



いわて健康管理センター



## 「メタボ健診の現況について」

公益財団法人 岩手県対がん協会非常勤医師 盛岡大学栄養科学部教授

石川 和克

### 当センターにおけるメタボ検診の実態

メタボとはメタボリックシンドローム(内臓脂肪蓄積症候群)のことで、腹囲の増大と臨床検査値の異常を基に診断され、心血管障害発症のハイリスク群ということで注目されています。以下過去に当センターで集計した結果の概要を、Q&A方式でまとめてみました(文献参照)。特にメタボの頻度およびその検診の問題点、改善すべき点などの参考にして頂ければと思います。対象者は、男性1,668名(平均年齢52.2歳)、女性724名(同49.2歳)ですが、当センターの受診者は主に都市部の事業所の職員が多いことが特徴となっています。

#### Q) お腹周りが拡大している人はみな「メタボ」の危険性があるのですか？

A) お腹周りが拡大している方は受診者全体の約30%にみられます。男女別にみると、男性はほぼ2人に1人、女性はほぼ7~8人に1人で、男性に多くみられます。しかし腹囲が異常でも、実際に臨床検査値の異常を伴い「メタボ」と診断されるのは、男性で約30%、女性で20%ほどです。したがって全受診者に、「メタボ」が占める割合は10%ほどです。

#### Q) お腹周りの拡大が無く「メタボ」と診断されなければ、「心筋梗塞や脳梗塞」を発症する心配は無いのですか？

A) 「メタボ」にはお腹周りの拡大が必須条件ですが、肥満が無い方でも、「高血圧、高血糖、高脂血症、低HDLコレステロール血症」、を有する方は病気を発症する危険度は高くなります。中でも高血糖が重要な役割を持っていると考えられています。肥満が無く「メタボ」と診断されないこれらの方を見逃がさないことが重要です。

#### Q) ALTの異常値はどれくらいの頻度で見られるのでしょうか？

A) 肝機能障害を意味する「ALT(GPT)」値は男女とも腹囲と良く相関し、腹囲が増大すると、異常を示す率

が高くなります。したがって「メタボ」と肝機能障害は密接な関係があることがわかります。全受診者のうちALT異常を示す方は、男性で20%弱、女性ではほんの数%ほどです。

#### Q) 臨床検査値には性差がみられるのでしょうか？

A) 全検診受診者の臨床検査値の平均値を男女別に比較すると、男女とも正常値内にはありますが、「BMI、血圧、空腹時血糖、ALT、 $\gamma$  GTP、中性脂肪、尿酸」は男性が高値傾向を、善玉といわれる「HDLコレステロール」は女性が高値傾向を示します。このことから、「メタボ」に対しては、もともと男性の方がより大きなリスク背景をもっていると考えられます。

#### Q) 脂肪肝はどれくらいの頻度で見られるのでしょうか？

A) 脂肪肝の診断は超音波検査により行われますが、男性では40%ほどとかなり高率で、女性では20%弱です。したがって脂肪肝があってもALTが正常の方が半数以上を占めていることがわかります。ですからALT正常の脂肪肝の方は、「メタボ」と診断されていなければ、すぐ神経質になる必要はありません。

#### Q) 飲酒による脂肪肝は余り心配ない？(その1)

A) しかし、ここで意外なことは、ALT異常者の飲酒と脂肪肝の関係を見ると、お酒を飲まない脂肪肝の方が約半数を占め、最近では非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)と総称され、中には非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)を経て肝硬変、肝がんに至る例が報告されています。以前は肝硬変・肝がんは、B型、C型肝炎ウイルスキャリアから発症するという認識が共有されていましたが、時代とともに疾病の構造が変わってきていることが注目されます。したがってNAFLDの方はALT値を下げておく必要があります。

#### Q) 飲酒による脂肪肝は余り心配ない？(その2)

A) 非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)の病態には、体質や遺伝的背景の存在が注目され、ALTが上昇す

ると血中フェリチン濃度も上昇し、鉄代謝異常との関連も指摘されています。病態の進展を防ぐには、専門医での検査と投薬および経過観察が重要と考えられます。一方、飲酒による脂肪肝は、通常の「メタボ」の保健指導で、かなり改善することが期待できると思います。

#### Q) 「メタボ」と脂肪肝の関係は？

A) しかし ALT 異常者に限って脂肪肝の頻度をみると、70%以上の高率となります。したがって ALT 異常者の大半は脂肪肝によると考えられます。さらに、「メタボ」例に限って脂肪肝の頻度をみると、男女差はなく、ともに80%前後とより高率となります。「メタボ」と脂肪肝は切っても切れない関係に有ることが分かります。

「メタボ」の方では、脂肪肝の存在が血糖値を上昇させることが知られており、見方を変えると「糖尿病は肝臓の病気」ということができると思います。

#### Q) メタボと診断されたら今後どの様なことに気をつけたいですか？ (その1)

A) 「メタボ」の診断は、保健指導や投薬の対象とするために行われます。「メタボ」と診断されてもその後の生活様式の改善により、「脱メタボ」は十分可能です。一度医療機関を受診するか、地域の保健師さんの指導を受けて下さい。

#### Q) メタボと診断されたら今後どの様なことに気をつけたいですか？ (その2)

A) 逆に不摂生な生活をしていなくても「メタボ」と診断される方もいます。このような方は、体質が大きく関わっていると考えられます。専門の医療機関から服薬の必要性などについてアドバイスをもらおうと良いと思います。「メタボ」と診断されない非肥満の方の中にも、「心筋梗塞や脳梗塞」を発症する危険度が高い方がいます。このような方も、「メタボ」と診断された方と同様、専門医療機関を受診するか、地域の保健師さんの指導を受けて下さい。

な因子でした。したがって日常生活では原点に戻って「お互いにすこし痩せましょうか」と気軽な気持ちで生活できたら意外とそれが健康の維持には最も基本的なことなのかもしれません。

### 文 献

- 1) Ishikawa K., Fujiwara T., Kano A. et al. Journal of the Faculty of Nursing, Iwate Prefectural University 11, 33, 2009
- 2) Ishikawa K., Fujiwara T., Kano A. et al. Journal of the Faculty of Nursing, Iwate Prefectural University 11, 23, 2009
- 3) Ishikawa K., Fujiwara T., Kano A. et al. Journal of the Faculty of Nursing, Iwate Prefectural University 12, 17, 2010
- 4) Ishikawa K., Kano A., Fujiwara T. et al. Journal of the Faculty of Nursing, Iwate Prefectural University 15, 1, 2013

いわて健康管理センター 診察医

## 石川 和克 (いしかわ かずよし) 先生

### 略 歴

昭和 49 年 3 月  
岩手医科大学医学部医学科卒業

昭和 53 年 3 月  
岩手医科大学大学院医学研究科博士課程修了

昭和 53 年 4 月  
岩手医科大学医学部医学科内科学第一講座入局

平成 2 年 8 月  
岩手医科大学人間ドック担当医

平成 10 年 4 月  
岩手県立大学看護学部教授

平成 14 年 4 月  
岩手県立大学健康管理センター長(兼任)

平成 26 年 4 月  
盛岡大学栄養科学部教授

平成 26 年 5 月  
岩手県立大学名誉教授

### おわりに

今回は主にメタボ検診の注意点について包括的にのべましたが、メタボの背景に有ると考えられている「インスリン抵抗性」の簡易マーカーである HOMA-R の減少(改善)に貢献する因子を3年ほど前向き研究で追跡してみると、BMI の減少と高分子アディポネクチンの増加が有意

## 乳がん検診 MMG 症例検討会開催（報告）

平成26年12月9日(水)に当協会のいわて健康管理センターを会場に乳がん検診MMG症例検討会を開催しました。今回は15名の医師と協会職員26名が参加しました。

この症例検討会は例年7月、11月(今年度は12月)、3月と年3回開催しており、当協会対策委員、診断委員の先生方が参加しています。当協会の職員(放射線技師、臨床検査技師、保健師、看護師など)も参加し、読影力や撮影技術を磨き乳がん検診の精度向上を目指しています。



読影風景

検討会では、県立中央病院の乳腺・内分泌外科長で乳房撮影ガイドライン委員等を務めている大貫幸二先生に解説をお願いしています。症例は当協会で行った検診の症例のうち、判定が難しい症例から20症例程を選定し、その1つ1つについて精密検査の結果を交えて検討します。実際に読影した画像を使用するため、読影結果のフィードバックにもなります。

また、検討会の見解をもとに、必要に応じて受診勧奨や精密検査機関への再検査の依頼等も行っています。

この会は、症例検討の他に乳がん検診関係医師と当協会の連絡会議も兼ねております。

今回は特に、平成27年度の乳がん検診受検票に記載する内容についてで、関係医師からも禁忌事項の書き方、問診の欄の記載事項、受検票の所見記入欄の仕様等について、多数ご意見を頂きました。

このように、関係医師から意見を聞く場も設けながら、より良い(分かりやすい)検診を提供できるよう努力を重ねております。今後も継続的に会を開催し、乳がん検診の全体的なレベルアップを図ってまいります。

## 遠野市 「ICT 健康づくり事業」 を応援します！

健康・医療等に係る相談並びに保健支援の一環として、遠野市の「ICT 健康づくり事業」に協力しています。

「ICT 健康づくり事業」とは、テレビ電話等の ICT ※ 1 を活用した健康維持・増進事業です。参加者は歩数計をもってウォーキングを行い、毎週一回集会施設に集まり、血圧や体重等を測定し、そのデータを入力して保健指導が受けられます。

当協会では、この事業の医師によるテレビ電話等での健康指導に協力しており、週に 4 回、いわて健康管理センターに設置されたテレビ電話等で参加者に指導を行っています。

ICT ※ 1 : Information and Communication Technology の略であり、情報処理や通信に関する技術を総合的に指す用語



募集します

さあ、一緒に始めましょう！最先端の技術でお手伝いします！

### ICT 健康づくり事業

遠野市では、テレビ電話等の ICT (情報通信技術) を活用した健康づくりの参加者を募集しています。参加者は歩数計を持ってウォーキングを行い、毎週 1 回集会施設に集まり、血圧や体重等を測定し、そのデータをテレビ電話に入力して健康指導が受けられます。また、看護師等のスタッフが毎週巡回しますので、健康指導や相談もいたします。この機会にみんなで参加し、スタッフと一緒に健康づくりの輪を広げていきましょう。

近区センター等に定期的に集合

健康状態を計測 歩数計

歩数計を持って楽しくウォーキング

看護師等の巡回指導

遠野市医師

テレビ電話で医師等から健康指導

コールセンター

計測データはテレビ電話に自動入力

遠野健康福祉の星

活動内容

- 歩数計による毎日の歩行運動の習慣づけ
- 毎週 1 回近区センター等に集まって歩数・血圧・脈拍・体重・筋肉量等の計測
- 看護師等による健康づくりの健康指導・相談
- 年に 2 回の血液検査の実施
- テレビ電話で医師や健康指導士からの健康指導

会場

- 近区センター：遠野、松崎、小坂、楳嶺、駒馬牛、土淵、青笹、上郷
- 集会所等：みやもりホール、遠野多目的集会所、轉次老人憩いの家、上郷町3151(わか)、件面自治会館、新田自治会館、ちよボラ、上早瀬3151(わか)

参加費

- 毎月 500 円

応募方法および応募資格は裏面にあります

## JOISで大腸がん検診キット発売!

株式会社ジョイスの協力により、ジョイス店舗で大腸がん検診用の採便容器(検診キット)を販売しています。この取り組みは、大腸がん検診を受けたくても受けられなかった方へ受診機会を提供したいと、平成 20 年度から販売を開始し、今年で 7 年目になります。昨年に引き続き「本町店、盛岡東安庭店、月が丘店、盛岡西バイパス店」で販売。詳しくはホームページ(<http://www.i-taigan.jp>)でご確認ください。

- 対象者 原則として岩手県内在住の 40 歳以上の方
- 販売期間 平成26年12月13日(土)～2月28日(土)
- 販売場所 ジョイス本町店・ジョイス盛岡東安庭店・ジョイス月が丘店・ジョイス盛岡西バイパス店
- 販売価格 2,000 円(税込) 検診料金・宅配料込み
- 提出期間 毎週日曜日～木曜日 平成27年3月6日(金) 必着まで  
(※金曜日・土曜日及び12/22・年末年始 12/25～1/3・1/11・2/10 は除きます)

## ご寄付をいただきました

●木津寛美様 ●株式会社 昆松様 ●きたぎん友の会様 ●匿名様

## 誠にありがとうございました

### 会員・寄付

当協会では、岩手県民の健やかな生活を願い、がんの征圧を達成するための運動を展開しています。皆さまからの会員会費・寄付金は、がん予防および治療と健康に関する教材の購入、学術調査・研究などに役立てられています。

また、当協会への会員会費(寄付)の納入は、特定公益増進法人への寄付となり、税制上の優遇措置を受けられます。所得税、一部自治体への個人住民税、相続税および法人税の控除対象となります。手続の方法や控除の計算方法については、お近くの税務署または市町村にお問い合わせ下さい。

#### 会員

随時受け付けていますので、県民の方々にはこの運動をご支援いただき、一人でも多くの方がご加入されますよう、よろしくお願いいたします。

- 個人会員 1口 1,000円(年会費)
  - 法人会員 1口 10,000円(年会費)
- ※1口以上何口でも制限はありません

#### 寄付

金額の金額の多少にかかわらずお受けいたします。香典返しに代えてのご寄付、快気祝い・還暦祝いなどの個人のお祝いや会社・企業の有志によるご寄付も増えています。

- 感謝状を進呈いたします。
- ご寄付をいただいたことを、ご本人の了解のもとに、新聞等に掲載しています。

### 会員への情報提供等 (会員の皆様には、希望により次の情報提供等を行います。)

#### 個人会員

- 年会費1口の方には、年1回、がん予防や健康に関するパンフレット等を送付します。また、がんや健康に関するビデオ等を貸し出します。
- 年会費2口以上の方には、がん征圧全国大会の収録集を送付します。
- 年会費3口以上の方には、日本対がん協会発行の対がん協会報を送付します。

#### 法人会員

- 日本対がん協会発行の対がん協会報を送付します。
  - 教材(ビデオ・模型・パネル)が借りられます。
  - リーフレット・パンフレットの無料配布(1口200部まで)
- ※ただし、教材返却の際の送料は自己負担をお願いします。

●お問い合わせ・資料ご希望の方 ● (公財)岩手県対がん協会 ☎ 019(637)2966 総務課まで



岩手県対がん協会



いわて健康管理センター

### 編集後記

携帯電話をスマートフォンに買い換えました。パソコンを持ち歩いているかのような便利さに、科学の進歩を感じました。しかし、機能を半分も使いこなせていないだろうと思うと、自分も進歩しないといけないことを痛感しました。