

けんこう静岡

第142号

令和2年
(2020年)
7月1日(水)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会

http://www.shsa.net/

(静岡事務所)	〒421-1292	静岡市葵区建徳1-3-43	(054) 278-7716
(藤枝健診センター)	〒426-0053	藤枝市善左衛門2-11-5	(054) 636-6461
(総合健診センター)	〒426-8638	藤枝市善左衛門2-19-8	(054) 636-6460
(沼津事務所)	〒410-0011	沼津市岡宮1210-1	(055) 921-1934
(浜松健診センター)	〒435-0006	浜松市東区下石田町961	(053) 422-7800
発行責任者	石黒 満	印刷	松本印刷株式会社

医師確保計画の策定



県内のどこでも必要な医療を受けられるために

静岡県健康福祉部医療局地域医療課長 井原 貞

今から5年後の2025(令和7)年には、団塊の世代の皆さんが75歳、いわゆる後期高齢者となり、医療、介護を必要とされる方がますます増えてくることになります。こうした中、

県民の皆さんが十分な医療の提供を受けるためには、受診する医療機関の充実、すなわち医療を提供する医師の存在が欠かせません。地域によつては医師が少ないと言われているところも確かに存在しますが、さて、この静岡県で医療に従事している医師は何人でしょうか。

2年に1度の医師・歯科医師・薬剤師統計によると、2018(平成30)年末の本県の医療施設に従事する医師数は、7,690人となっています。これは、人数としては全国で11番目に多い県となりますが、人口に占める割合、人口10万人あたりの医師数では、210.2人となり、全国順位は40位という状況となります。ちなみに全国平均は246.7人です。

このように、人口比で医師が少ない本県としては、従来から医師確保に力を入れてきましたが、全国的にも医師の地域偏在が見受けられることから、これまでの人口に占める医師数に加えて、医師の年齢、性別、さらに患者動向などの要素も勘案し、医師の多寡を客観的に比較できる「医師偏在指標」が昨年、国から示されました。

本県は医師偏在指標をもとに47都道府県の下位3分の1となる「医師少数県」と位置づけられ、より一層の医師確保対策が必要となっています。なお、上位3分の1の都道府県は「医師多数都道府県」とされています。

また、この医師偏在指標は、全国の二次医療圏域に対しても示され、都道府県レベルと同

様、下位3分の1に入る「医師少数区域」、上位3分の1の「医師多数区域」などに分類されます。

こうした状況を踏まえ、県では、2020(令和2)年度からの4年間を計画期間とした「医師確保計画」を昨年度策定しました。これは、都道府県や圏域における医師偏在を2036(令和18)年までに是正するため、「医師の確保の方針」「確保すべき医師数(目標医師数)」「目標医師数を達成するための施策」などを定めた、施策の方向性を示した計画となります。

全国的には、医師少数県(圏域)において医師確保を進めることで、計画策定時の医師偏在指標の下位3分の1の水準に達することが当該計画期間中の目標(図参照)となります。それを計画ごとに繰り返すことで、2036(令和

18)年までに全国的な医師偏在の解消を図るということになります。

本県の医師確保計画の内容としては、現状分析、課題の把握を行い、目標医師数を設定し、それを達成するための施策を記載しています。

そのうち、目標医師数については、国から示された医師偏在指標の下位3分の1を脱するために必要な「275人」を県の目標とし、圏域レベルでは、医師少数区域である賀茂圏域で「4人」、富士圏域で「10人」という数値を目標

としています。医師少数区域は、もう一つ中東遠圏域が該当しますが、人口動向などの状況の変化で、今計画の終期である2023(令和5)年度には下位3分の1から脱すると判断され、目標医師数の設定はありません。県と賀茂、富士圏域は先ほどの数字を最低限の達成

目標としています。医師の「労働者」としての立場が明確となり、医療の提供が時間的に制限されることになると、受診する側の県民の皆さんに医療のかかり方について、さらなる理解と協力が必要になってきます。

少子高齢化の進行や提供する医療の高度化、専門化が進む中、また、今問題となっている新型コロナウイルス感染症などへの対応も含め、医療を取り巻く環境はますます厳しくなっています。このような状況の下、医師確保や医師の偏在解消については、一朝一夕に解決する問題ではありません。県民の皆様がどこでも安心して医療を受けられるよう、県としても医師確保について、これからも努力していきますので、皆様におかれましても、医療に係るさまざまな状況について、さらなる御理解と御協力をいただくよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

まず、医学修学研修資金制度ですが、月額20万円の修学資金を医学生等に貸与し、県内に一定期間勤務すれば返還免除になるという制度で、6年間貸与で9年間の県内勤務となります。また、医師のキャリア形成に対しても支援すること、返済免除の義務期間の勤務が終わっても県内に定着してもらうような働きかけなどを行っています。

また、本県は人口に比して医学部定員が少ないことから、大学との連携による「地域枠」制度の活用により、他都府県の医学部を卒業した医師に本県で働いてもらう、その数を増やすといった、本県の医師不足解消に向けた取組について今後さらに拡充していきます。この取組は、修学資金貸与とも関係しており、令和2年度の新規貸与者の一部の医学生には、卒業後に「医師少数区域」で一定期間医療に従事してもらうことになっています。

他にも、高齢医師などの活躍支援など、さまざまな施策を通じ、本県の医師確保を進めていきたいと考えています。

一方、昨年4月から施行された働き方改革関連法に伴い、医師についても2024(令和6)年から労働時間の上限規制など一定の制限がかかることとなります。医師の「労働者」としての立場が明確となり、医療の提供が時間的に制限されることになると、受診する側の県民の皆さんに医療のかかり方について、さらなる理解と協力が必要になってきます。

少子高齢化の進行や提供する医療の高度化、専門化が進む中、また、今問題となっている新型コロナウイルス感染症などへの対応も含め、医療を取り巻く環境はますます厳しくなっています。このような状況の下、医師確保や医師の偏在解消については、一朝一夕に解決する問題ではありません。県民の皆様がどこでも安心して医療を受けられるよう、県としても医師確保について、これからも努力していきますので、皆様におかれましても、医療に係るさまざまな状況について、さらなる御理解と御協力をいただくよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

年一回は健康チェックを！

健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック
脳ドック ものわすれドック

総合健診センター ヘルスポート
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8
TEL 054-636-6460
FAX 054-636-6465
0120-39-6460

しずおか健康長寿財団

だより 33

第7回「ふじのくに 健康づくり ポスター・標語コンクール」作品募集

広く県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童・生徒の皆さんから健康に関するポスターと標語を募集します。コンクールへの応募を契機に「運動・身体活動」・「食」の楽しさ・大切さなどを知っていただき、学校から家庭・職場へと健康づくり運動を推進します。

第7回ふじのくに 健康づくり ポスター・標語コンクール

【テーマ】

- ① 運動・身体活動
- ② 食育

※ポスターの部・標語の部は学年を問わず2つのテーマから選択可

【対 象】

テーマ①②とも、県内在籍の小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の児童・生徒

【応募方法】

締切 令和2年9月3日（木）

ポスターの部は作品の裏面に応募用紙を貼り付け、標語はハガキに氏名、学校名、学年を記入し郵送してください。（学校でまとめる場合は、氏名、学年を記載）

【応募・問合せ先】

公益財団法人しずおか健康長寿財団（しずおか健康いきいきフォーラム21事務局）
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70
TEL：054-253-4221 FAX：054-253-4222
Email：ikiiki21@sukoyaka.or.jp

参考 第6回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール最優秀作品（県知事賞）
※学年は入賞当時（昨年度）のものです。

ポスターの部



清水町立清水小学校
戸田 紳之亮さん(2年)



浜松市立新津小学校
中村 瑠樹さん(6年)



磐田市立磐田第一中学校
鈴木 毬雛さん(2年)



静岡県立浜松江之島高等学校
高橋 菜摘さん(1年)

標 語 の 部

考えて あなたの煙 誰が吸う？

静岡市立長田南中学校 小林 桃花さん（1年）

健診は 自分の体を 知るチャンス

静岡市立清水第四中学校 鈴木 亜彩さん（1年）

○「熟年メッセージ」の作品を募集します

熟年となった今だからこそ挑戦してみたいことや次の世代につなげたいあなたの経験などを人生の語り部として発表してみませんか？

対 象 者	静岡県内に居住し、ご自分を熟年だと思う方 グループも可（2人～5人）
テ ー マ	自由です。「次世代に伝えたいこと」「私の生きがい」 など、何でも可能です。
応募形式	文章（2,000字以内）、音声・映像（10分以内）で発表 してください。作品は原本とともに、コピー5部添えて 提出してください。 文章の場合、縦書きA4判400字原稿用紙20字×20行 を使用（財団HPからもダウンロードできます）
応募締切	令和2年10月20日（火）※当日消印有効です。
賞	グランプリ（1点）、準グランプリ（1点）、 はつらつ賞（6点） 入賞者には、賞状と副賞を授与します。



令和2年度募集チラシ

【お問合せ先】

公益財団法人しずおか健康長寿財団 Tel 054-253-4221

＜保健指導講話＞

暑い夏！冷たいおやつや飲み物の砂糖の量にご用心！



塩田 真苗

総合健診センター
保健師

●砂糖の摂り過ぎになっていませんか？●

7月に入り、いよいよ梅雨が明けると、ついに暑い夏がやってきますね。

今回は、そんな暑い夏に摂りたくなる冷たいおやつや、飲み物の砂糖の量についてのお話をいたします。

夏の冷たい間食は、味覚として甘味を感じにくく、驚くほどの砂糖が入っているのに、気が付かずたくさん食べたり飲んだりしてしまいがちです。WHO（世界保健機関）は、2015年のガイドラインにて、1日の砂糖摂取量※1について、成人で1日当たり約25gに抑えようと、より健康につながる可能性があるとして推奨しています。つつい手を伸ばしてしまうおやつや飲み物をたくさん摂り過ぎないように気を付けていきましょう！



※1 WHOの砂糖摂取量とは：遊離糖類（free sugar）を指しており、主に単糖類と言われるブドウ糖や果糖、二糖類のショ糖（砂糖）で、これらを多く含む飲料や菓子類などが対象となる。
なお、WHOの摂取量にはコメなどの炭水化物や野菜由来のでんぷんなどは組み入れていない。

●砂糖の量に衝撃!!冷たい飲食物の砂糖の量に注意しよう●

市販の商品には、食品表示法によって栄養成分表示が定められています。間食の砂糖の量を知るには、表示の中の炭水化物の量に着目しましょう。

正確には、炭水化物の量は「糖質」「食物繊維」を含んだ合計量であり、砂糖の量は主に「糖質」で示されます。しかし日本には、これらの表記義務が無い為、商品によって表示が有ったり無かったりします。そのため、炭水化物の量がおおよその「砂糖」の量とほぼ一致すると考慮し、表示をよく見て選ぶよう心がけましょう。

（※食物繊維量が掲載されている場合には、「炭水化物量」－「食物繊維量」で砂糖の計算をしてみましょう）

●実際の砂糖の量を見てみよう● ※日本食品標準成分表2015年版（七訂）の炭水化物量を参考値とした

代表的なおやつや飲み物に含まれる砂糖の量（g）（ ）内はスティックシュガーの本数 スティックシュガー1本＝3g					
	缶入コーヒー (加糖) 190ml	12.7g (4.2本)		アイスクリーム 1個＝100g	22.4g (7.5本)
	サイダー 500ml	51g (17本)		かき氷 (いちご) シロップ 35g	17.3g (5.8本)
	100%オレンジ ジュース 200ml	20.7g (6.9本)		カスタードプリン 1個＝70g	10.3g (3.4本)
	スポーツドリンク 500ml	25.5g (8.5本)		シュークリーム 1個＝60g	15.2g (5本)

●糖質の摂り過ぎによる体への影響●

☆**糖尿病**……日常的な糖質の摂り過ぎは、血糖値を上手にコントロールする機能が徐々に失われ、常に血糖値が高い状態が続き、生活習慣病のひとつでもある糖尿病になる可能性が高まります。糖尿病になると、三大合併症である網膜症・腎症・神経障害をしばしば伴います。また、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病のリスクも高まります。

☆**肥満や脂肪肝**……摂取した糖質は、体内で消化され、最終的には小腸で分解されて、体に吸収されます。その後肝臓を通過し、一部は血液中に放出されて全身の細胞を動かすエネルギーとなります。ただし、残りは肝臓や筋肉にグリコーゲンとして蓄えられ、再びエネルギーとして使われますが、摂り過ぎた糖質は、中性脂肪となり肝臓や脂肪細胞に蓄積されます。これが過剰に蓄積されると肥満や脂肪肝になります。

☆**虫歯**……虫歯になる原因は、虫歯菌という細菌が歯に感染するためです。虫歯菌が口の中に潜んでいる状態で糖分を含んだ飲食物を摂取すると、それを利用して虫歯菌が歯にべったりとくっつき、虫歯菌が作り出した酸で歯を溶かし感染していきます。つまり、甘いものを頻繁に口に入れるということは、口の中に糖分が長く留まることになり、これが虫歯の原因になります。

●間食習慣を見直して、暑い夏を元気に過ごしましょう●

- 規則正しい生活を意識する
- 1日3食をきちんと食べ、間食の食べ過ぎを防ぐ
- 間食の「栄養成分表示」を確認し、砂糖の少ない物を選ぶ（炭水化物量を参考値にする）
- 飲み物は、水やお茶を摂取するように心がけ、外出時は、水やお茶の入った水筒を持参する
- お腹が空いているときに買い物にいかないようにし、買いだめもしない
- 甘いものを食べたり飲んだりする時間を決める（日中の14時～15時が最適です）
- 自分が食べたり飲んだりする分を分けてから摂取する（食べる量・飲む量の見える化）
- かかりつけ医がある方は、主治医によく相談の上、間食を摂取する

（参考文献）

- ・World Health Organization. Sugars intake for adults and children Guideline.2015.
- ・厚生労働省.日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会報告書.2014
- ・ひと目でわかる 糖質量事典.成美堂出版.2019
- ・第三期特定健診・特定保健指導ガイド.南山堂.2018.



これでなく茶 やさしさのブレンド

中北薬品株式会社

名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油井ビル

販売者／〈お問い合わせ先〉有限会社キスラ

名古屋西区天塚町4丁目66番地 TEL (052) 528-5567

なかきたオンラインショップ 検索

名古屋城本丸御殿 復元を応援します。



本校は、浜松市の中
心より北部に位置し、
南に浜名湖、北に深き
山々が連なる豊かな自
然に恵まれた、全校児
童414人の中規模小
学校です。山麓部から
水田地帯までさまざ
な地形があり、古代遺
跡や文化遺産、無形文
化財も点在していま
す。2017年1月か
ら放映されたNHK大
河ドラマ「おんな城主
井伊直虎」の舞台にも
なり、井伊氏発祥の地
でもあります。学校の教
育目標「井の国で心豊
かにたくましく伸びる
子」のもと、毎年秋に
行われる学習発表会で
は、最高学年の6年生
が地域の歌舞伎保存会
から衣装を借り、地域
の方が制作した牛乳
パックの鎧かぶとを身
に付け、井伊氏にまつ

本校は、伊豆半島南
部に位置する開国の町
下田市の中心部を学区
とする全校215名の
小規模校です。下田市
は蓮台寺温泉や白浜海
水浴場、下田富士など
風光明媚な海と山を觀
光の中心とした港町で
す。一年を通して水仙
桜、アジサイなど美し
い花がみられます。
下田市では2年後の
令和4年度から、市内
4校の中学校を1校へ
と統合する準備が進ん
でいます。統合に向け
て、校舎改築や市内合
同研修など、市内全体
で、今後の学校の在り
方について検討・準備
をしています。今年度
の新入生は3年生時統
合となり、新生下田中
学校の第1期生となり
ます。入学式は縮小で
の開催ではありません

わる劇を演じています。
明朗快活かつ純朴で
子供らしく、おおらか
な子が多い本校です
が、一方で、自分に自
信がなく、消極的な発
言をしてしまう子も目
立ちます。相手の気持
ちを想像できず、思い
込みが原因でトラブル
を生じることも多いで
す。そのため、個別に



短時間で平常心に戻る
姿を見届けられること
は、保健室で関われる私
のささやかな喜びです。
校内研修では、ユニ
バーサルデザイン化の
視点を取り入れ、子供
たちが夢中に学び、
「わかる喜び」を実感
できる「楽しい授業」
づくりを進めています
。基礎的な学

浜松市立井伊谷小学校

養護教諭 菅沼 哉江

指導を要する児童も増
えています。その場を
離れたり対応する人を
変えたりすることで気
持ちは落ち着くため、
保健室でクールダウン
したり、時間を決めて
話をしたりすることが
あります。クールダウ
ンや気持ちの切り替え
方法が発達段階を追う
ごとに、上手になり、

習内容はほぼ定着しつ
つありますが、友達や
大人との関わり方等社
会性が発達段階相応に
育っていない子もみ
られます。そのため、人
間関係能力の向上やク
ラスの居場所づくりを
ねらいとして、年6回
のエンカウンターを全
校体制で実施していま
す。本校では毎月11日

子供たちの「いい顔」
を引き出せるような提
案ができるよう努めて
います。カメラ片手に
教室を巡回する私も、
いい笑顔に癒されま
す。校内研修では、道
徳部に所属し、教師の
想いを伝える授業づく
りは、養護教諭である
自分にも多くの学びを
得られています。毎年

が、新しい制服で入学
式が行われ、新鮮な感
じがしました。
私自身のことをお話
すると、この4月に
本校に転任してしまし
た。入学式を1日行っ
た後、新型コロナウイルス
への対応のため、
下田市内全校が、臨時
休校となりました。子
どもたちの実態がわか

標を「心身の健康に関
心を持ち、よりよい生
活習慣の実践ができる
生徒」としました。お
りしも、世界各国で新
型コロナウイルスへの
対応が迫られる中、
「健康・命の大切さ」
を実感し、うがい・手
洗い・マスクの着用な
ど、健康を守るために
自分で行うことは何
かを考え、行動する力

の臨時休校の期間を活
用して、緊急時の対応
のためのBLS研修を
行いました。研修は、
事例をとおしての卓上
訓練と一次救命処置の
手順や学校備品クイズ
などをチャレンジする
体験型研修を企画しま
した。チャレンジコー
ナーは、一人での運営
が難しいため生活部の
先生方がサポートして



下田市立下田中学校

養護教諭 谷 尚子

らなまま原稿を書い
ています。
本校の教育目標は
「志に向かって努力す
る生徒」です。本校の
生徒の課題として、健
康を自分ごととしてと
らえる力が弱く、自己
の健康を自分で守ろう
とする意識が弱いこと
があげられています。
そのため、学校保健目

が必要になっていきます。
子どもたちの健康を
守るための取り組み
は、養護教諭一人では
難しく、チーム力が大
切です。今後の学校再
開にむけて、三密をさ
ける学校生活の在り
方、消毒の対応など、
課題はたくさんありま
す。その中で教職員の
チーム力を高めるため
の取り組みとして、こ

くださり、実施するこ
とができました。今後
も、さまざまな場面で
教職員のチーム力を高
められるように、職員
間のコミュニケーション
を大切にして健康教
育を推進していきたい
と思います。
また、下田市には中
学校4校、小学校7校
の11校の学校がありま
す。現状では研修会を



げんきな事業所

株式会社丸総

(榛原郡吉田町神戸3075-1)

A 当たり前のこと

を、B 馬鹿正直に、C
ちゃんとする、D 出来
るだけ、E 笑顔で、そ
れが株式会社丸総の行
動指針です！丸総は吉
田町で貨物自動車運送
会社として創業50年を
迎えました。

北関東から中京間で
メーカー物流の幹線輸
送を行う運輸部門。東
京、神奈川、静岡、中
京、各拠点でお客様に
合わせた車両で輸送を
行う小口配送部門。大
型最新設備を完備し、
医薬品や飲料、各材料
を保管管理するセン
ター事業部門。一般車

から大型トラック、特
装車の車検や修理を取
り扱う整備部門。輸送
が必要となるパレット
の洗浄を行い、品質を
高めるパレット洗浄部
門。輸送に関する事業
を多角的に展開し、お
客様の要望を叶える輸
送のトータルソリューション
として推進して
参ります。

本社拠点の吉田町と
も災害協定の締結や、
吉田町をPRするラッ
ピングトラックでの輸
送なども積極的に行っ
ており、地域の方とも
笑顔で交流していま
す。今後も常に新たな
事業展開を模索し「革
新と挑戦」を胸に成長
する会社であり続け
たいと考えます。

【安全衛生・健康づくり への取り組み】

橋口智規社長の「人
間力を引き出し、磨き
高めて発揮する」とい
う経営理念に賛同し、
現在160名を数える
従業員が、アットホー
ムな雰囲気です仕事をし
ています。

輸送で長距離運転、
事務所でPC仕事。運
動不足を解消したい
と、趣味が同じ従業員
が休日有志で集まる
ようになりまし。そ
の輪はゴルフ、フット
サル、レーシングカー
ト、釣り、サバイバル

フレッシュし、部長を
中心に楽しく活動して
います。そんな姿勢が
業務にも役立っており、
乗務員主体の安全
衛生ミーティングやセ
ンター事業部の荷役会
議などで、斬新な意見
が、従業員、家族の皆
様、お客様への感謝を
忘れずに、丸総に関わ
る全ての方が笑顔にな
れる、そんな会社を目
指して今後も成長し続
けます。



本社1号倉庫&社屋



ゴルフ



レーシングカート

◆会社ホームページ

https://www.marusoh-el.co.jp
* 当社の新型コロナウイルス感染症対策は、
会社ホームページ「新着情報」に掲載中
https://www.marusoh-el.co.jp/whatsnews2020

【お知らせ】本年7月1日から、化学物質取扱業務従事者に係る
特殊健康診断の健診項目等が一部変わります

特殊健診及び健康管理手帳制度における健康診断のうち、化学物質を取り扱う有害業務に係る健康診断について、労働安全衛生規則（安衛則）、有機溶剤中毒予防規則（有機則）、鉛中毒予防規則（鉛則）、四アルキル鉛中毒予防規則（四鉛則）、特定化学物質障害予防規則（特化則）が一部改正され、本年7月1日から施行されます。

＜改正内容＞

- (1) 四アルキル鉛について、健診項目及び健診頻度を鉛に係るものと同様とする。（四鉛則関係）
- (2) 尿路系に腫瘍を発生させるリスクが高い物質について、健診項目に「尿中の潜血検査」等を追加する。（特化則関係）
- (3) 特化則第2条第1項第3号の3に規定する特別有機溶剤等について、健診項目に「腹部の超音波による検査」等を追加する。（特化則関係）
- (4) カドミウムについて、健診項目に「血液中のカドミウムの量の測定」等を追加する。（特化則関係）
- (5) その他、肝機能検査、腎機能検査等の見直しや、健診項目への「作業条件の簡易な調査」の追加等を行う。（有機則、鉛則、四鉛則及び特化則関係）
- (6) (2)に合わせて、健康管理手帳制度における健診項目の見直しを行う。（安衛則関係）
- (7) その他、所要の規定の整備を行う。

＊改正内容の詳細につきましては、当協会ホームページ「新着情報」をご覧ください。
<http://www.shsa.net/>または「静岡県予防医学協会」



第54回予防医学技術研究会議で当協会職員2名が取組事例を口頭発表

（公財）予防医学事業中央会等が主催する「第54回予防医学技術研究会議」が、本年2月27日・28日岩手県盛岡市で「新たなる予防医学技術の向上を目指して」をテーマに開催され、健診検査に関わる医師・臨床検査技師・保健師・看護師など約350名が参加した。

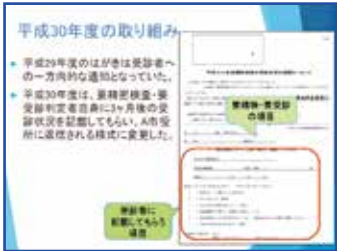
当協会からは二橋咲子職員と佐藤恭子職員が出席し、2つの事例について各々代表して口頭発表を行った。

＜発表内容＞

①「検診受診後の精密検査受診率を高める取り組み」

浜松健診センター保健指導課 二橋咲子職員

現在、がん健診受診後の精密検査受診率を高めるためにA市と連携して受診勧奨を行っている。各年度の精密検査受診率を比較し考察したところ、はがきを送付した2017年度よりも受診状況記入用紙を送付した2018年度で受診率が上昇していた。一方向的なはがきではなく、受診状況の報告を求めたことが受診者の意識の向上に繋がった可能性があり、今後もより効果的な受診勧奨方法を検討していきたいことを報告した。



②「新生児マススクリーニングにおける採血ろ紙の状態改善に向けた取り組み」

静岡事務所健診検査担当 佐藤恭子職員

当会では静岡県全体の新生児マススクリーニングを行っており、2013年10月からはタンデムマススクリーニングが開始された。タンデムマススクリーニングの対象疾患は早期に発見し、治療を開始しなければ障害が残ることや死に至ることもあり、高い精度が求められる。検査精度を向上させるため、2014年より採血ろ紙状態改善に向けた啓発活動を行い、その結果改善が認められたのでその経緯について報告した。



本年4月に最新モデルの生化学自動分析装置を導入(藤枝健診センター)

生化学検査は、血液に含まれるコレステロール、タンパク質、脂質、糖、酵素などの成分を測定し、身体の状態をチェックする重要な検査のひとつです。

現在、藤枝健診センター健診検査課では、生化学自動分析装置を用い、生化学項目の肝機能（AST、ALT、γ-GT 他）、腎機能（クレアチニン、尿素窒素）、脂質（総コレステロール、中性脂肪他）、糖尿病（血糖）など約23項目について、人間ドック及び所内健診の検体検査を行っています。昨年度は、人間ドックで13,664件、所内健診で12,329件、総数25,993件の検査を実施しました。

本年4月には、今までの1.5倍の処理能力と高性能を兼ね備えた最新モデルの生化学自動分析装置を導入し、検査の迅速化を図っています。



静岡県予防医学協会 総合健診センター

ヘルスポートだより

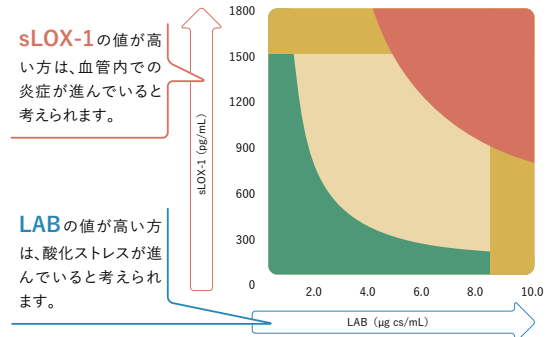
LOX-index®検査（ロックスインデックス）について

前回の検査の案内に続き、今回は、「結果報告書の見方」についてご案内します。

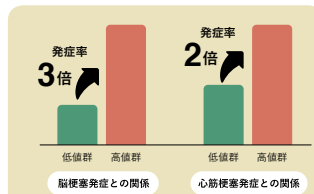
報告書の見方

縦軸のsLOX-1の値と横軸のLAB（超悪玉コレステロール）の値を掛け合わせたものがLOX-index®の値です。LOX-index®の値をもとに高リスク、中高リスク、中リスク、低リスクの4段階でリスクを評価します。

脳梗塞・心筋梗塞発症リスク



※リウマチ、妊娠中、出産後、熱がある場合は、検査数値が高くなる可能性があります。
※脂質異常症治療薬、抗血小板薬、降圧薬を服用されている場合は、検査数値が低くなる可能性があります。（本検査は薬を服用されている現状のリスクを評価しています）



LOX-index®の値が高いと…

日本国内で行われた追跡研究の結果、LOX-index®の値が高いと将来の脳梗塞発症率は約3倍、心筋梗塞発症率は約2倍となることがわかっています。LOX-index®値が高い方は、生活習慣を改善し、予防対策に取り組みましょう。

※参考：Nobutaka Inoue, et al. LOX-index, a Novel Predictive Biochemical Marker for Coronary Heart Disease and Stroke, Clinical Chemistry 56:4 550-558 (2010)

LOX-index®の値が高リスクでした。今後どのような検査を受けたら良いのですか？



二次検査

頸動脈エコー検査

超音波の発信装置を首にあて、動脈硬化の有無や程度を調べる検査です。

FMD 検査

動脈硬化の前段階で起こる内皮障害の度合いを測定し、早期の動脈硬化を調べる検査です。

CAVI 検査、ABI/PWV 検査

動脈の硬さ、つまりを検査します。手足の血圧比や脈波を検査し、動脈硬化の程度を調べる検査です。



中高・高リスクの方には二次検査をおすすめします。既に動脈硬化が進行している可能性が高いため、血管の硬さやつまりを調べる検査を受け、状態を確認しましょう。



二次検査の結果をもとに、更に精密検査を行うのか、治療を行うべきなのか、医師の診断を受けることをおすすめします。

精密検査

MRI/MRA 検査

電磁波を使用し、脳・心臓の断層像、血管の状態を映像化する検査です。

心臓核医学検査

放射線量をコンピューター処理して画像化し、心臓の血液の流れを映し出す検査です。

心臓 CT 検査（コンピュータ断層撮影）

X線とコンピュータを使い、心臓の状態を調べる検査です。

心臓カテーテル検査

体内にカテーテルを通し、造影剤を入れてX線撮影を行い、血管の状態を調べる検査です。

※医療機関によっては、実施していない検査もございます。



sLOX-1 が高かった方



sLOX-1 の値が高い方は、血管の炎症が進んでいる傾向があります

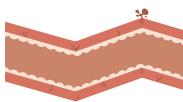
炎症ってなに？

炎症とは外傷ややけど、細菌の侵入といった外からの刺激に対して、生体が起こる防御的反応のことを指します。「ものもらいができる」「虫刺されによって皮膚が腫れる」などもいわゆる炎症反応の一つです。血管でも同様にこうした炎症反応が発生します。



血管で炎症状態が進んでいくと…

血管壁が硬くなる



血管壁が硬くなることで、血管のしなやかさが失われます。血管のしなやかさが失われると、血液の流れが悪くなり、血圧の上昇等につながります。

血管が狭くなる



血管が狭くなることで、血液の流れが悪くなり、血栓（血の塊）ができやすくなります。

さまざまな炎症を表す sLOX-1

sLOX-1 は血管炎症だけでなく、体内の炎症を表す指標として研究されています。そのため、リウマチ等の膠原病やNASH/NAFLD（肝臓に脂肪が多くなった状態）、睡眠時無呼吸症候群といった体内炎症を引き起こす疾患をお持ちの方でsLOX-1が高い傾向があることも報告されています。



LAB が高かった方



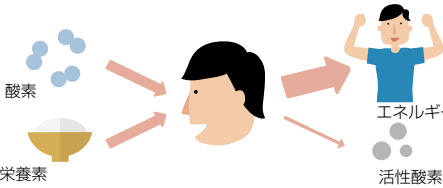
LAB の値が高い方は、体内の酸化ストレスが高い傾向があります

酸化ストレスについて

私たちが呼吸によって取り入れる酸素は生きていく上で必要不可欠です。しかし、外的要因によって酸素の一部は“活性酸素”へと変化し、細胞や遺伝子を傷つけ劣化させる物質となります。この活性酸素が過剰に作られて処理しきれなくなった状態が酸化ストレスが高い状態とされています。



リンゴを放置しておくと、茶色く変色する現象も酸化の一種です。



酸化ストレスが起こる主な原因

たばこ、紫外線、放射線、大気汚染、酸化された物質の摂取等、様々な原因があります。



活性酸素の量と抗酸化力とのバランスが重要

老化を進める悪者とされる活性酸素ですが、実は「カラダの免疫機能の手助け」や、「感染予防」に役立っている側面もあり、必ずしも悪者ではありません。しかし、活性酸素の量が体が本来持つ抗酸化力を上回ること、酸化ストレスが高まり、様々な病気を引き起こすのです。酸化ストレスが高い状態が続くと、動脈硬化（脳梗塞・心筋梗塞）だけでなく、がんやアルツハイマー型認知症、糖尿病といった様々な病気の発症リスクが高まると言われています。



掲載資料提供元：NKメディコ株式会社様より