

# けんこうタイム



機能評価認定施設



## 基本理念

健診を通じて、地域の皆さまの健康増進に寄与します。

## 基本方針

- ① 地域の皆さまが安心して、検診を受けられる健康管理センターを目指します。
- ② 地域の医療機関と連携を密にし、予防医学の発展に努めます。
- ③ 質の高い健診ときめ細やかなサービスを提供いたします。
- ④ 受診者さまの人権を尊重し、個人情報の保護に万全の体制で取り組みます。

## メタボリックシンドロームの最近の話題 —内臓脂肪を測定するためのより簡便で正確な方法について—

松山赤十字病院  
健康管理センター 所長 **村上一雄**  
(健診部長)

### はじめに

メタボリックシンドロームを減少させるために、特定健診・特定保健指導が開始されてから、すでに8年近くがたちました。その後内臓脂肪の測定が、より正確に、また簡単に測定できるようになりました。

肥満の目安としてなぜ体重測定だけでは十分でないのでしょうか。肥満とは「体に脂肪が過剰に蓄積した状態」ですので、肥満の程度を科学的に、また客観的に評価するためには、体重ではなく脂肪の量を測定することが必要です。

### 内臓脂肪とは

もし仮に体重増加が脂肪の増加のためとしても、どういう種類の脂肪が増加しているかがわかりません。というのは、肥満により増加する脂肪は、内臓脂肪と皮下脂肪という二種類の脂肪があります。皮下脂肪は全身の皮膚の下にたまる脂肪です。内臓脂肪は、おなかの中の胃や腸や肝臓などの内臓が収まっている「入れ物」の中にある脂肪です。胃や

腸や肝臓などの内臓と同じように、おなかの中にたまっている脂肪という名前です。肥満が続くと、高血圧、脂質異常症や糖尿病などが発症しやすくなり、それに続いて動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの重篤な病気が起こりやすくなることが知られています。これらの原因として、脂肪をためている細胞が、病気をおこしやすくするいろいろな「物質」を細胞外に分泌していることが知られています。大切なことは、内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、より病気をおこしやすい、より悪玉の「物質」を多く分泌しているということです。従って内臓脂肪を増やさないことが、病気にならないために重要です。しかし、体重の増減だけだと、内臓脂肪との皮下脂肪のどちらが増えているのかよくわかりません。

### 内臓脂肪測定と腹囲計測とのちがい

平成20年の特定健診の開始時より広く用いられるようになったメタボリックシンドロームの診断基準では、臍周囲径（おへその高さでの腹囲）が内臓脂肪量の指標として用いられています。この方法は

内臓脂肪量測定のもっとも信頼できる測定法とされてきたCTによる測定結果とよく相関することが知られていますが、問題点も多くあります。まず、臍周囲径は測定の際のばらつきや変動が大きいことが挙げられます。測定時の呼吸の状態や、巻尺の締め具合、測定者による違いなどが原因として挙げられます。

また臍周囲径自身は、内臓脂肪のみでなく腹部皮下脂肪も含んでいるため皮下脂肪の増加でも臍周囲径が増加するという問題があります。また、基準値にも問題があります。現在国内で通常用いられている、臍周囲径の基準は男性85cm未満、女性90cmで、体格の大きい男性の方が女性より基準値が小さくなっています。これは臍周囲径は内臓脂肪と皮下脂肪の両方の影響を受け、特に女性では男性より皮下脂肪が多いためです。

## CTによる測定とのちがい

現在、最も正確に内臓脂肪量を測定できる方法としてCTが用いられています。この方法は、直接腹部の画像を見て計測するという利点がありますが、問題点もいくつかあります。

まず、大掛かりな機械を用いなければならず、

多くの医療費が必要になるという点があります。また、多くはありませんが、X線の被ばくを伴います。これらの理由でCT検査で、内臓脂肪を頻回に繰り返して測定することは困難になります。

## 内臓脂肪の測定法

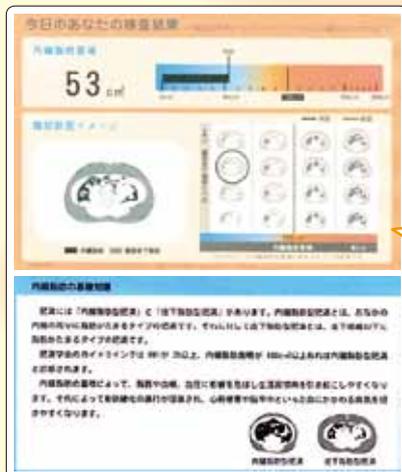
最近はこの問題点を克服する内臓脂肪の測定法として、体内に非常に弱い電流を流して生体の電気の流れにくさを測定することにより内臓脂肪を測定する検査が普及してきています。これは、心電図を測定するような感覚で、約5分程度で簡単に検査が終了し大変便利な検査です。CTを用いた検査と異なり、X線の被ばくもなく何度でも繰り返し行え、報告書で今までの経過を確認することができます。また測定結果の正確さもCTを用いた方法と同様であることも確認されています。

## おわりに

内臓脂肪を一度測定していただいて、毎日の健康な生活の維持にお役に立てていただければ幸いです。

## 内臓脂肪を測ってみませんか

### 測定風景



### 内臓脂肪検査結果レポート

検査結果レポートには内臓脂肪面積腹部断面イメージ等が表示されます。

内臓脂肪面積の変化  
(2回目からの検査結果レポート)値がグラフ化され、努力の成果が見られます。



結果レポート オプション検査料金 2,160円

# 内臓脂肪を減らしましょう

貯金に例えると、内臓脂肪は普通貯金、皮下脂肪は定期貯金に例えられます。内臓脂肪はたまりやすく落ちやすいという特徴があります。内臓脂肪を減らすには、脂肪を燃焼させる有酸素運動が効果的です。

## 無理なく自然なフォームで歩きましょう

膝を曲げて歩く、腰を反らして歩く、腕を体の前で大きく振る—といった歩き方は、疲れやすく、膝や腰に負担がかかり故障の原因となり、効果的なウォーキングになりません。正しい歩き方を心がけましょう。

現在運動習慣がない方は、1日10分、1週間で60分を目安にウォーキングを始めて、徐々に1週間で150分くらいまで増やしましょう。

### ●正しいフォーム

視線は遠くを見る

お腹を引っ込める

かかとから足をつける

腕を後ろに引く



大股で、早足で

\* 膝痛がある方は、膝への負担を減らすため、歩幅は狭く、膝をゆるめて歩きましょう



Dr.村上からの

## インフォメーション

人間ドック健診施設機能評価の更新が認定されました

このたび、日本人間ドック学会による人間ドック健診施設機能評価の当施設で第2回目となる、本年4月からの更新が認定されました。当施設では、平成16年に「人間ドック健診施設機能評価制度」が開始されて間もない平成18年に愛媛県下ではじめてのこの機能評価の認定を受けました。その後、平成23年および本年に更新認定を受け現在に至っております。なお現在のところ、日本全国で340施設が、また愛媛県下では3施設がこの認定を受けています。

人間ドック健診施設機能評価は、人間ドック健診施設の評価を行い、施設の質の改善活動を促進し、受診者の皆様が安心して健診を受けられることを目的として、継続的な質の改善活動を行い、それらの取り組みを積極的に行える施設へと質を改善するための助言を行うものです。評価は、施設運営のための基本的体制、受診者の満足と安心、および人間ドック健診の質の確保に関する三つの領域について、書面による調査と訪問による調査で評価を受けます。当施設でも昨年の11月2日に訪問調査を受けました。

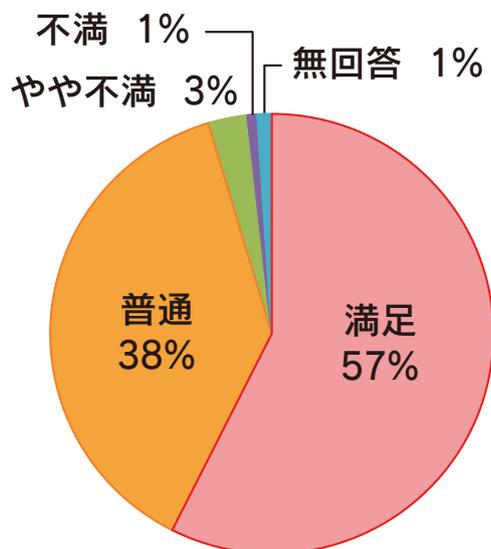
今回の認定に関しましては、受診者の皆様からいただきましたお声や、職員の皆様のご協力のおかげであり、この場をお借りいたしまして皆様に大変感謝申し上げます。今後もこのような外部からの評価を積極的に受け、受診者の皆様が安心して健診を受けられるように改善するための努力を続ける所存でございます。

松山赤十字病院 健康管理センター 所長 村上 一雄

# 当健康管理センター受診者の満足度調査

## アンケート調査結果

### H27年調査



当健康管理センターを受診された方の回答で「満足」と「普通」を合わせた結果が95%でした。更に満足して頂ける施設を目指します!!



## インフォメーション

### ドック料金のご案内

1日  
コース

一般	37,800円
生活習慣病健診	43,200円

2日  
コース

通院	66,960円
宿泊	74,520円

### オプション料金改定

2016年4月より次のとおりオプション検査料金(消費税込)の改定があります。

**子宮頸がん検査** 2,160円 → **3,240円**

※子宮頸がん検査は永年料金改定を行っておりませんでした。保険点数に準じた料金に近づけました。

**脳専門検査** 42,120円 → **23,220円**

※脳専門検査はMRI・MRA機器の精度向上に伴い頭部CTを項目から削除することが可能になり、料金の引き下げをいたしました。

松山赤十字病院公式 **Facebook** ページを公開中!

ぜひ「いいね!」をよろしくお願いいたします。

松山赤十字病院 フェイスブック

