

内臓脂肪測定

《私の内臓脂肪は？》

自分で簡単に測定するには、おへそ周りをメジャーなどで測ります。基準値は、男性で八五cm以上、女性で九〇cm以上ある場合は内臓脂肪過多が疑われます。詳しい状態を測定するには、CTスキャンでおへその位置を輪切りに撮影しその断面図から内臓脂肪面積を計算します。男女問わず面積が一〇〇cm²以上ある場合は内臓脂肪過多と判断します。

《注意事項》

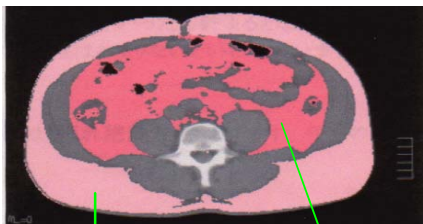
おへそをだして撮影するため、おへそや腰周辺にある湿布やカイロ、ピアスなどは事前にはずしていただきます。また、内臓脂肪測定はレントゲンを使用する検査です。次に上げる項目に当てはまる場合は検査を控えてください。

○妊娠中あるいは妊娠の可能性がある方。

○不必要な放射線の被曝を防ぐ為、放射線を使った検査を続けて受けている方、明らかに痩せている方、昨年の検査結果も異常がなく、体重や生活環境が変らない方。

○1週間以内にバリウムを飲んでいたり、バリウムが撮影時の障害となり正しい値が測定できません。

当協会の内臓脂肪測定写真



薄いピンク色
皮下脂肪

濃いピンク色
内臓脂肪

今回の特集でも取り上げました。最近話題の「メタボリック症候群」その第一条件となるのが内臓脂肪の量です。その状態を知るための検査がFat Scan（ファットスキャン）です。CTスキャンでお腹を輪切りに撮影（左図参照）し、脂肪の面積を計算します。体内に貯まった脂肪は外から見るとは重くありません。一、二と安心していても、実は内臓の周りには脂肪がたくさん貯まっています。運動不足も考えられます。油っこいものが好んで食べたり、生活習慣が気になり、一度内臓脂肪を測定してみたい方が増えています。

糖尿病精密検査

《日本の現状》

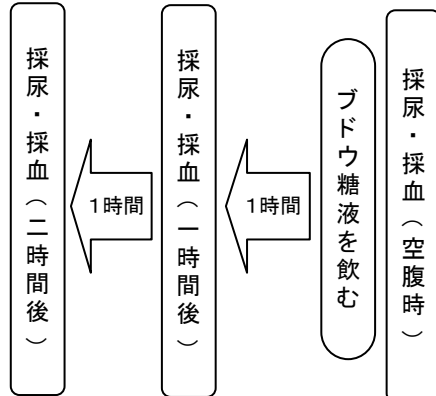
現在日本では、「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人」が合わせて、一三七〇万人いるといわれています。今後の増加傾向にあります。糖尿病も他の生活習慣病と同様に、早期の場合にはほとんど自覚症状がないため健康診断で初めて見つかることが多いです。「健康診断での糖尿病関連項目は、血糖値・HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）（血液検査）・尿糖（尿検査）です。」

しかし、結果で「精密検査が必要」として認識される割合は、非常に低く、そのまま放置されているのが現状です。糖尿病と関係が深いインスリンは、健康状態を良好に保つために大切な働きをしています。健康診断で糖尿病関連項目に異常を指摘されたという方も、インスリンの働きが悪いの可能性があります。これを無視して放置すると様々な生活習慣病や健康障害を引き起こすことにもなりかねません。適切な検査を行い、自分の身体の状態を把握することが大切です。

《糖尿病精密検査》

OGTT（七五gブドウ糖負荷試験）は、糖尿病の精密検査（二次検査）として行われるものです。この検査で、糖尿病かまたはその予備軍（境界型）かどうかを診断します。また、インスリンの効き方を推測できます。どの様な反応をするかを把握で

検査方法



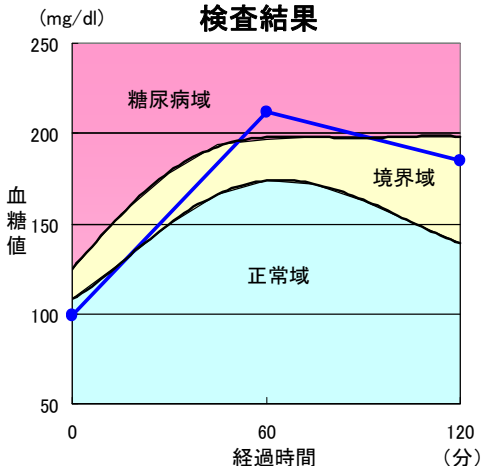
判定基準

正常型
空腹時 110未満
2時間値 140未満
の両方を満たすもの

糖尿病型
空腹時 126以上
2時間値 200以上
いずれかを満たすもの

境界型
上記のいずれにも当てはまらないもの

検査結果



化を追い折れ線グラフが、血糖値の変化からインスリンの効き方を推測します。現状をしっかりと把握し適切に対応すれば、糖尿病予防・改善に役立ちます。

10時間以上の絶食が空腹時の条件です。検査中（概ね3時間）は、喫煙や運動などは控え安静にしています。

がんの早期発見

がんは早期に発見し、適切な治療を施せば治る可能性が高くなっています。そこで今回は、『前立腺がん』と、『乳がん』の早期発見に効果的な検査についてとりあげます。

前立腺がん

前立腺がんは、中高年の男性に多くみられる病気です。欧米に比べると、日本人にはあまり多く見られるがんではありませんでした。しかし近年、最も増加しているがんのひとつとして注目されています。

前立腺がんは、症状がでにくく、進行してから発見されるのが特徴です。ただし、初期の段階で発見されれば、治療期間も短く、身体への負担も少なくてすみます。

そこで、早期発見のために広く用いられているのがPSA検査です。PSA（前立腺特異抗原）はもともと前立腺内で作られる物質です。これが、前立腺がんや前立腺肥大などになると多く作られるようになり、血液中の量が増えてくるのです。

そこで、この血液中の量を測定し検査します。一般的な健康診断で採血した血液で検査できますし、食事時間などの影響も受けないため、簡単に検査ができます。

PSA検査は、前立腺がんの早期発見に効果的です。この検査が普及することによって、前立腺がんでの死者数も減少していくと思われます。

特に、前立腺がんのリスクが高くなる五〇歳以上の男性は、定期的に検査をうけ、早期発見を心がける事が大切です。また、ご家族に前立腺がんの方がいる場合は、四〇歳を過ぎたら検査をうけることをお勧めします。

乳がん

乳がんは、一九九六年に日本人女性の乳がん罹患率で第一位となりました。現在、乳がんで亡くなる方は年間約一人に達します。これは、壮年層（三〇〜六四歳）の女性におけるがん死亡原因の第一位となっております。欧米では六〇代に多く見られる病気ですが、日本の場合三〇代前半でピークを迎えます。このため、三〇代になったら意識して乳がん検診を受けることをお勧めします。

乳がん検診は、マンモグラフィと視触診の併用がより精度の高い検診となります。しかし、一般的には視触診のみのことが多くマンモグラフィの受診率は低いのが現状です。併用した検査で見つかるものが全て早期と言うわけではありませんが、少なくとも視触診では判断しづらい症状や、しこりを作らないタイプのがんも見つけることができます。年齢が四〇歳以上であったり、家族に乳がんになつた方がいたり、などの乳がんのリスクファクター（危険因子）がある方はマンモグラフィ検診を心がけてください。マンモグラフィはレントゲンを使用する検査のため、放射線被ばくがあります。身体への影響は極めて少ないですが、場合によっては検診をお断りすることもあります。

*これらの話題については、次号で特集いたします。

健康会館 ニュース

・土曜日、日曜日の開診

当協会は、土曜日や日曜日の健康診断も実施しております。平日は忙しい健康診断が受けられない場合などにご利用ください。

・永久会員制度のご紹介

当協会の一日人間ドックを、通算十回ご受診頂くと十一回目以降は、人間ドック受診料の自己負担額が半額になります。

・オプシオン検査のご紹介

今回紙面でご紹介した検査内臓脂肪測定、PSA検査、マンモグラフィ、OGTTは当協会においてオプシオン検査として実施しております。詳しくはお問い合わせください。

・冬季ご受診のお勧め

例年、六〜九月頃は込み合う日が多くご受診いただくお客様には、大変ご迷惑をおかけしております。そこで、十二月〜三月頃のご受診をお勧めします。冬場と言うこともあり予約状況に余裕があるため、比較的にスムーズにご受診頂けます。この機会に、ぜひご検討ください。

・プレゼント

今回の『けんかんだより』のご感想と住所・氏名・年齢・電話番号を官製はがきにご記入の上、当協会「けんかんだより」プレゼント係までご応募ください。抽選の上、健康読本「いきいきライフ」をお送りいたします。

*個人情報につきましては、適正に管理いたします。

今回の内容と記事作成者

○特集 メタボリック症候群

健康増進課 広橋 静子
保健師 大野 亮子
運動指導者

○内臓脂肪測定

放射線課 山本 晃
放射線技師

○乳がん検査

放射線課 平野 悦子
放射線技師

○糖尿病精密検査

前立腺がん 上村 由紀
臨検検査技師

○すこし疲れていませんか

メンタルヘルズ課 内藤 福子
臨床心理士

すこし疲れていませんか？

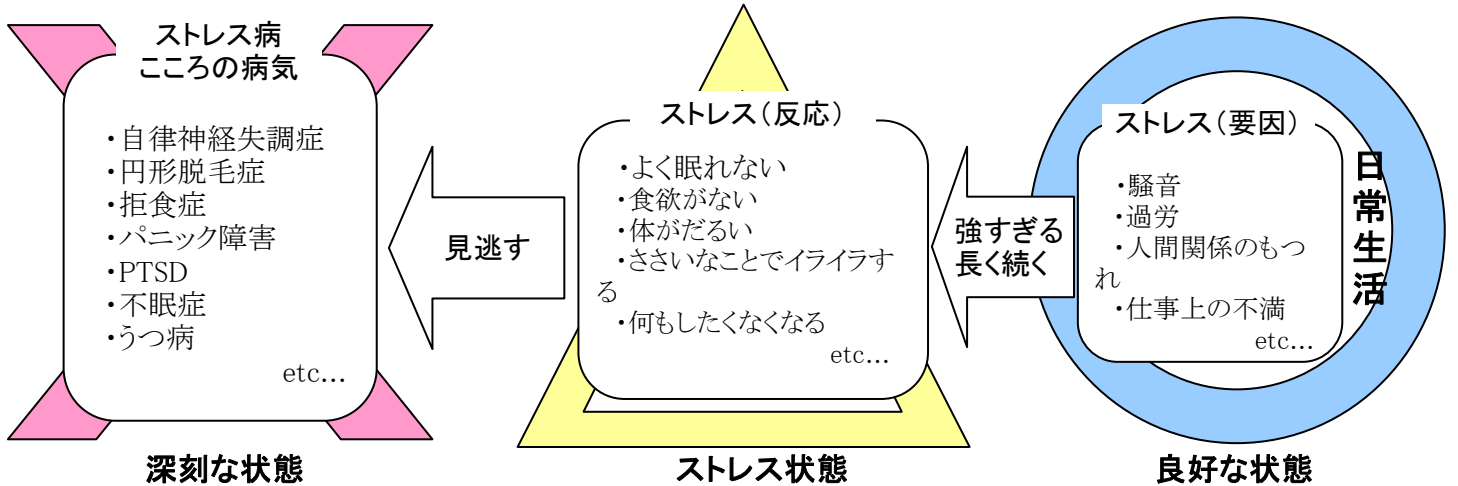
最近の生活を少し振り返ってみましょう。

- ・よく眠れていますか？
- ・食欲はありますか？
- ・イライラしがちではありませんか？
- ・仕事上のミスが増えていますか？

ここにあげたものは、自分のストレス状態がどの程度か知ることができ、自分のストレス項目の一例です。

私たちが日々の生活で受ける様々な刺激、「嫌なこと」・「不快なこと」・「心配なこと」などが、『ストレス(要因)』つまりストレスの種となり、驚いたり、怒ったり、思い悩んだり、がっかりしたりすると、『身体がこわばる・心臓がドキドキする・じつとしていられなくなる・何もしたくない』など様々な反応がおこります。これが『ストレス(反応)』です。ストレスは、どこにでも転がっています。『ストレス(反応)』は、『ストレス(要因)』から「不愉快だから」と避けてばかりもいられない厄介な存在です。しかし少々刺激があった方が、かえって「負けてはいられない」と奮起して生活の糧にできます。ですから、ある程度のストレスは必要なのです。

とは言っても、ストレスがあまりにも強すぎたり、いつまでも続いたりすると、こころや身体は疲れ、ゆがみ、そして「ストレスが大きいですよ」というサインを發します。このサインを見逃してしまふとやがて、『心身症・神経症・不眠症・うつ病』などのいわゆる『ストレス病』『こころの病気』にまで発展することにもなってしまうのです。ですから、そうなる前に自分のストレス度を時々チェックする方法を考へることが大切です。『ストレスチェック表』をご活用ください。



編集後記

生活習慣病の多くは、日々の生活の乱れや様々なストレスの影響などによって引き起こされます。また、これといった症状がなくても大変な状態に、なることも考えられます。私もこの一けんかんだより、この編集をきっかけにこころの生活を振り返ってみました。

・体を動かすことが少ない
 ・車を使うことが多い
 ・食事は早食い
 ・間食が増えた
 等
 以前に比べると大きく変化したと感じました。

(すこし考え直さなければ、と思いつつも誘惑に負ける自分もいるのです)

このような生活が続けば、きつと生活習慣病になるでしょう。皆様の健康に関わる仕事をする者として、恥ずかしいことだと思いつつ、ただ、今回自分の生活を振り返ることができたことは、良い経験となりました。あとは、それをどう生かすかだと思えます。

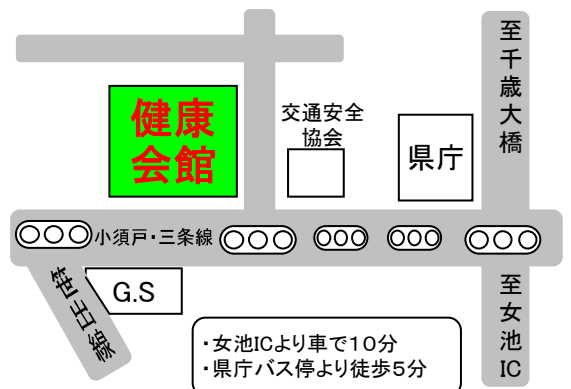
以前あるお客様が「普通にお客さんが生活も健康な体がある今の生活、そのためにはすこしこころの努力はしないといけない」とおっしゃっていました。私もそんな言葉を思い出して、今日も自転車で通勤する私であります。

(内山)

お問合せ先

〒950-0965 新潟県新潟市新光町11番地1
 (社)新潟県健康管理協会
 TEL 025-283-3939 (代) FAX 025-283-3974

健康診断のお申し込みについて	健診普及部
検査結果の内容について	医事課
精密検査・再検査について	健康増進課
健康づくり関係について	健康増進課
メンタルヘルス関係について	メンタルヘルス課



・女池ICより車で10分
 ・県庁バス停より徒歩5分