

あすの 健康

No.121

目次

- からだの話
「健康診断・人間ドック」……1~3
- 赤ちゃんの四季……4
- コラム 折りおり……4
- 歴史を歩く……5~6
- ひょうご・小さな旅……7
- お知らせ……7



バイモユリ

安田 敏成 先生
当協会健診センターセンター長
人間ドック健診指導医・専門医



安田 敏成 先生に聞く

からだの話

—健康診断・人間ドック—

健康診断・人間ドックはからだの状態を知る貴重な機会です。受けっぱなしで終わることのないよう、効果的な受診について安田先生に伺います。

健診は結果を知ってからが大事

—新型コロナウイルス感染症の影響で、健康診断の受診をためらう方がおられます。そもそも健康診断はなぜ受けないといけないのでしょうか。

健康診断の目的は、医師の診察と血液など各種検査で、生活習慣病やがんなど病気の予防、早期発見を行い、自身の健康管理に役立てることです。

健康診断には、職場や学校が行う各種健康診断や地方公共団体が行う特定健康診査のような「法令により実施が義務付けられているもの」と、人間ドックなど受診者の意思で「任意に行われるもの」があります。

法令により義務付けられている健康診断は、それぞれ実施期間や回数、検査内容などが定められており、コロナ禍の中であっても感染症対策を行った上での実施が求められています。

しかし、法令により決められているからというのではなく、ご自身の健康管理のために1年に1回は定期的に受診していただきたいです。

昨年4月から5月の間、緊急事態宣言の発出で多くの健診機関が健康診断の一時休止を余儀なくされました。国は不要不急の外出は避けるように推奨し、ステイホームを続けた結果、ある調査では4割近い方がコロナ太りをしたと回答したそうです。

健康診断が再開した後、私が診察を行った受診者の方々にも、体重の増加傾向が見られました。また、それに伴い血液データが以前より悪くなった方や、生活リズムの変化から不眠や不安感を訴える方もおられます。

ご自身のからだの状態を知るために、定期的な健康診断の受診は大切だと感じています。

—健康診断を受診する際に気をつ

けることはありますか。

発熱や体調不良がある場合は受診しないことです。これはコロナ禍の今だからというわけではなく、このような場合、検査をしても正しい結果が出ないことがあるからです。気になる症状があるときは「もうすぐ健康診断だから、それまで我慢しよう」と思わずに、すぐに医療機関を受診してください。

事前に配布された資料があれば早めに必ず目を通しておくこと。受診の際の注意事項などが書かれていることが多いです。

問診票記入の際に、喫煙本数や飲酒量を少なめに記入される方がおられますが、このような習慣は隠しても検査結果に表れてきます。また、既往歴や家族歴などは生活習慣病に対するリスクを知る上で重要ですので、わかる範囲で正確に記入してください。

健診前日の夕食は腹八分目程度にし、午後9時ごろまでに済ませましょう。喫煙習慣のある方は、でき

ば午後9時以降健診終了までは禁煙を。就寝前の薬は普段通り飲んでいただいて大丈夫です。

当日はコップ1杯程度のお水は飲んでも構いませんが、検査が終了するまでは基本絶食です。普段から飲んでいる薬がある方は、事前にかかりつけ医に相談し、指示通りに服用してください。ただし、糖尿病の薬（血糖降下剤）の服用やインスリン注射の使用はしないでください。

健康診断の結果が届いたら、どうすればいいのでしょうか。

結果が届くと、多くの方がAとかCなどで区分される各項目の判定ばかりを気にされますが、特定の検査項目の数値に一喜一憂してもあまり意味がありません。

まず最初に見ていただきたいのは、「診断指示」や「総合判定」などと書かれている箇所です（図1）。ここには医師による診断やアドバイス、この後どうしたらいいのかが記載されています。「要受診」「要精密

検査」の指示があれば、自覚症状がなくても必ず医療機関を受診してください。

「食事・運動等に注意して3カ月後に再検査を受けてください」は、食生活や運動習慣を見直し改善して、その結果どうなったかを3カ月後に再検査で調べてくださいという意味です。何もせずについて3カ月後に再度検査を受ければ良いというものではありません。どのように改善すればいいかわからないときは、結果説明や保健指導の際に医師、保健師、管理栄養士に尋ねるか、かかりつけ医に相談してみてください。

次に、結果を時系列で確認しましょう。今回、前回、前々回と結果を比較して、それぞれの項目の数値がどのように変化しているかをみます。毎年受診していれば急激な数値の変化はもちろん、「体重が少しずつ増えてきている」「血圧が正常値から少し高めになった」などの小さな変化も一目でわかります。数値の変化を客観的に把握できれば、軽度の異常が複数重なるメタボリックシ

ンドロームにも早めに気づき予防することができるようでしょう。健康診断は受けっぱなしで終わるのではなく、結果が届いてからどうするのかが大事なのです。健康管理の指標として大いに役立ててください。

一方、人間ドックは実施しているという事です。

健康診断は受けっぱなしで終わるのではなく、結果が届いてからどうするのかが大事なのです。健康管理の指標として大いに役立ててください。

自分の意思で受けるものに人間ドックがあります。一般的な健康診断と人間ドックの違いは何ですか。

先ほどもお話ししましたが、法令による健康診断は実施期間や回数、検査内容などが定められています。言いかえると、毎回限られた同じ検査しか行っていない

健康診断の結果

①最初にここを見る

②次に時系列で見る

検査	基準値	結果	判定	前々回	前回	今回
1 身体			判定B			
1 身長		175.5	判定B	175.6	175.5	
1 体重		80.0	判定B	80.0	80.0	
2 BMI	18.5~24.9	26.0	判定A	26.0	26.0	
2 腹囲	~84.9	86.0	判定A	87.0	80.0	
3 視力			判定A			
3 視力矯正:右	0.7~1.5	< 0.1	判定A	< 0.1	< 0.1	
3 視力矯正:左	0.7~1.5	< 0.1	判定A	< 0.2	< 0.1	
3 視力矯正:右	0.7~1.5	1.2	判定A	1.2	1.2	
3 視力矯正:左	0.7~1.5	1.5	判定A	1.5	1.2	
4 聴力			判定E			
5 血圧			判定C			
5 血圧最高	90~139 mmHg	120	判定C	150	100	
5 血圧最低	~89 mmHg	80	判定C	80	80	
6 便潜血			判定D			
6 便潜血1	(-)	(-)	判定A	(-)	(-)	
6 便潜血2	(-)	(+)	判定A	(-)	(-)	
8 脂質			判定C			
8 総コレステロール	130~219 mg/dL	180	判定C	180	160	
8 中性脂肪	50~149 mg/dL	80	判定C	100	80	
8 HDLコレステロール	40~100 mg/dL	120	判定C	100	80	
8 LDLコレステロール	~139 mg/dL	100	判定C	180	100	
8 non-HDLコレステロール	~169 mg/dL	50	判定C	50	80	
9 糖代謝			判定E			
9 空腹血糖	(-)	(-)	判定E	(2+)	(-)	
9 尿糖定性			判定E			
9 血糖	60~100 mg/dL	100	判定E	150	80	
9 HbA1c (NGSP)	4.5~6.2 %	6.5	判定E	6.5	5.1	
10 尿酸			判定C			
10 尿酸	~350 mg/dL	8.0	判定C	5.0	5.0	
11 肝・胆・臓			判定C			
11 AST (GPT)	~35 U/L	19	判定C	50	15	
11 ALT (GPT)	~45 U/L	15	判定C	15	20	
11 γ-GTP	~60 U/L	15	判定C	17	36	
11 ALP	~350 U/L	400	判定C	300	50	

図1 健康診断結果表見本

目が多く、年齢や性別、個人の健康状態などを考慮して自分の希望で検査項目を追加したり選んだりすることができません。また、全身を調べる基本的な人間ドックの他に、脳ドックのような特定の部位や疾患に対して専門的に検査するドックもあり、一般的な健康診断だけではわからない疾患の早期発見、治療につながります。大きな違いは費用です。どちらも健康保険の適用外で原則全額自己負担なのですが、職場の健康診断では事業主が費用を負担しており、地方公共団体が行う特定健康診査では自治体からの補助などで費用負担が低く抑えられています。

しかし人間ドックの場合は、これも健診機関によって異なるのですが、基本的な人間ドックで3〜5万円ほど、検査項目の内容によっては10万円以上する高額なものもあり、すべて自己負担となります。

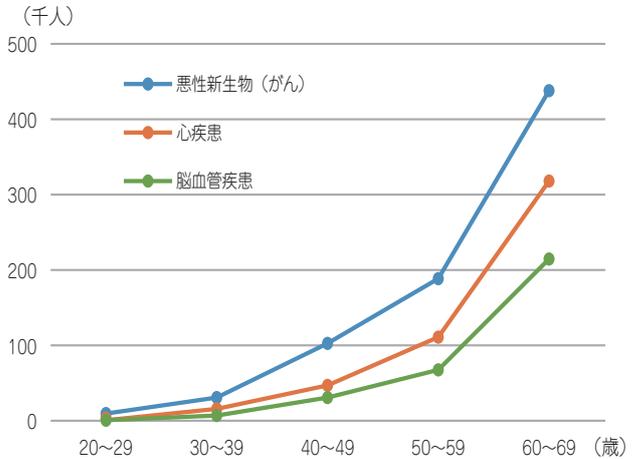
—毎年職場の健康診断を受けていますが、人間ドックも受けたほうがいいのでしょうか。

2019年3月に厚生労働省が発表した平成29年患者調査によると、日本人の死因の上位を占める「がん」「心疾患」「脳血管疾患」は、いずれも40代から増加しています（図2）。これらの疾患は初期には自覚症状が出にくく気づかないうちに進行することもあります。40歳を過ぎたら一度は人間ドックを受診し、全身を詳細に検査することをお勧めします。

費用については助成制度を設けている企業や健康保険組合が増えてきていますので、一度調べてみてはいかがでしょうか。

—健診機関を選ぶときのポイントがあれば教えてください。

日本総合健診医学会や日本ドック学会では、健康診断や人間ドックを実施する健診機関の質の向上を目的に、それぞれの学会が定める基準をクリアしていると認めた施設に対し優良施設認定を行っています。認定を受けている施設は、各学会のホームページなどで確認できますので、選ぶときの参考にしてもいいと思います。



—最後にアドバイスがあれば。

2019年3月に日経BP社が、健康・医療に関する総合サイト『日経Gooday』の読者を対象に行なった「健康に関するアンケート」によると、健康診断の結果が「再検査」となったにも関わらず、約2割の方が「致命傷だとは思わないので」「自覚症状がないので」「時間がなくて」「理由で医療機関に行っていないと報告されています。実は、「再検査」と指摘され受診した結果、異常がなかったという方はたくさんおられます。健康診断では疾患の危険性があるかどうかを調べているので、医師が「あるかもしれない」と判断したものについては「再検査」という指示を出すのです。詳しく検査した結果、「異常なし」とわかったら、「わざわざ受診したのに」と思わずに「何もなくてよかった」と考えましょう。

しかし、生活習慣病もがんも、初期には症状が出にくいことは先ほどもお話ししたとおりです。「あの時に指示通りに受診していれば」と後悔しないためにも、機会を有効に活用してください。健康診断は、結果を受け取つてからの行動が大事です。ぜひ、定期的な健康診断と人間ドックを自身の健康管理に役立ててください。

—ありがとうございます。

図2 平成29年患者調査（厚生労働省）から作成

すばらしい未来が楽しみです

2001年秋から20年間にわたり、年4回の連載「赤ちゃんの四季」が、今回で終わります。

少子化が進む中で、赤ちゃんもつ明るく、夢のある話を、幅広い読者にお届けしたいと、お引き受けしたのを思い出します。

21世紀に入り、脳科学・認知心理学の進歩とともに、人間の脳の微細な構造とその機能が画像で観察できるようになり、乳幼児期の精神運動発達のように脳の発達と結びつけて考えることができるようになりました。

非行・犯罪・自殺といった思春期の問題も、乳幼児期から学童期にかけての過ごし方と無関係でないこともわかってきました。

子育てで大切なこと、それは赤ちゃんの脳に「他人を信頼する能力」を刻み込むことです。赤ちゃんは、見つめ合いや微笑、表情の模倣を介して学習し、それが人への信頼感を育み、感性的豊かな大人になっていくのです。

いま、世界は人工知能(AI)の時代に突入しました。AIのことも Deep Learning (Deep Learning) という機能は、人間の脳の働きを模して組み立てられた人工の



中村肇氏

脳であり、学習したことを記憶として刻み込んでいきます。

AIロボットが、子育ての手助けをする時代がもう目の前まで来ています。AIロボットに子育ての手助けをしてもらうには、手塚治虫氏の鉄腕アトムのような、「おもいやり」と「あたたかい心」をもったロボットに育てねばなりません。

それには、私たち人間が、AIロボットの良きお手本となる振る舞いをしないと、AIロボットは勝手に「おもいやり」や「あたたかい心」を手に入れることはできません。私たち人間自身の行っている子育てがこれであるのか、よく振り返ってみる必要があります。

これまで以上に子どもたちを心豊かに育むことにより、互いの人格と個性を尊重し、支え合える、多様なあり方を認め合える新しいデジタル社会が訪れるのを楽しみにしています。

長年にわたり、ご愛読ありがとうございます。どうぞございました。

（なかむらはじめ氏：小児科医、神戸大学名誉教授）

去年新型コロナウイルスが突っという間に広がって、三月中旬には兵庫県でも、他地域との往来自粛、マスク、手洗いの「お達し」が出た。

マスク嫌いで、家に買い置きがなかった私は、仕方なく近くの小さな薬局さんへ。だがマスクは影も形もない。あちこち探したが「売り切れ」の札ばかり。のんき者だが、買い占め、マスク詐欺などの報道も出てきて、さすがに不安になってきた。

そんな時、立ち寄った三宮のあるドラッグストアで、ここにもないと空っぽの棚を眺めていたら、三十代と覚しい女性が「品切れでしょ。ハイ」とバッグから新しい不織布のマスクを取り出して、驚く私の手に乗せ「医療関係やから」と言っていて、さっさと行ってしまった。とっさにお礼もよく言えなかったと悔やみながらさっそく厚意のマスクをつけて

帰る途中、そうだ、あの時も…と二十五年前の震災の時の出来事を思い出した。家は全壊。三月から罹災証明書が出されることを知り、仮住まいの家から電車

マスクとバナナ

を乗り継いで区指定の会場まで行った。早朝からダウンに大きなリュックという被災者リュックで溢れていて、やっと証明書をもらった時は、もうお昼近く。

会場の隣の高層住宅は既に解体工事が始まっていて、クラッシュャーが轟音を上げていく。朝食抜きで飛び出してきたので、ヤレヤレここで仕方ないかと、近くの草むらに腰を下ろし、持ってきたおにぎりとお茶を取り出す。

すると、工事現場の警備員らしい中年の男性がツカツカと寄って来た。何か注意でもされるのかと思わず身構える私に「朝早うからご苦労さんやっただね。これ食べて元氣出しなはれ」と、自分のおやつ用を持ってきていたらしい一本のバナナを差し出した。危うく涙が出そうになった。

見ず知らずの人から思いがけず温かい心を恵まれたのは、このマスクで二回目になる、と改めて気が付いた。三月は、私にとって忘れられない月である。

(K)

たなへ まこと 氏
園田学園女子大学名誉教授



オリンピック、マラソンと阪神間地域



日本最初のマラソン スタート地点
湊川公園、右は兵庫区役所

近代オリ
ピックの父フ
ランズ人ピ
エール・ド
クーベルタン
は若い日の英
国留学時に、
スポーツが教
育に果たす役
割に感銘を受
けたという。
当時の欧州は
平和維持機関
もなく、列強
が激しく対立
していた。そ
んな中、一八
七〇年にハイ
ンリヒ・シュ
リーマンがト
ロイの発掘を

始め、エーゲ文明発見の報が
広まり、教養人の間にギリシ
ア文化ブームを巻き起こし
た。抗争を続ける都市国家が
四年毎のオリンピック祭の競技
会には休戦をしてでも参加し
た史実が伝えられると、クー
ベルタンはスポーツとギリシ
ア史を結合させて平和の祭典
を実現しようと考えた。こうして
彼は一八九六年に第一回近代オリ
ンピック大会をギリシアのアテネ
で実現した。この時、やはりギリ
シア史を参考にして、BC四九〇
年のペルシア戦争でエーゲ海を横
断して侵攻したペルシアの大軍に
劣勢のアテネ軍が大勝利、マラト
ンの戦場から約四十キロを走って戦
勝をアテネに知らせた使者の故事
にちなんで、大会を象徴するマラ
ソン競走が新設された。



日本マラソン発祥の地碑
神戸市役所前

○九に日
本最初のマ
ラソン競走
が阪神間か
ら始まった。
同年二月十
九日主催者

このオリ
ンピックに日本が参加
する三年前の明治四十二年（一九
〇九）に日
本最初のマ
ラソン競走
が阪神間か
ら始まった。
同年二月十
九日主催者



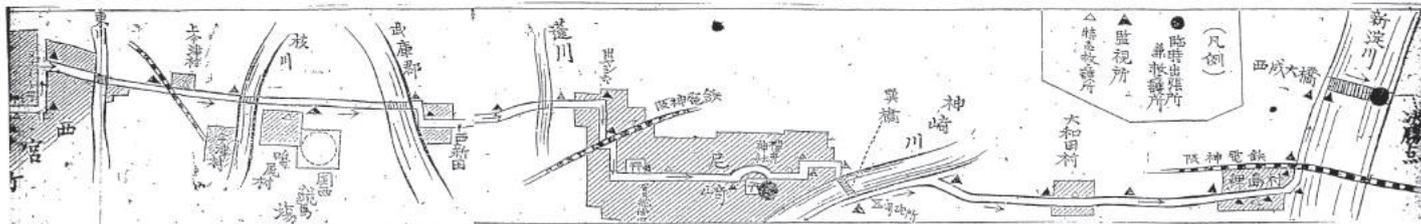
辰巳八幡神社 尼崎の東南(たつみ=辰巳・巽)入
り口の巽橋近く。今は巽橋は国道43号線にある。



西成川
成川新
西成川
成川新
西成川
成川新

の大阪毎日新聞は一面中段に、競
走参加者募集の大きな記事を掲載
した。きたる春分の日に神戸大阪
間で二十哩のマラソン競走を行う
と予告し、その後の一カ月同紙は
詳細を続報している。三月上旬ま
でに四〇八名が応募、書類審査で
一四四名が受理された。三月十三
日、中之島公会堂の体格検査で一
二八名が合格し、翌日の鳴尾関西
競馬場の予選の結果二十名の本選
出場者が確定した。
当初のコースは神戸旧居留地脇
の東遊園地から新淀川に新設され
た西成川
成川新
西成川
成川新
西成川
成川新

た西成大橋東詰
までとされた
が、後にスター
ト地点は湊川新
開地の川池東に
変更された。そ
して三月二十一
日十一時半すぎ
にスタート。十
九名の走者が、
新開地を南下し
て多聞通、元町
本通を経て旧居
留地へ。磯上通、
敏馬神社前から
江戸時代の浜街
道に沿って大
石・御影・芦屋
を経て打出の東
で旧西国街道に
合流、西宮神社
南をまわって、
旧中国街道に入
り、出屋敷で入
った尼崎の街を
巽橋で出て大和



「歴史を歩く」は、兵庫県予防医学協会創立50周年記念として2021年度に出版予定です。

田・神島(姫島)で新淀川岸を左折、西成大橋まで走った。

岡山から参加した27歳の在郷軍人金子長之助が二時間十分五十四秒で優勝。金メダルと賞金三百円を獲得、以下六位までが金メダル、五位までが賞金も得ている。個人や企業からも賞品が提供された。約二十哩(約三十二キロ)の距離で行われたが、オリンピックでも当時まだマラソンの距離が四十二・一九五キロに確定する前だったから、これは日本最初のマラソン大会であり、この行事が全国にマラソン競走を周知した意義も大きかった。



マラソン競走優勝者 金子長之助氏

優勝した金子長之助 明治42年3月28日付『大阪毎日新聞』

が、明治になって東京で政府に出仕、治五郎も上京した。開成学校や二松学舎で英語や漢籍を学び、明治十年(二八七七)に東京帝大に入学した治五郎は一方、虚弱さを克服しようとして柔術も学び、同十二年に来日した前アメリカ大統領グラントのために渋沢栄一の別邸で柔術演技を披露している。彼は二年後の東大卒業の年に「柔道」を創始、翌年、下谷の永昌寺に講道館を開設して「精力善用 自他共栄」精神の近代的スポーツの一步を踏み出した。



嘉納治五郎記念コーナー 御影公会堂地階

教育者として学習院教頭・第五高等中学(後の熊本大学)校長を経て、明治二十六年(一八九三)から二十三年間東京高等師範学校(後の東京教育大学)の校長を務めて日本の近代教育・学校体育の発展に貢献した。治五郎は、堪能な英語や漢学、欧州や中国の視察による広い識見で、女子高等教育や中国からの留学生も支援した。



嘉納治五郎像 灘中学校・高等学校校内

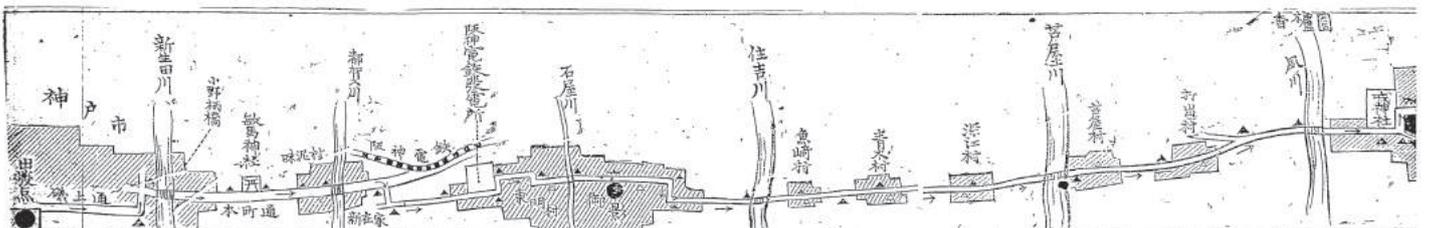
くわしくは『神戸レガッタ・アンド・アスレチック倶楽部150年史』(2021年刊) 参照

五高校長時代に部下の英語教師だったラフカディオ・ハーンなどを通じて、彼の存在は広く知られるようになっていく。明治四十二年(一九〇九)彼はクーベルタンの勧めで東洋人初の国際オリンピック委員会(IOC)委員に就任し、日本の五輪参加をめざして大日本体育協会を設立、会長として三年後のストックホルム大会に参加、初代の日本選手団長を務めた。さらに昭和十一年(一九三六)のIOC総会で、四年後のオリンピック東京招致に成功したのである。

その間、郷里では嘉納家や山邑(旧制)中学校設立に協力。昭和二年(一九二七)私立灘中学校(現、灘中学校・灘高等学校)が設立されると、その顧問となり弟子の眞田範衛を校長に推薦した。

その後、治五郎は昭和十三年(一九三八)カイロのIOC総会などに出席した後、帰国途中に氷川丸の船上で病死した。

日本最初のマラソン競走は、奇しくも嘉納治五郎がIOC委員に就任した一九〇九年に彼の生地を走りぬけて行われたのであった。



当初の予定コースの東遊園地から 明治42年3月7日付『大阪毎日新聞』。3月13日に出発地点が湊川埋立地に変更された。

