



# 健康さっぽろ

第20号

医療と健康の今を伝える



特集

## 特定健診

〈メタボリックシンドロームとは〉  
〈特定健診とは〉〈健診を受けるには〉  
〈後期高齢者の健診は〉〈その他〉

### 主な内容

#### 市民のページ

- ガンになって良かった
- ダニとの遭遇

#### 心の健康アドバイス

「笑い」は百薬の長

#### 救急講座

みんなで守ろう  
救急医療

#### リレー連載

栄養 → 休養 → 運動

メッツと健康

#### 医療の世界

医療崩壊

■ 定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう



# 特定健診



## メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積（肥満）があって、そこに脂質異常症、高血圧、高血糖という生活習慣病の危険因子を2つ以上あわせもった状態をいいます（表1）。それがいくつか重なるとう動脈硬化の危険性が高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こしやすくなります。



## 特定健診とは

2008年4月より40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者や予備群の人に注目し、糖尿病等の生活習慣病の発症を防ぐことを目的とした新たな特定健康診査（特定健診）・特定保健指導が実施さ



れています。厚生労働

省としては、平成27年度には平成20年と比較して、糖尿病等の生活習慣病有病者や予備群を25%減少させることを目標としています。

また、特定健診の実施に伴い、従来の老人保健法に基づく基本健康診査（札幌市では「すこやか健診」）は廃止されました。



## 健診を受けるには

特定健診を受けるには受診券が必要です。札幌市国民健康保険（国保）に加入している40歳から74歳までの方には、年に一度札幌市国保から受診券とご案内が送られます。

札幌市国保以外の方（政管健保・健保組合・共济組合などの被扶養者、ならびに国保組合の被保

険者等）は、加入している医療保険者から受診券が送られてきます。

受診券と被保険者証、前年度の健康診査結果（お持ちの方）を持ち、有効期限内に指定の医療機関で健診を受けるようにしましょう。

ただし、札幌市国保の特定健診では、医療機関に6ヵ月以上入院している方、障害者支援施設、特別養護老人ホーム、介護老人ホーム、介護保険施設等へ入所している方は、健診の対象とはなりません。しかし、あらかじめこれらに該当する方を把握することはできず、受診券は送られてくることとなりますのでご注意ください。

なお、お勤めの方が勤務先で行う事業者健診は特定健診に優先して従来どおり実施されます。健診結果を事業主または受診者本人から区役所保険年金課へ提出することで特定健診を受けたこととなります。

受診者が健診当日に支払う窓口負担金は、各医療保険者によって異なります。受診券に窓口負担金額が記載されていますのでご確認ください。

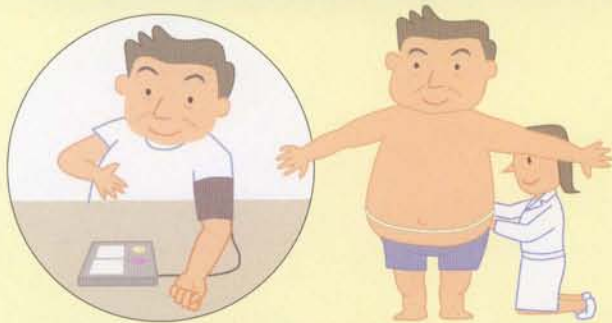
健診項目は、基本的な健診を全員に実施し、必要によって詳細な健診を行います（表2、表3）。すこやか健診と比べてそれほど大きく変わったことはありませんが、腹囲計測を行うようになったことと、胸部X線検査がなくなったことが特徴です。これは特定健診がメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診だからです。また、項目の中に空腹時血糖検査があり、飲食後10時間以上経過していることが条件となりますので、夕食は9時までには終わらせ、朝食は食わずに受診しましょう。水・お茶は飲んでもかまいません。

健診の結果からメタボリックシンドロームに該

**(表1) メタボリックシンドロームの診断基準**

腹囲に加え、血中脂質、血圧、血糖の基準のうち2つ以上にあてはまる場合はメタボリックシンドローム、1つでもあてはまれば予備軍です。

腹 囲	男性85cm以上 女性90cm以上
+	
血中脂質	中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
血 圧	収縮期血圧(最大血圧)130mmHg以上 または 拡張期血圧(最小血圧)85mmHg以上
血 糖	空腹時血糖値110mg/dl以上



**(表2) 基本的な健診項目**

全員に実施します。

項 目	内 容	
診 察	◆質問項目(服薬歴・喫煙歴等) ◆身体計測(身長・体重・BMI<体格指数>・腹囲) ◆身体診察 ◆血圧測定	
血液検査	脂 質	中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール
	肝機能	AST、ALT、γ-GT
	血糖※	空腹時血糖、HbA1c
尿検査	尿糖、尿蛋白	

※血糖：札幌市国保以外は原則として空腹時血糖のみ(場合によりHbA1c)

+

**(表3) 詳細な健診項目**

前年度の健診結果などに基づき、一定の基準の下に、医師が必要と認める場合に実施します。

ア 貧血検査	イ 心電図検査	ウ 眼底検査
--------	---------	--------



## 後期高齢者の健診は

当するか、または予備群と判定された方は、生活習慣の見直し、改善を行うことを目的とする特定保健指導の対象となり、健診受診の2〜3ヵ月後にあらためて詳しい案内が送られてきます。

札幌市内に居住する後期高齢者(75歳以上の方と65歳以上の一定の障がいのある方)は、北海道後期高齢者医療広域連合の委託を受け、札幌市が健康診査を行います。

後期高齢者の健診を受ける際には、被保険者証と市から送られる受診券が必要です。

特定健診と同様に、6ヵ月以上入院している方や、老人ホーム、介護保険施設等の入所者は、たとえ受診券が送られてきても健診の対象者とはなりません。



## その他

さらに、受診券に記載してありますが、後期高齢者では、糖尿病、高血圧性疾患、脂質異常症、虚血性心疾患その他の心疾患、くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞、脳動脈硬化その他脳血管疾患、動脈硬化などの生活習慣病にかかり、既に医療機関を受診している方も健診の対象者とはなりません。自分が当てはまるかどうかわからない方は、かかりつけ医へ相談されることをお勧めします。健診内容は特定健診の基本的な健診項目と同じですが、腹囲計測は省略します。

窓口負担金額は500円です。市町村民税非課税世帯に属する方は免除です。

札幌市国保で65歳以上の特定健診および後

期高齢者の健康診査では、要支援または要介護の認定を受けていない方には、基本的な健診に加え生活機能チェックリストを記入していただきます。その結果医師が必要と認める場合は、反復唾液嚥下テストのほか、貧血検査、心電図検査、血清アルブミン検査を実施し、介護予防への取り組みへつなげていきます。

また、40歳以上の市民を対象に、がん予防対策として有効な「大腸がん検診」を、特定健診や後期高齢者健診と同時に受けていただくことをお勧めしています。自己負担金額は400円です。70歳以上の方は免除されます。ぜひお受けください。

特定健診・特定保健指導は、札幌市国保を含む各医療保険者が実施しています。ご不明の点がありましたら、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。

# ガンになって良かった

根岸 徹さん(76歳)

「うーん、根岸さん、これは…」と直腸内触診をしていたM医師がつぶやいた。前立腺の表面が凸凹になっているとのこと。平成17年2月初旬のことである。

直ちに血液を採取しPSA検査をする。その結果、前立腺ガンの疑いが極めて濃厚であるという。3月に入って針生検手術をうけたが、ガンが前立腺全体に広がっていて、転移している可能性が大きいことが分かった。そこで私は、医師と相談して基本的に待機療法をとることにした。ただ、前立腺ガンは男性ホルモン存在下では盛んに増殖することが知られているので、男性ホルモンをブロックする「ホルモン療法」のみを、3月下旬から実施することにした。この療法は、ガン細胞の活動を抑えるだけで完治を狙うものではないが、手術をしないとすればこれ以外の選択肢はない。この療法は私には劇的な効果があり、11月になっても測定値は低いレベルを保っていたので、思い切っ

て手術をすることにした。術後10日目に予想もしないことが起

きた。M医師から「摘出した中には残存ガンはありませんでした」と言われたのである。すなわち、骨盤リンパ節には勿論、精囊にも、スライス検査をした前立腺にもガン細胞は見あたらなかったというのである。即ち、8ヶ月の間に、ガンが消えてしまったのだ。以来、3年が経ったが

体調はすこぶる良く、地域のボランティアに汗を流す毎日である。

つくづくガンにな

って良かったと思っ

ている。真の健康を意識

し、自信を持って新しい

一歩をふみ出すことがで

きたのだから。ガンとの闘病生

活の中から私の新しい人生が始

まったといっても過言ではない。



## 市民のページ

寄稿 健康体験談

# ダニとの遭遇

横山 省吾さん(53歳)

いやー、とんだ災難でした。ダニ(マダニ)に刺されたのです。5月のある日曜日にいい天気誘われて、支笏湖の山へ竹の子取りに出かけたのです。笹藪をかき分けて、大量の収穫に喜んでいたら、雪に埋もれていた笹の葉がはねて、左下脛に当たりました。その時にダニに遭遇したようです。しかしその時は刺された感覚もありませんでした。

次の日、左下脛に違和感発生。あれ？赤く腫れ上がってきました。そのうち治るだろうとの思いにもかかわらず、どんどん赤くなっていききました。そして水曜日に眼科受診となったわけです。そして宣告されたのでした。「ダニがいるよ！」と。モニターに写しだされたダニは丸々と太ったお尻をこちらに向け、頭はすっぽり我が皮膚に潜り込んでいるではないですか。俺の旨い血をお腹いっぱい吸った憎いダニも苦しいのか足をばたつかせて

いました。早く頭を残さずに摘出しなければならぬとのことで、即時ダニ退治となりました。

ネットで調べるとダニが介在する細菌によって関節炎や皮膚炎など、重篤な症状が発症することもあるそうです。友人たちもよく「ダニに刺されたよ」と話すことがあります。決して引つ張って取ってはダメなのです。ダニの頭を残すと大変なことが起こります。皆様、山菜や竹の子取りの際にはダニに刺されぬように充分注意して下さい。熊よりこわいダニかもしれない。いや、やっぱり熊の方がこわいんですけど。



### 市民のページ

### 「健康体験談」募集

あなたの健康体験談を600字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、電話番号を明記してお送りください。  
あて先/〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目  
札幌市医師会「健康さっぽろ・健康体験談」係

※体験談は随時募集し、選考の上、年2回発行の本誌でご紹介いたします。  
※採用された方には薄謝(図書カード)を差し上げます。  
※いただいた個人情報(謝礼の発送以外)には使用しません。



# 「笑い」は百薬の長

笑顔は、相手をホッとさせ、親近感を与え、人間関係の良い潤滑油になります。また、「笑い」は私たちの健康維持にも役立つことが、科学的に証明されております。

私たちの体の中には、とても独特な働きを持った、沢山の防衛隊がいます。それは、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）、T細胞、B細胞、マクロファージなどのリンパ球を中心とした細胞群です。そして、それらはお互いに情報を密に交換しながら、ウイルスや細菌などの侵入に対して果敢に戦っています。しかも、これらの細胞群は、「笑い」によってさらに元気になるというのです。

健康な人でも、体の中では、1日に約3,000〜5,000個のガン細胞が生まれているといわれています。「えっ！それじゃいつかガンになっちゃうの!？」と大抵の人は思うでしょうが、これらのガン細胞を破壊するのがNK細胞です。楽しく愉快に過ごして

「笑い」の多い生活をおくると、ガン細胞を破壊するこのNK細胞が増加します。けれども、落ち込んだり憂鬱な気分だったりすると、NK細胞の働きが弱まって発生したガン細胞を破壊しきれず、ガンが発生することがあります。また、「笑い」によって関節リウマチの炎症と密接に関係するインターロイキン6（IL-6）という物質が減少して、痛みを和らげたり、ストレスが解消され自律神経の働きもバランスよくなったりするといふ報告もあります。

これら以外にも「笑い」による健康効果は、数多く報告されております。たくさん笑っても「笑い」には、副作用はありません（顔に多少のしわが増えるかも）。面白くなくても、作り笑いでも免疫力が上がるという報告もあります。

ですから、私たちも「笑い」を日ごろから意識的に取り入れて、心身ともに健康になりたいものです。

（白石区 内科医 H・N）



# みんなで見守ろう 救急医療

医師会のアンケート調査で、市民の皆さんが医療で最も期待しているのは、休日や夜間でも安心できる救急医療体制の確保です。しかし、その一方で、コンビニ感覚の受診や、救急車の自家用車代わりの利用など、市民自らの手で救急医療体制の存続を危機にさらしていることも事実です。「昼間は仕事もあるし、夜間の方が待ち時間も少ないから」などといった、軽症者の増加により、医師が疲弊し、やめるなど医師不足の一因となり、しいては医療機関の救急体制からの撤退を招いているのです。

夜間救急は夜間診療ではありません。正規の診療時間内に受診し、安易なコンビニ感覚の受診はやめましょう。また「便利だから、費用がかからないから」などといって、気軽に救急車を利用することも止めましょう。札幌市の救急搬送は年間、約6万8千件にもものぼります。急病者にとっては文字通り一刻を争う重要な手段です。不必要な



利用は差し控え、真に必要な人の為に救急隊員が待機出来るようみんなルールを守りましょう。  
ちなみに夜間の救急車の要請や救急医療機関の受診割合は、小児患者が多い傾向にあります。夜間に子どもが急な病気やけがをした場合、保護者が看護師や医師から、家庭での対処法や受診の必要性、緊急性などの助言を受けられる小児救急電話相談センター（月〜土曜日 19〜23時）がありますので、ぜひご利用ください（電話 011・2332・1599、家庭のプッシュ回線または携帯電話からは「#8000」で利用できます）。



# メッツと健康

とうとうメタボ健診が始まりました！すでにご存知でしょうが、まずクリアせねばならない関門はおへそまわりで、男性85cm、女性90cm以下という条件です。気になる方だけお読みくださいませ。

そもそもウエスト1cm減らすのには、1kg体重を減らす必要があることがわかっています。つまり、現在のウエストサイズから85(男性)、90(女性)を引いた数字が、落とさなければならぬ体重という計算になります。

では体重1kg落とすにはどうすればいいのでしょうか？

1kg体重(脂肪)を減らすには、約7,000kcal(キロカロリー)消費する必要がありますが、あることわかっていま

す。一ヶ月で1kg体重を減らすには、一日あたり7,000kcal ÷ 30日 ≈ 240kcalを消費すればよいことになります。

具体的には運動療法が簡単です。

メッツ(強さの単位)という考えがあります。身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、アメリカスポーツ医学会

(ACSM)が発表している運動時のエネルギー消費量を係数化した指標です。例えば座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツです。

メッツにその人の体重を掛けたものが、その人が一時間に消費するカロリーとなります。例えば80kgの男性がいたとします。普通歩行3メッツ×80kg = 240kcal、つまり3メッツの運動を1時間すれば目標は達成できることとなります。普通歩行と

は、約7,000kcal(キロカロリー)消費する必要がありますが、あることわかっていま

自転車は4メッツの運動。体重を掛けると1時間の消費カロリー量に！

$$\begin{matrix} \square & \times & \square & = & \square \\ \text{メッツ} & & \text{kg (体重)} & & \text{Kcal (消費カロリー)} \end{matrix}$$



は、息を整えなくてもそのまま仕事に入れる速度。つまり通勤で歩いている程度と考えると下さい。簡単でしょうか？地下鉄や、バスを一駅前で降りれば容易に達成できます。自動車通勤の方は自転車に変えればよい。自転車は4メッツの運動です。もつと短時間で必要カロリー数が得られますね。

本気で痩せたい方は参考にしてください、健康増進いた

しましうね。

(北区 外科医 M・K)

健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド 厚生労働省)が便利です。ご活用ください。

メッツ	活動内容
3.0	普通歩行(平地、67m/分、幼い子ども。犬を連れて、買い物など)、釣り、屋内の掃除、階段を下る、子どもの世話(立位)
4.0	速歩(平地、95~100m/分程度)、自転車に乗る：16km/時未満、レジャー、通勤、子どもと遊ぶ・動物の世話(徒歩・走る、中強度)、高齢者や障がい者の介護、屋根の雪下ろし、車椅子を押す、子どもと遊ぶ(歩/走る、中強程度)

## 無理なく内臓脂肪を減らすために ~運動と食事バランスよく~

腹囲が**男性85cm以上、女性90cm以上**の人は、次の①~⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は?  cm

②当面向けとする腹囲は?  cm

③目標達成までの期間は?  
 確実にじっくりコース:  cm ÷ 1cm/月 =  か月  
 急いでがんばるコース:  cm ÷ 2cm/月 =  か月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は?  
 cm × 7,000kcal =  kcal  
 kcal ÷  か月 ÷ 30日 =  kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか?  
 運動で  kcal  
 1日あたりに減らすエネルギー  kcal  
 食事で  kcal



# 医療崩壊

医療崩壊という言葉が  
葉を耳にしたことが  
あると思います。具  
体的に言うと、まず  
地方の産科、小児科

の医師がいなくなり、さらに救急医療  
を担う医師も少なくなり、その現象が  
ジワリジワリと他科、そして都会にも  
拡がってきている現状のことです。

何故このような現象に陥ってしまったかという理由は複合的で、その一つ一つは別の項に任せるとしてポイントだけを挙げます。①これらの科に共通する過重労働、②国の医療費抑制政策による現場の疲弊、③捜査・司法機関による、医療行為に対する理不尽な刑事立件・訴訟、④これらの出来事に対するマスメディアの恣意的報道、⑤医療民事訴訟、⑥絶対的医師不足に加え、初期臨床研修制度導入に起因する医師の選択科の偏り、⑦女性医師が一度職場を離れると復職が困難である今の状況、⑧患者さんの不適切な医療機関の利用の仕方、等々が積み重なり産科、小児科、そして救急医療の現場、更には内科、外科まで、まずは地方から医師が去り始め



たのです。

この状況が不幸であることは、患者さんにとっても医療側にとっても明らかです。国はやつと医師不足を認め、来年度から医学部の入学定員を増やすことを決めました。でも医療予算に關してはできる限りの抑制をする方針でいます。前に掲げた諸問題を解決し、世界に誇っていた日本の医療制度を回復させるためには、患者さん・市民の皆さんと医療側とが理解し合い、協力して国に働き掛けていくことが非常に重要で必要なことなのです。

## 定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう

札幌市医師会では、札幌市から委託を受けて、乳がん検診、子宮がん検診を札幌市医師会員の協力のもと、実施しております。

がんを早期に発見するために、定期的に検診を受けましょう。

	乳がん	子宮がん
対象者	40歳以上の方 (札幌市にお住まいで、会社等で検診を受ける機会のない方) 2年に1回(偶数歳)	20歳以上の方 (札幌市にお住まいで、会社等で検診を受ける機会のない方) 2年に1回(偶数歳)
検査項目	問診・視診・触診 マンモグラフィ検査 (乳房エックス線撮影) 40歳以上50歳未満 ……………2方向撮影 50歳以上 ……………1方向撮影	①問診・視診・子宮頸部の細胞診・内診 ②一定の条件に該当する方は、①に加えて体部の細胞診を実施
費用	・40歳以上50歳未満 ……………1,800円 ・50歳以上 ……1,400円	・頸部のみ ……1,400円 ・頸部+体部 ……2,100円

※検診の実施医療機関につきましては、札幌市医師会(TEL.611-4181)までお問合せ下さい。

## 家庭医学講座



開催場所 札幌市医師会館5階大ホール  
(中央区大通西19丁目)

第208回 腎臓病 —「腎臓病の進行を遅らせよう」  
「透析導入後も長生きできる」

平成20年9月27日(土) 13:30~

第209回 なぜ膝は痛くなるの?  
手術しないで治りますか?

平成20年10月25日(土) 13:30~

第210回 「認知症とは」  
~どのようなものか どうしたらよいか~

平成20年12月6日(土) 13:30~

第211回 うつ病や統合失調症との付き合い方  
~療養上のポイントについて~

平成21年1月24日(土) 13:30~

第212回 心臓病発作の時に…  
AED(自動体外式除細動器)の使い方を知っていますか?

平成21年2月28日(土) 13:30~

定員500名  
入場無料

申込不要ですので直接会場へお越し下さい。  
(定員を超えた場合はご入場できないことがありますのでご了承下さい)



◆お問い合わせ先:札幌市医師会業務課  
☎011(611)4181(代表) ※月~金9:00~18:00

※「家庭医学講座」の詳細は、札幌市医師会ホームページでもご覧になれます。

## 医療機関 情報マップ



札幌市医師会では、インターネットを活用して市内の医療機関の検索ができる「医療機関情報マップ」を公開しております。

地図から最寄りの医療機関を探すことができるほか、診療科目や診療日、時間外などの検索が簡単にできます。

また、駐車場、予防接種、往診などの条件を指定した検索や、キーワードを入力して医療機器、専門分野などの検索も可能です。

検索結果は、医療機関の詳細な情報と所在を示した地図を見ることができますので、是非ご利用下さい。



## 札幌市医師会ホームページ

パソコンからは⇒<http://www.spmed.jp/>

携帯電話からは⇒<http://www.spmed.jp/medi-map/i/>