

TWO BIRDS

一般財団法人 宮城県成人病予防協会 機関誌ツークラウド VOL.163

巻頭
特集

健診で見つかる腎泌尿器疾患

健診で見つけて早めの治療
腎臓病の予防と泌尿器がんの
早期発見のために



事業所探訪 第44回

株式会社宮城テレビ放送 様

エッセイ

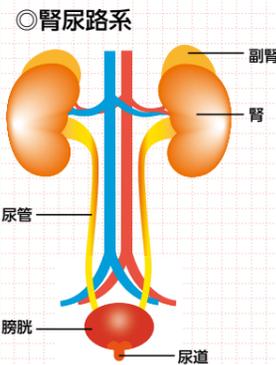
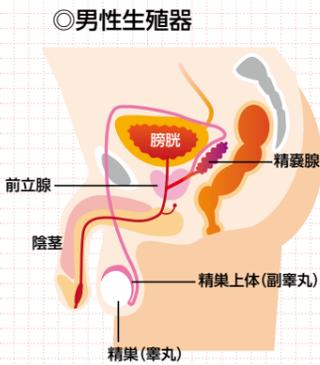
連載エッセイ・佐伯一麦「三病息災」
第45回「熊と文学」

HEALTH+

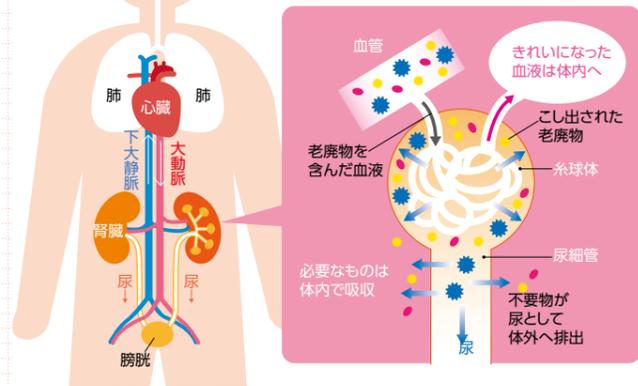
健康維持の活動をご一緒に！
ケンカツ 第1回



【泌尿器科で扱う臓器】



【腎臓の位置と役割】



腎臓とはどんな臓器？ その重要な役割とは

腎臓は背中側の腰の上部に位置する。一般的に、尿は健康のバロメーターと言われ、老若男女問わず体内環境の変化があらわれやすいものです。健診には、尿検査をはじめ、さまざまな腎泌尿器系の検査項目があります。健診での数値の変化を見逃さず、病気の予防や早期発見に役立てましょう。

健診には腎泌尿器系の項目があり、さまざまな腎泌尿器疾患を見つけることができます。仙台循環器病センター、中央診療所の泌尿器科を担当する金藤博行先生に解説していただきました。

特集 ● 健診で見つかる腎泌尿器疾患

健診で見つけて早めの治療

腎臓病の予防と泌尿器がんの早期発見のために

腎臓からのサインをチェック

左右一対の臓器です。その役割は主に腎臓内の「糸球体」という組織で血液を濾過して、老廃物や余分な水分を尿として排泄することですが、他にも水分や電解質の調整、血圧の調整、造血の促進など多岐にわたり、体内環境を最適な状態に保つため常に働いています。生命維持に必要な不可欠な臓器ですが、機能が低下しても自覚症状がほとんどないため健診でのチェックが大切です。

泌尿器科で扱う臓器は、腎、尿管、膀胱、尿道などの「腎尿路系」と、膀胱、前立腺、精囊腺、陰茎、精巣上体（副睾丸）、精巣（睾丸）などの「男性生殖器」です。検査の結果次第で、腎臓の機能低下に関する疾患が疑われる場合は腎臓内科へ、泌尿器科系疾患が疑われる場合は泌尿器科へと紹介される流れとなります。

腎泌尿器疾患の予防は、健診での数値の変化を見逃さないことが大切です

PROFILE
東北大学医学部卒業、日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医。2003年、かねとう腎泌尿器科クリニック開設(2024年に医院承継)。「泌尿器科専門医として40年以上の臨床経験を生かして診療いたします。健診で腎泌尿器系の異常を指摘された方は、必ず泌尿器科を受診することをお勧めします」

宮城県成人病予防協会
附属仙台循環器病センター
中央診療所 泌尿器科
金藤 博行

腎泌尿器系の項目

健診における腎泌尿器系の検査項目は次の通りです。

- **尿検査**
尿一般・尿蛋白、尿潜血
尿沈渣・赤血球、白血球、円柱、上皮、細菌
- **血液検査**
Cr(クレアチニン)、eGFR(推測糸球体濾過率)、尿酸、PSA(前立腺腫瘍マーカー)
- **腹部超音波検査(エコー)**
腎、膀胱、前立腺
- **腎、膀胱、前立腺**
毎年、健診を受けているとデータから変化や異常を見つけやすくなり、次のような腎泌尿器疾患が見つかります。
- **見つけれられる疾患**
- **【泌尿器科的疾患】**
【腎】腎嚢(のう)胞、腎結石、腎がん、腎盂がん
【膀胱】炎症、結石、膀胱がん
【尿道】炎症
【前立腺】前立腺がん、前立腺肥大症
- **【腎臓内科的疾患】**
慢性糸球体腎炎、慢性腎臓病、高尿酸血症

【尿検査】尿検査で異常を指摘された場合

尿検査には、腎機能の状態があらわれます。腎では糸球体で血液を濾過して尿

を作っていますが、何らかの原因で糸球体に障害が起ると蛋白や赤血球が濾過しきれず、尿に混じってきます。

- **尿蛋白**
尿蛋白は、健診時の体調や濃い尿の時に陽性になることがあります。(+)以上は再検査が必要です。
- **正常：(一)**
異常：(±)、(+)、(2+)、(3+)
尿蛋白の原因として、慢性糸球体腎炎や糖尿病性腎症などの腎疾患があげられます。また、起立性蛋白尿、体調不良、激しいスポーツ、脱水症状などの病的ではない原因も考えられます。蛋白尿の程度、血尿を伴うか否か、腎機能低下はないか、腎の形態異常がないか等をあわせてチェックします。
- **蛋白(±) ↓ 様子を見る**
- **蛋白(+) ↓ 3ヶ月後再検査**
- **蛋白(2+)以上 ↓ 腎臓内科へ**
- **血尿・腎機能低下を伴う ↓ 腎臓内科へ**
- **尿潜血・血尿**
血尿は、尿に赤血球が多く入る状態を指します。尿沈渣で赤血球数が5個/視野以上を血尿と診断します。尿潜血反応は試験紙で血尿の有無を簡易に見る検査方法で、血尿がなくても陽性になることがあります(尿潜血擬陽性)。尿潜血陽性は血尿でないこともあります。再検査が必要です。
- **尿潜血反応**
正常：(一)

尿潜血反応は、尿に赤血球が多く入る状態を指します。尿沈渣で赤血球数が5個/視野以上を血尿と診断します。尿潜血反応は試験紙で血尿の有無を簡易に見る検査方法で、血尿がなくても陽性になることがあります(尿潜血擬陽性)。尿潜血陽性は血尿でないこともあります。再検査が必要です。

● **異常：(±)、(+)、(2+)、(3+)**
尿沈渣
● **正常：赤血球数0-4個/視野**
● **異常：赤血球数5個/視野以上**
血尿はさまざまな病気のサインとなる場合があり、健診で異常があれば泌尿器科受診が必要です。

血尿の原因になる病気

- **【腎】腎結石、腎がん、腎盂がん、慢性糸球体腎炎**
- **【尿管】尿管結石、尿管がん**
- **【膀胱】膀胱炎、結石、膀胱がん**
- **【尿道】尿道炎**
- **【前立腺】前立腺肥大症、前立腺がん**
- **尿中白血球陽性、細菌陽性**
女性の尿検査異常で一番多い所見です。女性の外陰部には正常な状態でも白血球や細菌が付着しているため採尿時に尿量が少ないと混じりやすくなります。膀胱炎症状がなければ様子を見ます。男性の場合は、尿路感染症(尿道炎、膀胱炎、慢性前立腺炎など)の可能性があるので再検査が必要です。

《血尿》
血尿にはさまざまな病気が隠れており、血尿が出たら必ず泌尿器科か内科で検査を受けることが大切です。特に肉眼的血尿(目で見てはっきりと分かる赤い尿)は、一度でも出たら必ず泌尿器科で検査を受けましょう。

[腎のう胞]

単純性腎のう胞



のう胞は単発あるいは複数個

多発性のう胞腎



大小さまざまなう胞が多発して腎組織が菲薄化し、慢性腎不全に移行する。

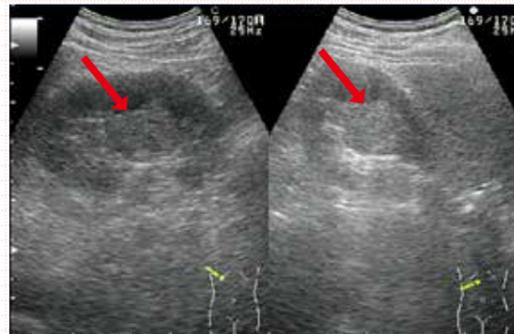
[腎腫瘍]

腎血管筋脂肪腫



白くはっきり見える

腎がん



血液検査と超音波検査で 早期発見したい 腎臓病と泌尿器がん

特集 ● 健診で見つかる腎泌尿器疾患

**「血液検査」
血液検査で異常を
指摘された場合**

● Cr(クレアチニン)
↓男性 1・0 mg/dl以上、
女性 0・8 mg/dl以上
Crは腎機能を見る一般的な検査ですが、体調によって変化したり、激しい運動をする方や筋肉量が多い方は高めに出現傾向があります。
年々上昇する場合は注意が必要です。
● eGFR(推測糸球体濾過率)
↓60 ml/min/1.73 m²以下
eGFRはCrと年齢・性別で計算した値で、Crが高値になるとeGFRが低値になります。「腎臓で血液を濾過する力」を表します。若年時は90以上あり、加齢とともに低下しますが60以下は注意が必要です。腎機能低下が3ヶ月以上続く場合は「慢性腎臓病」として

**「腹部超音波検査(エコー)」
腹部超音波検査で異常を
指摘された場合**

腹部超音波検査では、腎、膀胱、前

更に詳しく調べ、腎機能悪化を予防する対策が必要です。
● 尿酸(UA) ↓高値
7・0 mg/dl以上は高尿酸血症です。尿酸値が高いと血管障害や動脈硬化の原因になり、関節内に尿酸結晶が溜まると痛風になります。腎結石の原因になるため泌尿器科でも治療します。8・0 mg/dl以上は治療の適応です。
● PSA(前立腺腫瘍マーカー) ↓高値
PSA 4・0 ng/ml以上で高値、前立腺がんは症状が出ないため、PSA高値の場合は必ず再検査が必要です。血液検査でわかるPSAは前立腺がんの早期発見に有効です。

《慢性腎臓病(CKD)》
健康に影響を与える腎臓の構造や機能の異常が、3ヶ月を越えて持続する場合は「慢性腎臓病」と診断されます。慢性腎臓病の原因は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの内科的疾患、腎・尿管結石、排尿障害を来す前立腺肥大症などの泌尿器科的疾患があげられます。これら原因の治療や管理を行って、腎機能がさらに低下して末期腎不全から人工透析への進行を予防することが大切です。

分類	慢性腎臓病(CKD)の原因となる疾患
内科的疾患	糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症、動脈硬化、腎硬化症
泌尿器科的疾患	腎・尿管結石、排尿障害に伴う腎障害(立腺肥大症、前立腺がん、神経因性膀胱)

立腺の異常を見つけることができます。
● 腎の異常
腎嚢(のう)胞、腎腫瘍、腎盂尿管腫瘍、腎結石、腎石灰化、水腎症
のう胞は腎に出来る水泡のようなもので、非遺伝性の単純性腎のう胞、遺伝性の多発性のう胞腎(常染色体優性のう胞腎)があります。単純性腎のう胞は単発、あるいは複数なのう胞が見られます。見つかる頻度は高いですが、腎機能に影響しないので治療は不要です。多発性のう胞腎では大小さまざまなう胞が多発、増大して腎組織が菲薄化するため腎機能が低下します。慢性腎不全に移行することが多いので早めの



講演の様子

診断、治療である程度の進行が抑えられます。

腎腫瘍には、良性の腎血管筋脂肪腫と悪性の腎がんがあります。腎血管筋脂肪腫は脂肪と平滑筋が混じり合った良性腫瘍で、健診で比較的多く見つかりますが、4 cm大までは手術をせずに経過観察します。まれに急速に増大するため1年毎の検査が必要です。
腎がんは早期では全く症状がないため、超音波検査やCT検査で偶然発見されることが多い腫瘍です。
腎盂尿管腫瘍は、ほとんどは移行上皮がんで行進しやすく、膀胱がんを併発していることがあり早期発見が重要です。血尿、水腎症、腎盂内の腫瘍を

きつかけに見つかることがあります。

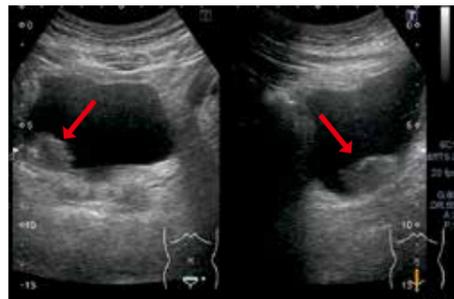
● 膀胱の異常
膀胱腫瘍、膀胱結石
症状が無いこともある膀胱腫瘍は、ほとんどが移行上皮がんによる良性腫瘍はまれです。超音波検査や血尿で見つかることが多いです。
● 前立腺の異常
前立腺肥大、前立腺結石、前立腺石灰化
前立腺肥大は、前立腺がんを併発することがあります。前立腺がんは超音波検査ではわからないため、PSA検査を受けましょう。前立腺結石、前立腺石灰化は病気ではないので、様子を見て良いでしょう。

**健診で膀胱がんを早期発見、
早期治療につながりました!**

事例 60歳 男性

- 無症状
- 健診時 → 尿潜血(3+)
尿蛋白(+)
- 受診時 → 尿潜血(±)蛋白(-)
尿沈渣：赤血球 5-9個/視野
エコー：膀胱に楕円形腫瘍

膀胱がん



前立腺研究財団による調査 [前立腺がん患者数、発見率]

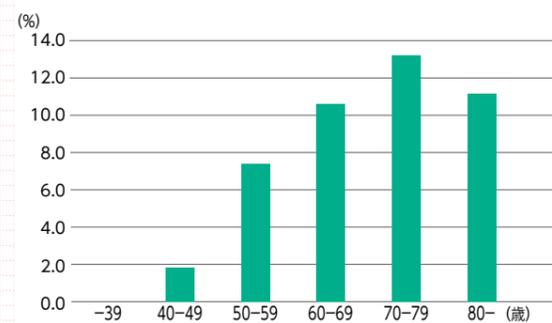
受検者数	290,614	<p>4.4%が要精査</p> <p>精密検査を受けたのは6割</p> <p>10%が前立腺がん</p>
要精査数	12,754	
精密検査受診数	7,322	
前立腺がん数	763	

*精密検査を受けると10%でがんが見つかる

【前立腺研究財団:人間ドック施設における前立腺がん検診アンケート集計報告 2023年度調査】より改変

[年齢別がん発見率]

精密検査を受けてがんが見つかった率



【前立腺研究財団:人間ドック施設における前立腺がん検診アンケート集計報告 2023年度調査】より改変

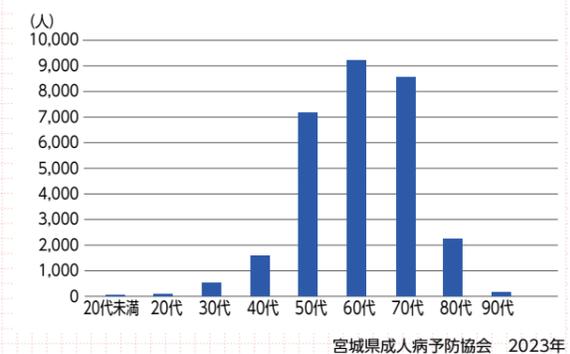
5%)がPSA高値で要精密検査と判定され、年齢別では50歳台2.4%、60歳台5.2%、70歳台7.9%、80歳台8.6%と高齢者で増えています。精密検査を受けたかどうかの確認調査は行っていませんが、精密検査を受けると10%に前立腺がんが見つかる可能性がある一方で、PSA高値の場合は必ず泌尿器科を受診してください。

PSA検査
40歳以下は検査不要
80歳以上は検査卒業

前立腺がんは高齢者に多い疾患です。40歳未満では前立腺がんはないのでPSA検査は不要です。40歳〜50歳も基本的には検査不要ですが、前立腺がんの家族歴がある場合は検査を受けておいてください。50歳以上、特に60歳、70歳台は毎年検査を受けることを勧めます。80歳以上では、がんが見つかったても余命に影響しないため積極的に精査・治療しないことがほとんどなので、それまで異常がなければPSA検査を卒業しても良いでしょう。

宮城県成人病予防協会—2023年集計

[前立腺がん検診 受検者数] 総数 29,469人



宮城県成人病予防協会 2023年

[前立腺がん検診 要精査数] 総数 29,469人

年代	中央ドック			センター			巡回		計	有所見率
	ドック	定健	特定	ドック	定健	特定	定健	特定		
20歳未満	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00%
20代	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00%
30代	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0.39%
40代	2	1	0	2	0	0	5	0	10	0.63%
50代	18	30	0	22	14	0	61	27	172	2.40%
60代	26	39	0	41	30	1	123	223	483	5.25%
70代	4	17	0	21	13	0	55	497	607	7.09%
80代	2	0	0	0	2	0	0	187	191	8.60%
90代	0	0	0	0	0	0	0	22	22	15.07%
計	53	88	0	86	59	1	244	956	1,487	5.05%
	141			146			1,200			

PSA高値:必ず精密検査を受けてください。

このうち10%が前立腺がん?

宮城県成人病予防協会 2023年

《泌尿器科の健康サポート ウロサイトS》

泌尿器科に関する情報が満載のサイトで、金藤博行先生が自ら管理しています。泌尿器科の病気が心配な方は気軽にアクセスしてみてください。

<https://www.knuc.jp>



前立腺がんの早期発見につながるPSA検査とは?

PSA(前立腺特異抗原)は前立腺で特異的に産生される蛋白質です。精液中に多量に分泌される蛋白分解酵素ですが血液中には微量しかみられません。前立腺がんでは血中のPSAが上昇することから腫瘍マーカーとして用いられています。

近年、男性の部位別がん罹患数において、前立腺がんが肺がんや大腸がんを抜いて第1位となりました。予後は良いため死亡率が低く、5年生存率は99%以上です。低リスクがんの場合は進行せず、治療が不要なケースもあります。症状がなく超音波検査では見つけられないため、PSA検査が重要です。特に50歳以上の方は、PSAの数値が正常でも年1回は必ず検査を受けてください。

男性のがん罹患数第1位 死亡率は低い前立腺がん

50歳以上は年1回の受診を! 知っておきたい前立腺がんとはPSA検査

特集●健診で見つかる腎泌尿器疾患

ただ、がん以外でも高値になることがあり、「PSA高値=前立腺がん」ではありません。

PSAが上昇する原因
前立腺がん、前立腺肥大症、前立腺炎、前立腺の機械的刺激(長時間のデスクワーク、自転車や自動車の運転など)
前立腺がんの確定診断には前立腺生検が必要ですが、直腸診、MRI検査、他の腫瘍マーカー、年齢などを考慮して生検の必要性を判断します。

前立腺がん検診でがんが見つかる確率は?

前立腺研究財団の「人間ドック施設における前立腺がん検診アンケート集計報告」2023年度調査によると、前立腺がん検診を行い精密検査の結果まで把握できている施設の集計では、受検者29万614名のうち精密検査を受けたのは6割(1万2754名)で、その内の10%(7322名)が前立腺がんでした。

[がん罹患数の順位 (2021年)]

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓

[がん死亡数の順位 (2023年)]

	1位	2位	3位	4位	5位	6位
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓	前立腺

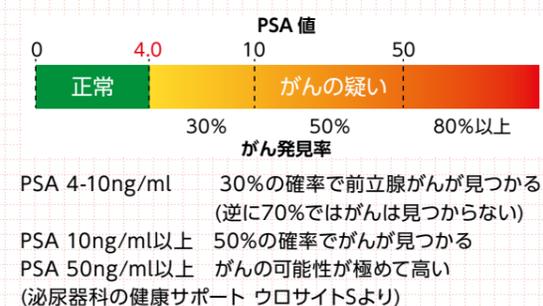
国立がん研究センター がん情報サービス

[男性がん統計]

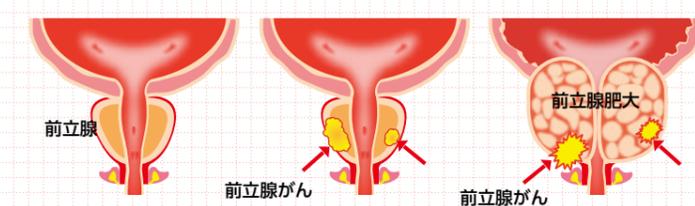
	罹患率(人) (10万人対)	死亡率(人) (10万人対)	5年生存率(%)
前立腺がん	156.6	22.8	99.1
大腸がん	141.4	47.4	72.4
肺がん	135.6	89.8	29.5
胃がん	125.9	43	67.5

国立がん研究センター

[前立腺生検によるがん発見率]



[前立腺がん]



事業所探訪

株式会社宮城テレビ放送様

第四十四回は…

当協会を受診している健康診断の内容について教えてください。

当社ミヤギテレビは1970年10月に開局したローカルテレビ局です。「宮城に根差し、宮城を元気にする」をモットーとして放送を続け、昨年は開局55年を迎えました。

現在、宮城県成人病予防協会の人間ドックを年に1回、従業員全員が必ず受けることになっており、2008年からお世話になっております。従業員数は、2025年10月時点で109名。20代から60代の社員が働いています。テレビ局ですから、基本的に一年中休みなく放送を続けているため、様々な部署がある中でも、特に報道部門は夜勤などのシフト勤務があります。報道以外では内勤中心の管理部門、外勤中心の営業部門などがあります。年末の繁忙期を前に、秋にはインフルエンザワクチン接種も実施しています。

株式会社宮城テレビ放送様では職員の健康のためにどのような取り組みをされていますか？

テレビ局ということで、特に事件や事故があると不規則な勤務形態になる

ことがあったり、災害などの現場取材することでメンタルに負担がかかったりすることもあります。

そのため、心と身体の健康をケアできるように、外部にメンタルヘルスの相談窓口を設けました。社内全体への周知のほか、メンタルヘルス相談窓口のカードを従業員全員に配布し、いつでもつらくなったらカウンセリングを受けられる仕組みを整えました。

福利厚生として、希望する従業員にスポーツクラブの利用券を配布しています。また、小さいことではありますが、社内での階段の利用をよびかけています。宮城県庁にもあるのですが、階段の途中に「よし、階段でいこう」「たまのジム通いより毎日の階段」「こまめ上がれば〇〇〇カロリー消費」などのメッセージを掲示して、ともに楽しみながら足腰の健康づくりに取り組める工夫をしています。

そのほか、2025年からは女性従業員のために本社・支社のトイレに生理用品の設置を始めました。

最後に、株式会社宮城テレビ放送様の従業員の健康に関する目標は？

不規則になりがちなテレビ局の仕事

教えちゃいます！私の「健康づくり」



営業局 営業部
内山 祐爾 さん

通勤とインターバル速歩
ゴルフで歩いて体力アップ

昨年の春に、本社から仙台市街にある営業局に異動になり、そのタイミングで平日は頑張って徒歩通勤を始めました。片道2km強、30分ほどになりますが、毎日往復歩いていきます。季節の花や緑、街の変化などを感じながら歩くので、楽しみながら続けられています。

休日は朝からインターバル速歩で散歩。妻が以前からやっていたので、情報ももらいながら始めました。つい歩きすぎてしまうので、途中でお茶をして休憩したり、帰りは地下鉄を利用するなど、無理のないように続けています。

趣味はゴルフなのですが、ゴルフ中は荷物をカートに預け、自分は極力カートに乗らずに歩くようにしています。先日は気づいたら1日で2万歩以上も歩いていました。歩く機会が増えたせいか、歩ける量が増えて、体調もいいですね。



昨年10月のゴルフ、この日は極力カートを使わずにプレーしたので、1日に2万歩ほど歩きました。

早めに気づいたピロリ菌
年1回の人間ドックに感謝

毎年受けている勤務先の人間ドックで、ピロリ菌を持っていたことがわかったんです。自覚症状も全くなく驚きました。振り返ると以前「胃潰瘍の跡がある」と指摘されたことがありました。おかげで早めに処置することができ、今後のリスクを抑えられたので本当に良かったと感じています。

今は食欲旺盛で「高校生の息子より食べるのでは」と家族に言われるほどです。それでも食べ過ぎには注意しなければと思い、「間食をしない」「食べたら歩く」などを心がけています。美味しく食べて、普段から運動することで健康を維持していきたいですね。

INFORMATION



毎週月～金 午後3時48分生放送

DATA

社名 / 株式会社 宮城テレビ放送
 略称 / ミヤギテレビ、ミヤテレ
 事業内容 / 放送番組の制作、各種イベントの企画実施、テレビCMの販売
 設立 / 1970年(昭和45年)1月17日
 開局 / 1970年(昭和45年)10月1日
 資本金 / 3億円
 従業員数 / 109名(2025年10月時点)
 所在地
 本社 / 〒983-8611 仙台市宮城野区日の出町1-5-33
 TEL : 022-236-3411
 [HP] https://www.mmt-tv.co.jp/
 事業開発局・営業局 / 仙台市青葉区一番町4-6-1
 仙台第一生命タワービルディング15階
 送信所 / 仙台市太白区茂ヶ崎1-3-1(通称:大年寺山)



経営管理部

吉崎 真里子 さん

PROFILE

もともとスポーツやアウトドアが苦手で、プライベートでは出不精のため、室内で運動できるステッパーを愛用中です。また、毎朝腹筋を150回とプランクを行っています。カロリーに注意したいのですが、ついつい食べ過ぎてしまいます。運動は疲れてくるとさぼりがちですが、特に人間ドック前は頑張っています。



ですが、毎年の人間ドックの結果を活用することで「病気の早期発見や予防につながった」「持病をケアしながらしっかり勤務できている」という従業員の声もあります。

従業員全員が心身ともに健康でいられるよう、フィジカル面でもメンタル面でもサポートできるように体制を整えられたらと思っています。

受診した方からこんな声が届いています！



太田 朗 さん

経営戦略局 経営管理部

血圧も尿酸値もコレステロール値も。改善したのはヘルシー弁当のおかげ。

昨年55周年を迎えた勤務先と同年代の私。体力が衰えないように現状維持+αを心がけています。内勤なので、普段から1日に5,000歩以上は必ず歩くよう歩数チェックしています。また、妻の協力で、週3~4回は野菜や魚中心のヘルシー弁当。おかげで血圧や尿酸値などの数値も改善しました。妻には本当に感謝しています。



菅原 翔 さん

編成業務局 業務部

食生活の乱れは必ず数値に出るので、自転車通勤と野菜で対策しています。

繁忙期は食生活が乱れがちで、人間ドックの結果をみて「やっぱりなあ」と感じることもしばしば。普段は野菜を中心に夕食を食べるようにしています。健康のため、雨の日以外は往復約10kmの自転車通勤。帰り道はやや登りで疲れた時はきついです。7~8年続けています。休日は旅行などで意識的に歩いています。

「骨量測定」の

ウソ・ホント

健康診断で「骨量測定」を受けたことはありませんか？

「健康だから骨も大丈夫」「骨粗しょう症は女性の病気」など、まちがった情報を信じていませんか。あなたの骨、実は知らないことだらけ、検査や骨のこと、今、知っておくと未来が変わります。

健康なら骨量は測らなくても大丈夫？



健康でも骨量の変化に注意
一般的に骨量は、年齢とともに自然に減っていきま。背中や腰が痛むなどの自覚症状が出る頃には、圧迫骨折の危険も。特に女性は、閉経後に急激に減少することがあります。早めのチェックが大切です。

骨量が少ないと、すぐに病気になるりますか？



すぐではなくてもリスク大
骨量が少なくても、すぐに何らかの症状が出るわけではありません。しかし、そのまま放置すると、骨粗しょう症や骨折のリスクが高まります。すぐに対策すれば、骨量減少の進行を防ぐことが可能です。

男性も骨粗しょう症になりますか？



男性も発症するので予防を
女性の発症率が高い骨粗しょう症ですが、男性も加齢や生活習慣で骨量は減少するので、発症のリスクがあります。男性も年齢を重ねたら、定期的に骨量チェックを受けて予防するのがおすすめです。

骨量測定は、時間がかかって面倒な気がするのですが…？



服を着たまま5分程で終了
骨量は、かかとの骨（踵骨）に超音波を当てて測定します。靴下は脱ぎますが、服は着たままOK。計測も5分ほどで終わります。痛みもなく、放射線も使わない安全な検査です。

骨量を増やすことはできますか？



食事や運動で増やせます！
骨は、年齢に関係なく日々作り替えられています。そのため、毎日の食事（カルシウム・ビタミンDなど）や運動、日光を浴びることで、骨量の維持・改善は可能です！

骨密度を上げる、食事と生活習慣のススメ

骨粗しょう症予防には「1日800mg以上のカルシウム摂取が必要」ですが、実際の摂取量は成人男女で1日平均500mg前後。多くの方が基準値以下、特に女性は不足しがちです。強い骨を作るには食事が大切。カルシウムと共に、吸収を助けるビタミンD、骨の形成を促進するビタミンKも摂りましょう。ビタミンDは日光を浴びると生成されるので、日光浴もおすすめ。また適度に負荷をかけての運動は、骨を強くするのに効果的です。

【骨密度を上げるための食事と運動】

栄養素	食材例
カルシウム	①乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ） ②大豆製品（納豆、豆腐） ③小魚類（しらす、ししゃも、干物）
ビタミンD	鮭、サンマ、サバ、干しいたけ、きくらげ
ビタミンK	納豆、ほうれん草、ブロッコリー
コラーゲン	手羽元、牛すじ、皮付きの魚

運動の種類	内容例
体重負荷運動	ウォーキング、ジョギング、ダンス、階段の上り下りなど
筋カトレニング	ダンベル、チューブトレーニング

【過剰摂取に注意すべきもの】

成分	食材例
カフェイン	コーヒー、お茶類、エナジードリンク
アルコール	酒類
リン	加工食品、インスタント食品

今回お答えしたのは

宮城県成人病予防協会
附属仙台循環器病センター
施設健診部 臨床検査技師
S・Fさん

PROFILE

心電図、肺機能、眼底、骨密度、体成分、血圧脈波、内臓脂肪などの検査を担当しています。受診者様と接する際は、明るく丁寧な対応を意識しています。特に高齢の方には、大きな声でゆっくりと話しかけるように心がけております。趣味は温泉やサウナに行くことです。寒い季節は冷えが大敵ですから、身体を温めて元気に過ごしたいですね。



医薬部外品とは何ですか？

皆さんが使用する医薬品、医薬部外品、化粧品については、「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律(薬機法)」で規制されています。

よく歯磨きなどの容器や外箱に小さい字で、「医薬部外品」と表示がある場合には、医薬品ではなくて、医薬品に準ずる製品として扱われています。

それには作用が穏やかに効き、その効能や効果が期待できる成分が入っていますが、病気やケガを治すことを目的とせず、予防に重点が置かれていてシャンプーや歯磨き、育毛剤、殺虫剤や虫よけなどが該当します。

薬機法 第二条 第2項 (一部要約) に次のように記載されています。

「**医薬部外品**」とは、次の①～③で、**人体に対する作用が緩和なものをいう。**

①**次の目的のために使用される物で、機械器具でないもの**

吐き気・その他の不快感の防止／口臭・体臭の防止／あせも・ただれ等の防止／脱毛の防止／育毛又は除毛(疾病の治療・診断・予防が目的のものや、人体に強く作用するものを除く)

②**ねずみ、ハエ、蚊、蚤などの防除を目的としたもので、機械器具等ではないもの**

③**その他、厚生労働大臣が指定するもの**

皆さん知っていましたか？ たまに、「医薬部外品」を「体の外に使用する薬」と思って間違っている方がいますので注意してください。

検査センター長
こんの いさむ
今野 勇

宮城県栗原市若柳出身。薬剤師として大手製薬会社勤務を経て昭和56年に入職。健診、診療所、学術の担当を経て現職。音楽から畑仕事まで趣味は幅広い。漢方への興味が高じて、薬草探しに山野を駆け巡る。日本薬用植物友の会副会長。停電にも負けない「独立型蓄電システム」を自宅に備えて、太陽光発電など自然エネルギーも研究中。「みやぎ里山応援団」代表。



健康を維持したい地域住民の心強い味方 仙台市健康増進センター

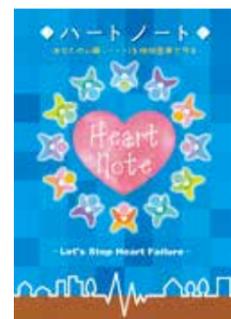
2023年より、仙台循環器病センターで入院リハビリを行い退院された患者様、外来リハビリを終えた方を対象に、運動習慣継続、運動機能維持を目的として、当院リハビリ科より『健康増進センター』へのご紹介を開始しています。

どう運動したらいいかわからない… そんな時は、ぜひご活用ください！

健康増進センター 健康推進係 保健師 村井 萌未さん



リハビリを終えた方や体力を維持したい方に多いお悩みが、「1人で運動を続ける自信がない」「健康のために続けたいけれど適度な運動量がわからない」などです。そんな時は、運動の専門知識を持った私たちスタッフへご相談ください。『ハートノート』や仙台循環器病センター様の『リハビリ栄養増進シート』をお持ちの方はご持参くださいね！



発行:一般社団法人
健康医療クロス
イノベーションラボ



仙台循環器病センター×仙台健康増進センターの
コラボレーション企画が今号からスタート、
体力向上に役立つ身近な情報をご紹介します。
一緒に健康維持の活動「ケンカツ」しませんか？

今回は

「リハビリテーション(以下リハビリ)」と 「運動」を考える

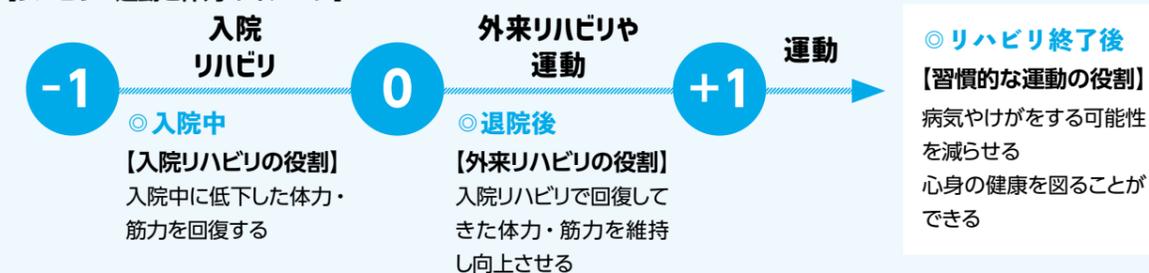
仙台循環器病センター 診療技術部 リハビリテーション科
理学療法士 心臓リハビリテーション指導士 3学会合同呼吸療法認定士
加藤 勇希さん

仙台循環器病センターでは、退院後も心臓リハビリが必要な方のために、外来でのリハビリを継続しております。さらに、外来リハビリを終えた後も運動を続けて健康を維持したい方に、仙台健康増進センターをご紹介します。心疾患の予防に、適度な運動とその継続はとても大切です。地域資源を活用した退院後の丈夫な身体作り、今年から始めてみませんか。



「リハビリ」と「運動」の組み合わせで、 体力向上と丈夫な身体作りを目指しましょう！

【リハビリ・運動と体力のイメージ】



①ここがポイント！ リハビリと運動の違い

一般的に、入院した方が治療の一環として行うリハビリが「運動療法」、健康な方が行うのが「運動」です。体力を数値で表すと、-(マイナス)を0(ゼロ)の状態に戻すのがリハビリ、0(ゼロ)から+(プラス)の状態に向上させるのが運動です。

②ここがポイント！ 実は重要な外来リハビリ

心疾患で入院された方には、退院時に『外来リハビリ』をご紹介しますが、様々な理由で通えない方が多く見られ、再発の危険度が高いです。外来リハビリに通えない方または外来リハビリを終えた方(150日が修了期限)にも運動継続のために仙台健康増進センターをご紹介します。

③ここがポイント！ 運動を続けるとメリット大

健康な方も継続的な運動でメリットが得られます。

- ・体力や心肺機能の向上
- ・認知機能低下の予防
- ・免疫力低下の予防
- ・骨折や転倒リスクの軽減
- ・生活習慣病の予防
- ・気分転換やストレス発散
- ・肥満、高血圧、高血糖などの改善

…等々



名称 健康増進センター
所在地 仙台市泉区泉中央 2-24-1
電話番号 022-374-6661
開館時間 午前10時～午後6時
(入館は午前10時～午後5時)
休館日 月曜日、年末年始、その他
施設利用 1回 一般大人 510円
HP <https://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/>



古くは、正月は孟蘭盆と対応するもので、半年ごとに先祖を祀る行事が行われた。それが仏教との関わりで、孟蘭盆は先祖供養、正月は神祭としての意味合いが強くなった。しきたりを強く意識させてくれる季語は、正月に格段に多い。祖先が多くの行事を厳粛に行い、また日常生活でも「初」を冠してこれを尊び、心を新たにしてきたことがわかる。その一部を拙句を交えて解説したい。

△初詣▽
もとは元日に、氏神あるいは恵方に当る社寺に詣でることだったが、今は思い思いの神社に参る人が多い。

【日本がここに集まる初詣】
山口誓子

△初空、初御空▽
元日の大空をいう。日本人は「神教には馴染まない。あらゆる場所や自然の風物に神を見出す民族だ。」

【神多き山河に生れ初御空】
北舟

△お年玉▽
お年玉は子ども達の楽しみだけではない。こんな微笑ましい句もある。

正月のしきたりと俳句

仙台循環器病センター総合健診センター
医師 平山 隆
〔俳号〕 平山 北舟



【一年玉を妻に包まうかと思ふ】
後藤 比奈夫
残念ながら、先の大震災では、多くの子供が犠牲になってしまった。

【かの世でも皆貫ひしやお年玉】
北舟
△初暦▽
年明けて、その年の暦を使い始めることや使う暦そのものをいう。

【初暦壁に残れる津波跡】
北舟
△初声▽
元日の朝早く囀るもろもろの鳥の声をいう。鳥の声を寝床で聞くのも元日ならではの気分だ。

【初声や定かならざる在り処】
北舟
△初電話▽
この頃では、初メールなどもある。

【最後まで身体の話初電話】
北舟
△初芝居▽
正月に行われる歌舞伎などの芝居興行を初芝居という。とくに初芝居の見物は贅沢な気分を味わえる。

【鬢付けの匂ふ客席初芝居】
北舟
これから一年、皆さんにとって良い年になるよう祈っております。

かんたん・便利・確実！ 人間ドック・健康診断の 予約はWEB予約で！

WEB予約のメリット

- 24時間予約が可能
- リアルタイムに空き状況の確認が可能
- 簡単な予約手続き
- パソコン・モバイルから予約が可能です。

予約はQRコード・URLから
インターネット申し込み



<https://www.mygsji.or.jp/kenshin/>

中央診療所 (AER健診ルーム)

人間ドック	各種健診
乳がん・子宮がん検診	肺がんCT

仙台市青葉区中央1丁目3-1 AER12F

仙台循環器病センター
(総合健診センター)

人間ドック	各種健診
乳がん・子宮がん検診	脳MRI

仙台市泉区泉中央1丁目6-12



産業医業務活動のご案内

常時50名以上の労働者が働く事業場では産業医を選任することが義務付けられております。産業医は、以下のような職務を行うこととされています。

- 1 健康診断、面接指導等の実施及びその結果に基づく労働者の健康を保持するための措置、作業環境の維持管理、作業の管理等労働者の健康管理に関すること。
- 2 健康教育、健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るための措置に関すること。
- 3 労働衛生教育に関すること。
- 4 労働者の健康障害の原因の調査及び再発防止のための措置に関すること。

ご契約に付きましては企業規模、実施内容等によって異なります。

産業医を選任ご希望の企業経営者ならびに衛生管理担当者の方は、ご相談下さい。

お問い合わせ

業務部 TEL. 022-375-7112



連携医のご紹介

芳縁ファミリークリニック



芳縁ファミリークリニック

仙台市泉区松陵4丁目2-5
電話：022-375-8023



医療法人芳縁会

芳縁在宅診療所八幡
仙台市青葉区
八幡2丁目1-25



白河在宅支援診療所

福島県白河市
泉田池ノ上83-1



近藤クリニック

東京都中野区
中野3丁目27-20



ジャ・ウエンティン 理事長

【アクセス】
宮城交通バス「松陵中学校前」
バス停から徒歩5分



地域に寄り添い、信頼される医療をめざして
—信頼され、結ばれるご縁を大切に—

芳縁ファミリークリニックは、2022年に医療法人芳縁会が設立され、2023年に春山内科小児科医院より事業承継し、現在の診療体制となりました。当院は「信頼され、結ばれるご縁を大切に」という理念のもと、地域の皆さま一人ひとりの暮らしに寄り添いながら、安心して相談できる身近なかかりつけ医を目指しています。体調の不調だけでなく、生活背景やご家族の状況まで含めて向き合う丁寧な診療を大切にしています。

小児から高齢の方まで幅広く診療し、一般内科・外科に加えて健康診断、予防接種、生活習慣病や慢性疾患の管理にも対応しています。院内処方薬を導入しているため、診察後そのままお薬

をお渡しでき、体調が優れない方やお子さま連れの方にも安心です。また当院では、医療法人内での支援にとどまらず、地域全体で支え合う医療連携を大切にしています。仙台循環器病センターをはじめとした専門医療機関と連携し、情報共有や紹介連携を密に行うことで、必要な時に迅速に高度医療へとつなぐことができます。地域の中で日常診療を支えつつ、将来の医療ニーズも見据えた継続的な協働を行うことで、安心して暮らし続けられる地域医療ネットワークづくりに貢献しています。

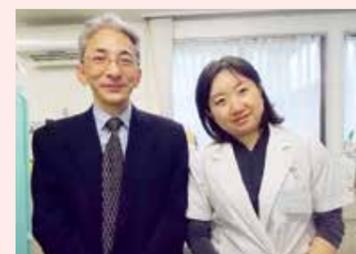
通院が困難となった場合には、同法人の「芳縁在宅診療所八幡」が訪問診療によりご自宅をお伺いし、外来で築

いた信頼関係をそのまま在宅医療へ引き継ぎます。さらに「芳縁ケアプランセンター」と連携することで、医療と介護が法人内で結び付き、通院から在宅、介護まで切れ目のない支援を提供しています。在宅医療は24時間対応体制を整え、夜間や休日の急変時にも寄り添っています。

また、多言語診療にも対応しており、外国籍の方も安心してご相談いただける環境を整えています。私たちは医療を「病気を診ること」だけではなく、「その人の暮らしを支えること」と捉え、地域の皆さまとともに歩む医療を目指しています。

これからも、患者さま・ご家族・地域・医療・介護のご縁をつなぎ、地域に安心を育む拠点として、信頼される医療をお届けしてまいります。

仙台循環器病センターより



左から、仙台循環器病センター八木院長、芳縁会ジャ・ウエンティン理事長

芳縁ファミリークリニックさんは、「家族みんなのかかりつけ医」として、皆さまの健康を支えておられる地域のファミリークリニックです。

内科、消化器科、小児科、外科を中心とした診療に加え、予防接種や健康診断など、予防の観点からも皆さまの健康をサポートしています。

また、同じ法人の芳縁在宅診療所八幡さんでは、訪問診療も行っており、芳縁会としてシームレスな医療を提供しております。今回、この記事への協力依頼をこころよく引き受けてくださった、ジャ・ウエンティン理事長様、鈴木マネージャー様に感謝いたします。

これからも地域の皆さまに安心を届けることができるよう、連携を深めていきたいと思っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

「熊と文学」

佐伯一麦

SAEKI Kazumi

この秋の東北の大きな話題と言ったら、やはり異常な熊の出没のニュースとなるだろうか。私が住んでいるのは仙台市の大年寺山（頂に三基のテレビ塔が立っているのが目印です）にある集合住宅だが、十月十九日にすぐ近隣の小径で熊が目撃された。それまでも、麓のほうで二ホンミツバチの蜂蜜を集めている養蜂園が熊の被害に遭ったことはあるが、これほど近くに現れたことはなかった。

熊は体長一・五メートルほどで、野草園に隣接する北西の山林に逃げたという。目撃された直後には、市の広報車がやって来て、盛んに熊に注意するように喚びかけているアナウンスが、自宅でも聞こえていた。

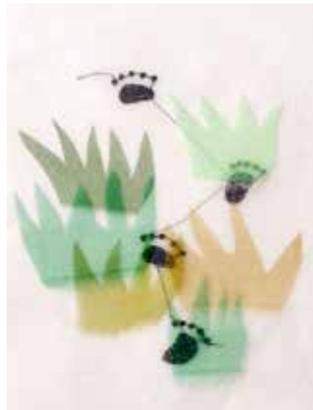
紅葉が見頃となっているのに、散歩もままならず残念だ。熊が目撃される前に散歩していた気付いたことあった。例年この時期には、オトシブミの仲間の一センチほどの小さな虫であるチョッキリのしわざによる枝葉付きドングリが道に落ちてのをよく見かける。チョッキリは、ドングリに穴を開けてそこに卵を産んだあと、葉の付いた枝ごと切り落とす。そのドングリをよく見ると、針で突いた痕くらいの小さな黒い点が必要である。

それがこの秋は、まったく見当たらない。熊が街に出て来ている理由を、山のドングリや山毛櫨の実の生りが悪く大凶作だから、とテレビのニュースで解説しているのを聞いて、たしかにそうか、と頷かされた。ドングリそのものの実りが悪いので、熊同様にチョッキリも困っているにちがいない。

ところで、熊を題材にした文学といえば、

Profile

1959年、宮城県生まれ。1984年、第3回海燕新人文学賞を受賞して以来、数々の賞を受賞。代表作は『ショート・サーキット』『ア・ルース・ボーイ』『遠き山に日は落ちて』『鉄塔家族』『ノルゲ Norge』『還れぬ家』（新潮社）、『光の闇』（扶桑社）、『渡良瀬』（岩波書店）、『空にみずうみ』（中央公論新社）、『山海記』（講談社）、『麦の日記帖』（プレスアート）、近刊『ミチノオク』（新潮社）。仙台市在住。仙台文学館館長。



「誰？」
(作・撮影 神田美穂)

熊（ひぐま）が開拓民を襲った三毛別熊事件をモデルにした吉村昭の『熊嵐』のような作品がある一方で、人間に親しみのあるキャラクターとしても魅力的なよう、児童文学としてはA・A・ミルンの「くまのプーさん」、マイケル・ポンドの「くまのパディントン」などがすぐに思い浮かぶ。

純文学でも、思い当たるところでは、川上弘美の「神様」は、語り手の「わたし」がくまにさそわれてハイキングに出かけ、楽しい一日を過ごしたあと、抱擁を交わして、くまの神様の恵みを感じる話であり、またドイツ在住の多和田葉子の「雪の練習生」は、ベルリン動物園で人工飼育された人気者のシロクマ「クヌート」に至る白熊の三代記を描いていて、たんなる熊の擬人化にとどまらず、人の擬熊化といった双方向性を持った視点が魅力的な作品だった。

その多和田さんがこの秋に一時帰国した折に、文学賞の選考会で席が隣となって、熊出沒についての雑談となり、いまでは熊を親しみのある存在として描くことが難しくなった、ほんとうに、とつくづく語り合ったことだった。

「ツーパーズ」
令和8年1月1日発行
VOL.163

発行／一般財団法人 宮城県成人病予防協会
〒981-3107 仙台市泉区本田町8-26 ☎022-773-2311

インターネット「一般財団法人 宮城県成人病予防協会」の「機関誌TWO BIRDS」でもご覧いただけます。
URL / <https://www.mygsji.or.jp>



健診で安心を。診療で健康を。

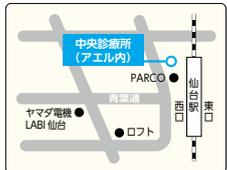
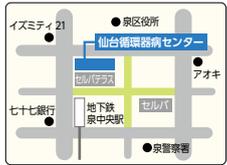
一般財団法人 宮城県成人病予防協会では、人間ドック・各種健康診断・外来診療を実施しています。健康診断は個人でも受診いただけますので、生活習慣病が気になり始めたら、どうぞお気軽にご相談ください。

仙台循環器病センター
仙台市泉区泉中央一丁目6-12 TEL.022-372-1111(代)

総合健診センター
▶施設健診 TEL.022-375-7113
▶巡回健診 TEL.022-375-7112

中央診療所
仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル12階
▶アエル健診ルーム TEL.022-375-7113
▶アエルクリニック TEL.022-263-4053

中央診療所レディースクリニック
仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル10階
TEL.022-263-4051



健康診断・人間ドックに関するお申し込みはこちら

