



日本赤十字社

2025  
Winter  
TAKE FREE

あしたの自分に胸張って

# ハイ！健康です

Health for All, All for Health

2025年 年頭所感

カラダにブライチ「高血糖」

春のクッキングノート

健管ニュースレター

ハートラちゃんが行く！  
くまもと元気探訪

ウチトレ／プレゼントコーナー

「ゼロ」から始める健康応援メディア



減らすコツ。  
体重 **2 kg**  
腹囲 **2 cm**

特集 医師が教える

VOL.  
**164**

日本赤十字社 熊本健康管理センター 機関誌



# 健康寿命の鍵は、早い時期からの対策です

●日本赤十字社熊本健康管理センター所長 吉田 稔

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては穏やかな新年をお迎えになられたことと存じます。また、日頃より当センターの各種健康診査(健診・検診・人間ドック)をご利用いただきまして心より御礼申し上げます。

2025年、遂に国民の5人に1人が75歳以上となる時代が到来しました。健康で過ごせる日々の大切さを改めて感じます。高齢化社会の幸福度を測定する一つの物差しとして健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)があります。かかりつけの先生から、高血圧や脂質代謝異常等のお薬を処方されていても、日常生活が不自由なく過ごせていたらしゃれば、健康寿命を享受されている方に含まれます。今回は健康寿命について考えて参ります。

WHOの世界保健統計2023年によると、日本人の寿命と健康寿命は世界でトップクラスです(平均寿命:男性81・5歳、女性87・9歳、健康寿命:男性72・6歳、女性75・5歳)。より長い健康寿命を楽しむために大切なことについて、健康を損なう状況を避けるという視点で考えてみます。2022年の国民生活基礎



調査の概況によりまずと、要介護となつた理由は、認知症、脳血管疾患、脳卒中、骨折・転倒の順となっております(表1)。これらの状況を避けたり先延ばしにすることが、より長い健康寿命を得る鍵となります。そのための対策について、病気に毎度考えてみます。

2024年医学誌「ランセット」に、認知症の原因のうち現在判明しているものは全体の45%であると報告されました。その内31%(判明している原因の69%)は19~64歳の期間の状態などの問題です(難聴、LDLコレステロール高値、うつ病、運動不足、糖尿病、喫煙、高血圧、肥満、過剰なアルコール摂取)。また、口腔衛生に焦点を当ててみると、65歳以上の日本人高齢者で歯の本数と認知症の発症、死亡との関係が10年間追跡した調査があります。80歳で20本以上の歯が残っておられる方が、認知症になりにくく寿命が長かったことが報告されました。歯を失う原因の一つに歯周病があります。

脳卒中治療ガイドラインには、脳血管疾患(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)の危険因子について記載されています。脳の血管が詰まる脳梗塞を発生させる危険因子には、高血圧、不整脈(心房細動)、糖尿病、喫煙、肥満などがあります。この中でも、高血圧が特に重要で、高血圧が完全に予防できれば、日本人の脳卒中は今よりも約半分に減ると考えられています。メタボリックシンドロームも脳梗塞の危険因子の一つです。脳の血管が破れる脳出血やくも膜下出血の場合、高血圧、喫煙、飲酒が発生に関連する要因です。脳出血の場合は、コレステロール値の異常低値、低栄養も発生に関

与します。

骨折・転倒を起こしやすい要因として、加齢による身体機能の低下(フレイル)、骨粗鬆症や他の病気の薬の影響、運動不足が挙げられます。

お気づきのように、加齢以外の健康寿命を縮める原因や要因はいずれも対応が可能です。より若い働き盛りの時期に対応を始めることが大切ではないかと考えられています。そのためには、ご自身の置かれた現在地を知ることが最初の一步です。健診や人間ドックの検査項目には、健康寿命を縮める原因や要因の測定が含まれています。毎年受診されることで傾向も判ります。次に、原因や要因がわかっても、具体的な対策を取ることが難しい状況も多いようです。日々のお仕事や生活を優先せざるを得ない場合もあるでしょう。原因や要因が多すぎてどれから手をつけていけば良いか迷われることもあるでしょう。複雑そうに思える問題に対しては、項目を絞って対策されてみてはいかがでしょうか。手をつける順番の付け方は様々で良いのではないかと思います。重要そうな課題から始めても良いですし、解決がしやすい課題から始めることも良いでしょう。上手くいかななくても何度でも試みる事ができます。当センターでは、職員一人一人が、健康寿命を縮める原因や要因を明らかにし、具体的な対策を考えるお手伝いを一緒にさせていただきます。教科書的なお手伝いではなく、受診されるお一人お一人の生活を大切に一緒に考えて参ります。毎年受診していただくことで、前年との比較をもとに、より良い対策に育

ていくことができます。

職員一同、「健康で幸福な生活をおくるお手伝い」「ヘルスリテラシーを強化するお手伝い」を通して、「私たちの満ちあふれる人生のそばに。」を心の真ん中に据えて今年も邁進して参ります。皆様どうぞ宜しくお願いいたします。

(単位%)	第1位	第2位	第3位
総数	認知症 16.6	脳血管疾患(脳卒中) 16.1	骨折・転倒 13.9
現在の要介護度※	要支援者	関節疾患 19.3	高齢による衰弱 17.4
	要支援1	高齢による衰弱 19.5	関節疾患 18.7
	要支援2	関節疾患 19.8	骨折・転倒 19.6
	要介護者	認知症 26.4	脳血管疾患(脳卒中) 19.0
	要介護1	認知症 29.8	脳血管疾患(脳卒中) 14.5
	要介護2	認知症 23.6	脳血管疾患(脳卒中) 17.5
	要介護3	認知症 25.3	脳血管疾患(脳卒中) 19.6
	要介護4	脳血管疾患(脳卒中) 28.0	骨折・転倒 18.7
	要介護5	脳血管疾患(脳卒中) 26.3	認知症 23.1

※「現在の要介護度」とは、2019年6月の要介護度をいう。 出典元URL:厚生労働省 2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況/IV 介護の状況PDF

(表1)現在の要介護度別にみた介護が必要となつた主な原因上位3位 (2022年6月時点)



「知る」ことは健康な体を「作る」こと /

# カラダにプライチ



今回のテーマ

## 高血糖

知って備える  
血糖値の正しい知識

INTERVIEW  
外来看護課長補佐  
西澤 美奈子



知っていますか？熊本は高血糖の方が全国平均を上回っています。

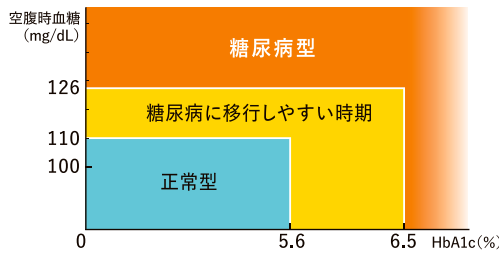
血糖値とは血液中に含まれるブドウ糖(グルコース)の濃度のこと。人間の体ではエネルギー源としてのブドウ糖の供給と消費が繰り返されており、血糖値はある一定のレベルに維持されています。熊本は男女ともに全年代、特に40〜50代において血糖値の数値が全国平均を大きく上回っています。高血糖状態が続くと血糖値を下げるホルモンである「インスリン」の作用が不足し、慢性的な高血糖を主な症状とする代謝の病気「糖尿病」を引き起こします。糖尿病の多くは、乱れた食習慣や運動不足などにより発症することがわかっています。

あなたの数値は大丈夫？  
人間ドックや健診結果をチェック

自分の血糖値を把握して予防に努めましょう。

高血糖の目安

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、過去1、2ヵ月間の平均血糖値を反映しており、糖尿病の診断に用いられます。HbA1cが6.5以上だと糖尿病の可能性があります。医療機関を受診し経過観察してください。



高血糖を放置するとさまざまな合併症の危険が高まります

- 5年目頃  
神経麻痺・足壊疽(足切断)
- 7~8年目頃  
視覚障害・失明
- 10~15年目頃  
腎不全(透析)

高血糖が続くと  
カラダに起こる  
変化



●大きな3つのサイン  
高血糖による喉の渇きから、水分摂取量が増加し、尿量が増えます。また、糖尿病が悪化すると、ブドウ糖をエネルギー源として細胞に取り込めなくなり、脂肪や筋肉が分解されるようになるため体重の減少や疲労感が起きやすくなります。

良好な血糖値を維持するために

血糖を良好に管理することによって合併症の発症と進行を防ぐことができます。

毎年の自分の血糖値を把握し、高血糖に繋がる要素がないか注意しましょう。特に過食は禁物で、1日3食規則正しく腹8分目、よく噛んで食べることで、そして体調や年齢に合わせた適度な運動が大切です。糖尿病は自覚症状がないまま進行するケースも多く、症状が表れた時にはすでに合併症を引き起こしていることもあります。仮に糖尿病を発症しても、食事・運動療法により良好な血糖コントロールができれば、合併症を予防して、健康な人と変わらない生活の質を維持することが可能です。数値が心配な方は、早めにかかりつけ医に相談してください。

●男性職員 Hさん(50代)



体重3kg減  
腹囲5.3cm減

人間ドックをきっかけに保健師からの3ヵ月間の特定保健指導を受けました。徒歩通勤やゴルフ練習など日頃の運動に加えて、毎晩の晩酌をやめ、お酒は週末だけに、間食も控えました。やはり食べ過ぎないことが結果につながると実感しています。

●女性職員 Tさん(20代)



体重10kg減  
腹囲11cm減

体重増加が気になり参加しました。停滞期もありましたが友人と一緒に達成目標を決め、1日3回の規則正しい食事や間食を控えるなどしました。勤務後には筋トレや有酸素運動を週5回・1時間程度丁寧に、血圧やその他の健康にも気を配るようになり、血糖値も改善されました。

職員の健康改善に！  
運動促進プロジェクト  
当センターの職員自身の健康増進のために運動促進プロジェクトを実施。8ヵ月にわたって自主的に運動習慣、食生活の改善を行いました。特に改善が見られた2名のコメントを紹介します。  
(実施期間：令和5年8月〜令和6年3月)

忘年会や新年会が続く、ぽっこりおなか気になる人も多い季節。今回は「太る」体のメカニズムと肥満の改善に向けた保存版特集をお送りします。

医師が教える



窪田 健一  
診療部副部長

# 腹囲 2 cm 体重 2 kg 減らすコツ。

「太る」とは  
どういうことなのか

一般的に食事量(摂取量)と代謝量(消費量)のバランスが崩れ、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、脂肪が増え体重が増加します。さらに中高年以上になると若い頃に比べて代謝が落ちるので、体重が増えやすくなります。

自身のBMI値を把握して  
適正体重を知ることから  
はじめましょう

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

● 正常値18.5以上25.0未満 ●

例) 身長170cm、体重70kgの場合  
70kg÷1.7m÷1.7m=BMI24(正常)



## 肥満と肥満症は違う!?

### 肥満の定義について正しく知る

日本肥満学会によると、肥満は大きく3つに分けられます。

- ① 肥満: BMIが25以上、身長に比べて体重が重い状態。BMIが35以上になると高度肥満となる。
- ② 肥満症: BMIが25以上で、肥満に係る11種の疾患のうち1つ以上(脂質異常症など)があるか、または健康障害を起こしやすい内臓脂肪蓄積がある場合。
- ③ メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群): 過剰な内臓脂肪蓄積により、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上あり、血圧・血糖・脂質のうち2つ以上が基準値から外れる場合。心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高い。

### 肥満症の改善のために

肥満症改善の原則は減量です。肥満症の方は3%以上、高度肥満の方は5~10%の減量が必要とされています。減量ができない場合は食事療法の強化や薬物療法の導入、外科療法も行われます。BMIを25以下にすると、内臓脂肪を減らして合併症を予防・改善することが大切です。

人体には、脂肪細胞から出るレプチンというホルモンが脳に作用して食欲を抑制するとともに、交感神経を活性化して中性脂肪の分解を促進する機能があります。レプチンは食後20分経過してから分泌されるため、ゆっくり食べることも有効です。生活習慣に気を付けて体重を維持し、体重が増加した場合も20代の体重の10%以内にとどめることを目標にしましょう。

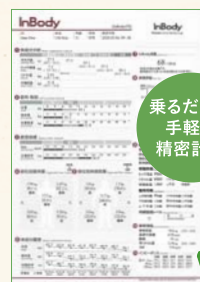
## まずは自分の体の「今」を知る

基礎代謝量や、筋肉と脂肪のつき方などを知りたい方に

### ◆ 体組成測定(InBody)

全身の筋肉量や部位別の脂肪量を測定し、上肢・下肢・体幹別に数値で評価、測定後その場で結果説明を行います。毎年行うことで、体組成の変化もわかります。

▼InBody結果票



料金: 2,200円(税込)  
検査時間: 約1分



脂肪量が気になる方、メタボリックシンドロームと診断された方に

### ◆ 内臓脂肪CT

内臓脂肪量(皮下脂肪面積や腹部内脂肪総面積)を測定し、画像と数値で視覚的に自分の体を知ることができます。



料金: 3,850円(税込)  
検査時間: 約5分

詳しくはセレクト健診  
webページへ



運動指導士と  
管理栄養士  
による

three months model plan

# 3ヵ月でカラダ改善! モデルプラン

健康支援課  
運動指導士  
下川 詩季子



健康栄養課  
管理栄養士  
原田 優羽美



生活習慣病を予防するための「特定保健指導」では、「3ヵ月で腹囲-2cm、体重-2kg」という指標を基に実施されています。目標達成するためには、1日あたり160kcalを食事や運動で減らすことが必要です。数値は年代や体重、生活環境によっても異なりますが、ここではその指標に基づいて、食事面80kcalと運動面80kcalに分けて、生活の中に取り入れやすいポイントをお伝えしていきます。

◎40～50代の男性70kgの方を対象とした一例です◎

## 運動量を増やす

### ✓ 毎日体を動かそう! 運動80kcalってどのくらい?

- やや早歩きのウォーキング15分
- 自転車通勤17分
- 腕立てや腹筋などの筋トレ17分

※ただし体重により消費kcalは異なります

### ✓ 毎日意識できること

- 1日の中に10分運動を取り入れる
- 掃除など生活の中でも積極的に体を動かす
- 通勤を車から自転車に変える など

### ✓ 継続のポイント

高い目標を維持する必要はありません。継続できる内容で体を動かしてください。運動量は、個人の体重や治療中の病気の有無によって異なるため、体調が心配な方はかかりつけの医療機関にご相談ください。

ご自宅ですぐにできる10分  
トレーニング動画はこちら

- サークット運動 初級編



## 食事量を減らす

### ✓ 毎日の食材を意識する! 食べ物80kcalってどのくらい?

- ごはん小盛りの半分
- 唐揚げ1個
- マヨネーズ大さじ1 など

他にもこんな食材を参考に ▶▶▶



### ✓ 毎日意識できること

- お菓子を食べる量や回数を減らす
- ご飯を大盛りから普通盛りに減らす
- コーヒーを微糖からブラックに変える など

### ✓ 継続のポイント

1日2回(朝食前、就寝前)の体重測定がおすすめ。記録をつけ、目安として就寝前の体重が朝食前の体重より1kg以上増えないように意識することが大切です。もし増えていたら、増えた原因は何か、生活を振り返ってみてくださいね。

手軽に栄養バランスが取れる  
日赤健康薬膳のレシピ動画はこちら

- 日赤健康薬膳レシピ



食事・運動の片方だけで1日160kcal減らすことは難しいかもしれませんが、食事の内容に気を配り、日頃の軽い運動を続けることで日々の小さな積み重ねになります。皆様の生活に無理なく取り入れて、3ヵ月後のカラダ改善を目指しましょう。

おうちでカンタン健康薬膳

春の *Cooking Note*  
クッキングノート



日赤健康薬膳から、手軽にできるレシピを2品ご紹介。  
管理栄養士オススのヘルシーメニューです。



recipe no. 6 ソイミートキャベバーグ  
〜赤ワインソース〜

Spring recommend!

あまったタネは  
餃子やシュウマイにも  
活用できます

RECIPE 06：材料2人分

- ・合挽き肉 80g
- ・大豆ミート(乾燥) 20g
- A** ・春キャベツ — 30g
- ・玉ねぎ — 40g
- B** ・つなぎ用溶き卵 — 適量
- ・塩 — ふたつまみ
- ・粗挽き黒こしょう — 少量
- C** ・ウスターソース 小さじ2/3
- ・トマトケチャップ — 大さじ1
- ・濃口醤油 — 小さじ1/3
- ・バター — 小さじ1/2
- ・パン粉 — 大さじ3
- ・低脂肪乳 — 小さじ2
- ・サラダ油 — 小さじ1/2
- ・赤ワイン — 小さじ2
- ・バター — 小さじ1/2

[ 作り方 ]

- 1 大豆ミートは熱湯で3分程度ゆでよく絞る。キャベツと玉ねぎは細かく切っておく。
- 2 Aを耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する。(600Wで1分程度)
- 3 合挽き肉に1とA、Bを加えよく混ぜて成形する。
- 4 フライパンに油を熱し、3を入れて焼き色がつくまで中火で焼く。
- 5 裏返して両面に焼き色が付いたらふたをして弱火で5〜10分程度焼く。
- 6 お肉を取り出したフライパンにCを入れ、ひと煮立ちさせソースを作る。
- 7 器に5を盛り、ソースをかけ、ベビーリーフ(分量外)を添える。

○ 195kcal ○ 塩分0.9g ○ たんぱく質13.6g  
○ 調理時間：約15分



recipe no. 5 春にんじんと鶏肉の  
甘酒みそ〜す焼き

Spring recommend!

RECIPE 05：材料2人分

- ・鶏もも肉 40g×4枚
- ・にんじん 100g
- ・サラダ油 小さじ1/2

たれは焼肉や野菜とも相性◎  
冷蔵庫で1週間程度  
保存OK!

- A** ・甘酒(ノンアルコール) 40g
- ・麦みそ — 大さじ1/2 ※米味噌や合わせ味噌でも可
- ・おろしにんにく — 適量
- ・牛乳 — 小さじ1/3
- ・おろししょうが — 適量
- ・濃口醤油 — 小さじ1/3

[ 作り方 ]

- 1 にんじんは縦半分になり、縦細に切る。
- 2 Aの調味料を合わせてたれを作る。
- 3 フライパンに油を熱し、鶏もも肉と1を並べ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- 4 2を加えて火を強め、炒め合わせる。
- 5 汁気がなくなり、照りが出たら器に盛る。

○ 205kcal ○ 塩分0.8g ○ たんぱく質14.5g  
○ 調理時間：約15分

健康栄養課 第二健康栄養係長  
嶋田 けい

今回は春の食材に合わせて質の良いたんぱく質を摂取できるように、鶏肉と大豆ミートを使った2品をご紹介します。  
「甘酒みそ〜すだれ」は、腸内細菌の善玉菌を育てる「腸活」万能ソースで、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれ、疲労回復、美肌効果などが期待できます。キャベバーグの大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養豊富。キャベツ以外の野菜や海藻、きのこを混ぜても美味しく召し上がれます。

！ ヒトコトポイント

Letter  
03

## 待ち時間短縮&正確な問診のために 事前「WEB問診」でスムーズな受診が可能になりました

●解説/総合予約管理課 人間ドック予約係長 菊池 由子

2024年4月からスマホやPC・タブレット等でいつでも入力できる「WEB問診システム」を導入しました。来所前に問診票の入力を済ませておき、受診当日は当センター北館1階のチェックイン機にバーコードをかざすだけ!よりスムーズに受診いただけます。



スマホやPCで  
どこでも簡単にできる  
3つのメリット



1 前回の問診情報(既往歴・家族歴等)が反映されるため、問診時間の短縮に繋がります。

2 問診票忘れや記入漏れ、紛失防止で安心して健診が受けられます。

3 スマホやPCが苦手な方でもご安心を!受診当日に当センターのタブレットで問診入力が可能です。

WEB問診についてのよくある質問はこちら▶



熊本県健康管理協会様から、  
多額のご寄付をいただきました。

11月11日、(一財)熊本県健康管理協会の小山和作理事長・二塚信副理事長が日本赤十字社熊本県支部を訪れ、県支部事務局長に目録が贈呈されました。同協会は予防医学の理念を掲げ、設立から50年以上、県民の健康と福祉に貢献されてきました。そして2024年3月、所期の目的を果たしたとして解散されました。この度、その財産を県支部の赤十字活動資金および、当センターの超音波検診車等整備のための使途指定寄付金として受贈しました。また、同協会が長年続けてきた「河津寅雄賞」(保健・福祉活動の功労者表彰)については、協会の意思を受け継ぎ、当センターが運用を継承します。誠にありがとうございました。



(写真左から)熊本県健康管理協会 二塚副理事長、小山理事長、日赤熊本県支部 沼川事務局長、当センター 吉田所長

ハートラちゃんが行く!

## くまもと 元気探訪



山都町健康ほけん課の皆様



### 受診率向上への取り組み例

- 全戸へ向けたチラシによる案内
- 継続受診が必要な方への声かけ
- 医療機関未受診者の健康状態確認
- 待ち時間の少ない健診会場づくり
- 自己負担額が低くなるように設定

### 待ち時間少なく快適な健診

集団健診では、1人1時間程度で受診が可能な体制づくりを、日赤の皆さんと協力しながら考えています。スムーズな受診のために、受付時間を細かく分けて待ち時間を短縮。会場レイアウトも毎回見直してい

ます。必要なお方には受診当日に保健指導を実施し、生活状況の確認や受診勧奨を行い、後日家庭訪問を行っています。基本健診の普及、特定健診の受診率アップを目指して、住民の皆様への健康維持のため、寄り添った健診の場となるように努めています。

日赤熊本健康管理センターの健康サポート ▶

山都町健康ほけん課の皆様をサポートしている

山都町の健康は私たちが支えます!  
全ては地域の方の健康を守るために。

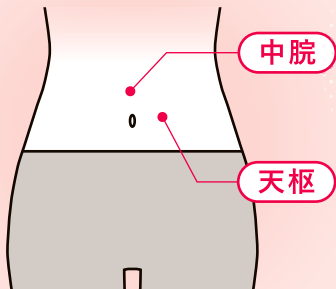


今日から始める簡単セルフケア

# ウチトレ



胃腸を  
労わる  
ツボ



年末年始の宴会シーズン、食べ過ぎ飲み過ぎで疲れた胃腸に効果が期待できるツボをご紹介します。食べる前の予防や、食べた後のケアなど、どちらにもおすすめです。胃腸のケアだけでなく体を温める効果もあるため、朝夕や時間に関係なく、起床時や就寝前など気になるタイミングで押してみましょう。

## ●天枢(てんすう)

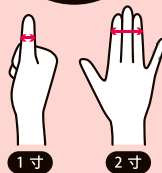
- ・場所／おへそから指3本分外側あたり(へそ横2寸)指2～3本でゆっくりと押す。両側同時にでも片方ずつでもOK。
- ・効果／胃の痛み、膨満感、便秘や下痢などに

## ●中脘(ちゅうかん)

- ・場所／おへそから指5本分上あたり(へそ上4寸)指3～4本でゆっくり押す。温める時は手の平を使います。
- ・効果／胃の痛み、ムカムカ、膨満感、吐き気などに

ツボ押しの  
ポイント

- ゆっくりと気持ちいい程度に3～5秒押す
- 指を離すときもゆっくり
- 繰り返し2～3回押すのがおすすめ



ツボの位置は個人の体型で異なるため、その人自身の指を用いて適したツボの場所を探します。体の目印となる場所から「寸」という単位で測ります。

CHECK!

人間ドックや健康診断の待ち時間や検査終了後にマッサージ(肩・腰・脚)をご利用いただけます。

≫ [20分] 1,650円(税込)  
[40分] 3,300円(税込)

- 受付時間／9:30～17:00
- 完全予約制

## Present Corner

以下のアンケートの回答と必要事項①～④をご記入の上、ハガキ、メール、2次元コードのいずれかにてお申し込みください。ご回答いただいた方の中から抽選で3名様に「カラダカエル応援セット」を進呈します!

セット  
内容

- ・ソフトバランスボール(直径20cm)
- ・カロリー茶碗(ご飯の適量がわかる目盛り付き)

- [アンケート] ●当冊子「ハイ!健康です」内で印象に残ったコーナー名とその感想
- 誌面へのご要望



[必要事項] ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢

宛 先／〒861-8528(住所不要)  
日赤熊本健康管理センター  
「ハイ!健康です」アンケート係

メール／kikaku@kumamoto-kkc.jrc.or.jp

- 締切…2025年4月30日(水)必着

頂いた個人情報は当センターが責任を持って管理し、ご本人の同意をせずに第三者に開示することはありません。プレゼントの発送にのみ使用します。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



日本赤十字社 熊本健康管理センター  
Japanese Red Cross Society

〒861-8528 熊本県熊本市東区長嶺南2-1-1

☎096-384-3100(代)

YouTube



Webサイト



労働衛生サービス  
機能評価認定  
認定第75号



人間ドック・  
健診施設機能評価  
第68号