

Carna

アルシェクリニック
広報誌 カルナ

No.11

医療法人社団哺育会アルシェクリニック発行

5 May
2023

ご存じですか？ InBody 外来

アルシェクリニック 看護科主任 北澤直美

生活習慣病とは

「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気のことです。多くは発病しても自覚症状が殆ど現れないという共通点があります。食習慣、運動習慣、休養のとり方、嗜好(飲酒や喫煙)などの「生活習慣」が多くの疾病の発症や進行に深く関わっていることが明らかになっています。また、体質が先祖から引き継がれる「遺伝的な要素」や、細菌やウイルスなどの「病原体」(C型肝炎ウイルス、パピローマウイルス、ヘリコバクターピロリ菌など)や「有害物質」なども関与していると言われています。

生活習慣病の範囲

主な病気としては、高血圧、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎臓病(CKD)、高尿酸血症/痛風、肥満症/メタボリックシンドローム、睡眠時無呼吸症候群、脂肪肝/非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)/非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)、アルコール性肝炎、慢性閉塞性肺疾患(COPD、肺気腫や慢性気管支炎)、肺がん、大腸がん、歯周病、などが挙げられます。また上記以外に動脈硬化、骨粗鬆症、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイルなど(加齢による影響があるもの)も生活習慣病という側面がある病気です。

InBody 外来

(生活習慣病予防外来)とは

以前は病気の早期発見・治療の「二次予防」に重点が置かれていましたが、昨今は生活習慣の改善を中心とした「一次予防」、つまり、健康増進や発病予防に重点を置いた対策が推進されています。生活習慣病の治療としても薬に全て任せるのではなく、適度な運動、正しい食事、良質な睡眠環境等が重要になります。

外来診察では、まず体成分分析装置InBodyを使用し、筋肉量や体脂肪量、ミネラル量などを正確に評価することから始めます。同時に生活スタイルについて細かくお話をお伺いし、その背景から問題点を探っていきます。また、血管年齢検査(ABI)、頸動脈エコーなどの複数の検査を組み合わせ、多様な角度から患者様を複合的に診察していきます。当院では医師、保健師など専門スタッフが日々の生活習慣に潜む原因を探りながら、みなさんに合った生活改善方法を一緒に考え改善を目指していきます。この機会に、ご自身の健康について一緒に見直してみませんか？

外来受診またはInBody計測をご希望の方は、健診スタッフにお声がけください。

ご存じですか？ ヘルスリテラシー Part 7

「ヘルスリテラシー」とは、健康のための意思決定に必要な情報を入手、理解、評価、活用する力といわれています。

当院には「遺伝学的検査アドバイザー」が在籍しております

● 遺伝学的検査アドバイザーとは

現在、遺伝医学の急速な進歩により、成人発症の腫瘍・循環器関連の優性遺伝疾患や、高血圧症・動脈硬化症・糖尿病などの多因子疾患の遺伝的要因まで解析できるようになってきました。これらの情報は一般の方にも広く伝わっていますが、DTC検査(下記※)も含めて情報の混乱を招いています。そこで健診を受ける方に説明でき、必要な際には遺伝医療専門家と密接に連携できるようにと、日本人間ドック学会で認定された資格です。
※DTC検査(Direct-to-Consumer Genetic Testing): 直接消費者に提供される遺伝学的検査

● 遺伝学的検査アドバイザーの役割

遺伝学的検査情報は方向性をしめす「羅針盤」であり、健康診断情報は現在の位置を示す「海図」です。「羅針盤」のみでは役に立たないですが、「海図」に「羅針盤」が備わると今後の進路が明確になります。ともすれば遺伝学的検査情報が独り歩きしてしまい、誤った解釈で伝わるのが懸念されるため、検査を提供する段階で、その検査の限界やリスクがある疾患の予防法等をお伝えし、不安のない気持ちで検診を受けて頂けるようご案内する役割があります。
※遺伝子変異の有無などの確定診断を行う遺伝医療専門家(臨床遺伝専門医、遺伝カウンセラー)とは異なります。

当院でできる遺伝子検査「サインポスト」

疾患は遺伝的要因と環境要因の双方の影響によって発症の有無やその程度がわかると言われています。例えば、メタボリックシンドロームを指摘されたAさんとBさんが、同じ食事や運動を行っていたとしても、遺伝子のわずかな違いによって、将来の動脈硬化の進みややすさには大きな違いがでます。当院の「サインポスト:生活習慣病プログラム」は、このような「遺伝的要因」を調べることで「どんな病気にかかりやすいか?」「どのようなライフスタイル、食生活が適しているのか?」を知ることが出来る遺伝子検査です。

同様の検査は扱う企業によっても結果が異なりますが、当検査は大阪大学医学部発で「日本人10000症例以上のデータと比較」され導かれた信頼性の高いものとなります。

【検査科 科長 渡邊智美】

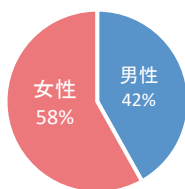


- 料金 49,500円(税込)
- 検査方法:採血
- 事前予約必要
- 一生に一度の検査でOK
- 検査結果は別紙で郵送

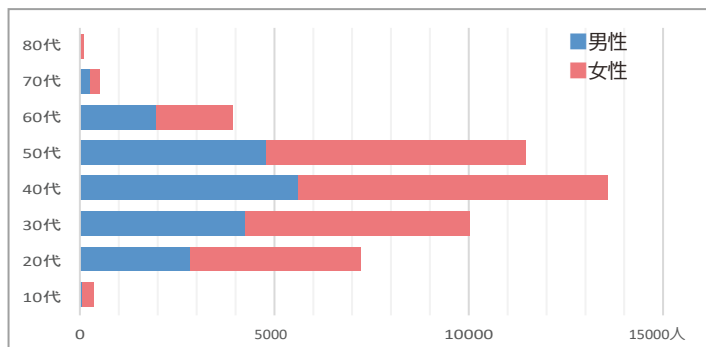
アルシエクリニック健診センター2022年度統計 2022年4月~2023年3月

● 総受診者数 41,892人

● 受診者男女別比率



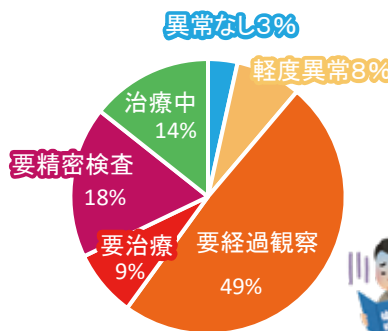
● 年代別受診者数



● 各コース利用者数

人間ドック	9,373人
生活習慣病健診	15,284人
定期健康診断(特定健診含む)	17,235人

● 健診総合判定割合



● 年代別・要精密検査率(要治療含む)

30歳未満	16%
30代	21%
40代	29%
50代	24%
60代	9%
70歳以上	1%

編集後記

当院では職員の健康保持や増進の取り組みの一環として、毎月InBody計測を行っています。体組成の結果は普段の食生活や運動不足を振り返る良い機会となっています。今後はエクササイズや食事記録などを実施することで職員のヘルスリテラシーを高め、健康経営(生活習慣病予防)に繋げて参りたいと思います。

医療法人社団 阿部会 アルシエクリニック

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町 2-1-1

ドック・健診予約 **048-640-6561**

(電話対応時間 月~金曜 8:30~17:00 / 土曜 8:30~12:00)

外来診察予約 **048-788-2489**

(電話対応時間 月・水・金曜 8:30~17:00)

