

健康モーニング

2019 January

No.
91

発行所 ■ 一般財団法人 近畿健康管理センター
発行人 ■ 木村 隆
〒520-0812 滋賀県大津市木下町10番10号
TEL.077(525)3233

- 健康モーニング 新年2019年 2
- クリニックイベントのご案内 3
- 睡眠と健康
～良い睡眠でからだも心も健康に～ 4・5
- 当てはまる項目はありませんか？
ーアレルギーチェックのすすめー
KKCは「創る健康」を推進します！ 6
- KKC経営塾・KKCラウンド経営塾 ブラッシュ
アップコース開講 / 事業報告会 開催報告 /
特別業務提案&海外研修 / 保健技術職研修 7
- あなたの街で健康づくりをしっかりサポート 8

KKC 近畿健康管理センター



健康モーニング新年2019年



理事長 木村 隆

新年あけましておめでとうございます。皆様にはお健やかに新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

昨年は史上初めて米朝首脳会談が実現し、複数回に亘り南北首脳会談が開催されるなど、国際的な緊張緩和に向け、歴史的な動きが見られました。

国内においては検査データ、文書などの改ざんが数多く報道され、コーポレートガバナンスの重要性が改めてクローズアップされた1年となりました。

また、自然災害が多発し、豪雨や相次ぐ台風、地震などで甚大な被害が発生しました。被災された皆様に改めまして心よりお見舞い申し上げます。

経済においては、海外経済の着実な成長のもと、消費増税などの影響で成長ペースは鈍化すると見られているものの、外需にも支えられ景気の拡大基調は続くと予測されております。

このような社会・経済環境の中、KKCではより充実した健康管理サービスを提供すべく、改革・改善を継続的に行っております。その一環として、今期4月に基幹システムを刷新いたしました。しかしながら、不具合の発生によりお客様にご不便をおかけする事態となりましたこと、改めまして深くお詫び申し上げます。本年は提供サービスの品質向上と精度確保そして健康診断結果の納期短縮に緩みなく努めてまいり所存でございます。

また、皆様の健康寿命延伸に寄与するサービスとして、がん検査の拡充や運動・栄養・睡眠など健康づくり商品の開発、そして個人会員組織の創設などの取り組みを行ってまいります。これまでに培ったノウハウを活かし、皆様の「積極的な健康づくり」を支援し、健康経営の実践に貢献を果たせるようサービス強化を図ってまいります。

併せて、従来からご利用いただいておりますWebでの予約や問診について、さらに利便性を向上し、より皆様にご利用いただきやすい環境整備に努めます。

私どもKKCは、お客様一人ひとりの「生涯健康管理」を支え、地域社会に求められる企業として、情熱と真心をもって予防医療サービスを展開し、豊かな健康社会への貢献を果たしてまいります。

本年も引き続きご支援とご愛顧を賜りますようお願いし、新年のご挨拶とさせていただきます。

クリニックイベントのご案内



ウエルネス東京日本橋健診クリニック

2月末 ● 日頃の感謝の気持ちを込めて！「2018年度ウエルネスフェスタ」

内容 各種セミナー／各種検査体験など



ウエルネス名古屋健診クリニック

3月 ● おかげさまで3周年 日頃のご愛顧と感謝を込めて！「2018年度ウエルネスフェスタ」

内容 動脈硬化と食生活セミナー／労災二次健診セミナー／
ピンクリボンとブルーフローバー啓発活動紹介／各種検査体験など



ウエルネス三重健診クリニック

1月19日(土) ● 生活習慣病を吹き飛ばせ！「メタボリックシンドローム予防・改善セミナー」

内容 RIZAP特別講演／身体測定・検査体験・健康相談など

2月23日(土) ● パールリボンキャンペーン「脳卒中・肺がん撲滅キャンペーンセミナー」

内容 三重大学脳神経外科 当麻直樹先生講演／各種検査体験など



3月9日(土) ● 毎年恒例！健康スクエアでの感謝祭「ウエルネスフェスタ2018」

内容 家族みんなで元気な生活をテーマに 各種検査体験／手作り体験／お子さんと一緒に／おじいさん・おばあさんと一緒に楽しめるイベントを行います



ウエルネス新大阪健診クリニック

3月20日(水) ● お客様謝恩イベント「今の自分をチェック！！いつまでも元気に健康に」

内容 みそ作り体験／食育セミナー／各種検査体験など



ウエルネスなんば健診クリニック

3月19日(火) ● KKC健康まつり日頃の感謝還元祭「笑いでみんなを元気に」

内容 ハーバリウム体験／ハンドマッサージ／各種検査体験など



ウエルネス神戸健診クリニック

3月18日(月) ● 日頃の感謝の気持ちを込めて お客様感謝デー「健康づくりサポートフェア」

内容 各種検査体験など



ウエルネス栗東健診クリニック

3月11日(月) ● KKC健康イベント「乳がんについて知っていますか？」

内容 乳がんについての正しい知識を知っていただく為のブースを設置／乳がん検査についての相談会など



ウエルネスひこね健診クリニック

3月15日(金) ● お客様感謝day「健康いきいき応援フェア！！」

内容 クリニック見学会／各種検査体験など

■開催内容は、変更になる場合がございます。お申込み方法など詳細につきましては、決定次第KKCホームページにてご案内いたします。

睡眠と健康

～良い睡眠でからだもこころも健康に～

国立大学法人 滋賀医科大学

睡眠行動医学講座 特任教授 角谷 寛

睡眠と健康

昼に急に眠くなったり、夜眠れなくて昼間ひどく疲れたり、眠りに関する悩みは多くの人が抱えています。時にはそれが睡眠障害ということもあります。一方で、本人が無自覚な睡眠障害の場合も少なくあ

りません。ここでは、昼間の眠気を来す理由として最も多い、睡眠不足(睡眠負債)と睡眠時無呼吸について解説します。

睡眠負債

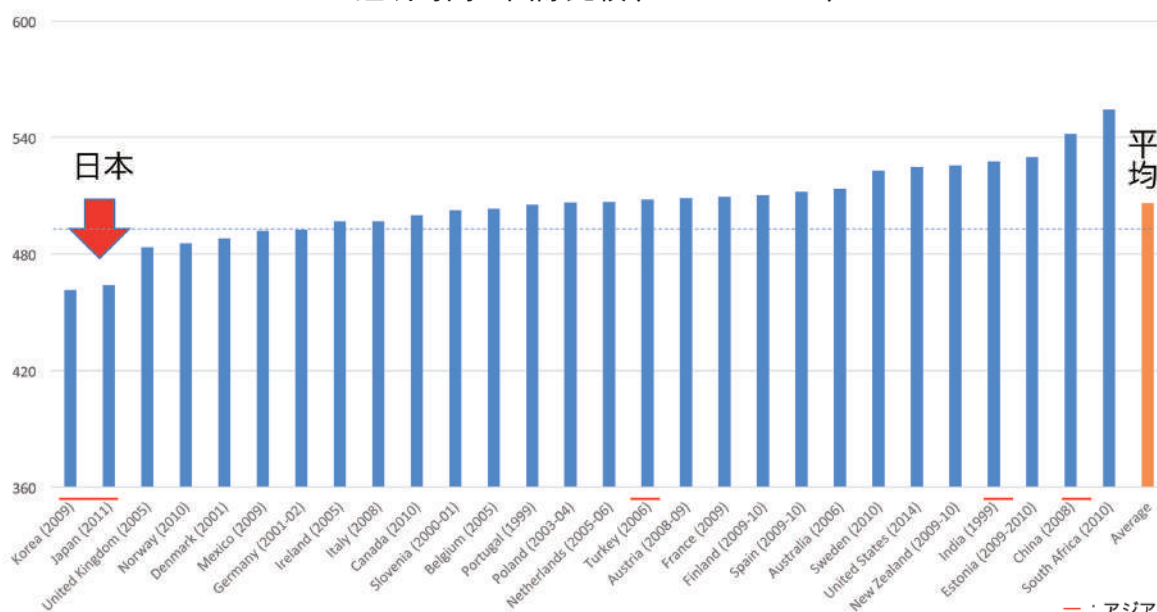
日本人の睡眠時間は年々短くなる傾向にあります。現在平日の平均睡眠時間は7時間強で、1970年頃よりも約1時間短くなり、先進国の中でも最も短い国の一つです。

睡眠不足がさまざまな病気を引き起こすことが知られています。例えば、睡眠不足が続くと食欲を増進させるホルモンの分泌が多くなったり、インスリンの働きが悪くなったりして、肥満や糖尿病を起こしやすくなります。また、高血圧、高脂血症、動脈硬化のリスクも高くなります。国際的に「睡眠不足症候群」という病名が認知されており、数年後には

本邦でもひろく使われるようになるでしょう。

不眠の自覚がなくても、毎日のわずかな睡眠不足が蓄積する『睡眠負債』が、日々の生活の質を大幅に低下させたり、命に関わる重大疾病のリスクを高めたりすることもわかってきました。この『睡眠負債』については、2017年にNHKスペシャルで取り上げられ、流行語大賞の候補ともなりました。睡眠負債を解消するには、その人にとって必要十分な睡眠をとるのが最も適した方法です。“寝ずに頑張る”ではなく、“適切な睡眠時間”を確保しましょう。

睡眠時間の国際比較(OECD 2018)

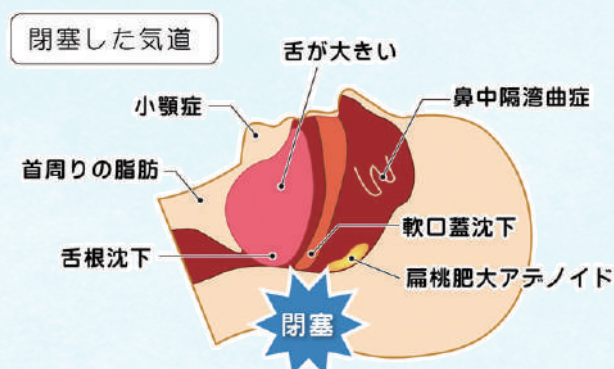


<https://www.statista.com/statistics/521957/time-spent-sleeping-countries/>

睡眠時無呼吸症候群

寝ているときに気道が狭くなり、何度も呼吸が停止あるいは止まりかける病気です。症状として、大きないびきや無呼吸、夜間頻尿や起床時の頭痛、日中の眠気、倦怠感、熟睡感の欠如などがあります。特に重症の方が長期間未治療でいると、高血圧、心

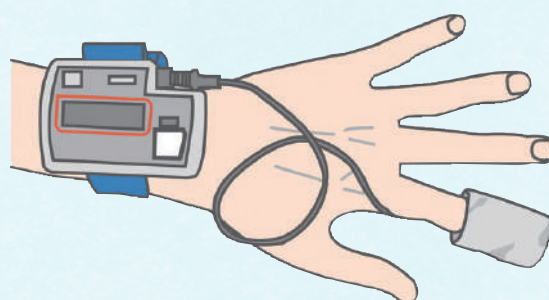
筋梗塞や脳血管障害の原因となります。また、交通事故のリスクであることも知られています。正しい診断と治療を受けることで命に関わる疾患や事故のリスクを減らすことが期待できます。



睡眠時無呼吸は、欧米では10-17%がかかっているとされる頻度の高い睡眠障害です。日本人は少ないと思っておられるかもしれませんが、2004-2005年に大阪府で、2018年から滋賀県甲賀市で調査したところ、日本人でも欧米と同程度の有病率であることが明らかになってきました。睡眠時無呼吸は自覚症状に乏しく、重症でも眠気のある人は4割に過ぎません。そのために、睡眠時無呼吸があっても気づかず、検査を受けて初めて判明したという方が多いのが実際です。

正確な診断には医療機関での1泊の精密検査が必要な場合もありますが、自宅で行う在宅検査でもある程度の診断を付けることができます。健康診断ではより簡便なパルスオキシメーターがよく使用されます。簡便な検査で疑われたときや判断に困った時には、より精度の高い検査をする必要があります。重症度に応じた治療方法が確立しており、重症の方

でも十分な治療効果がありますので、疑わしい方や気になる方は、少なくとも一度は検査を受けてみてはいかがでしょうか。



検査についてご質問等ございましたら
KKCホームページ [お問い合わせ](#) より
メールにてお問い合わせください。

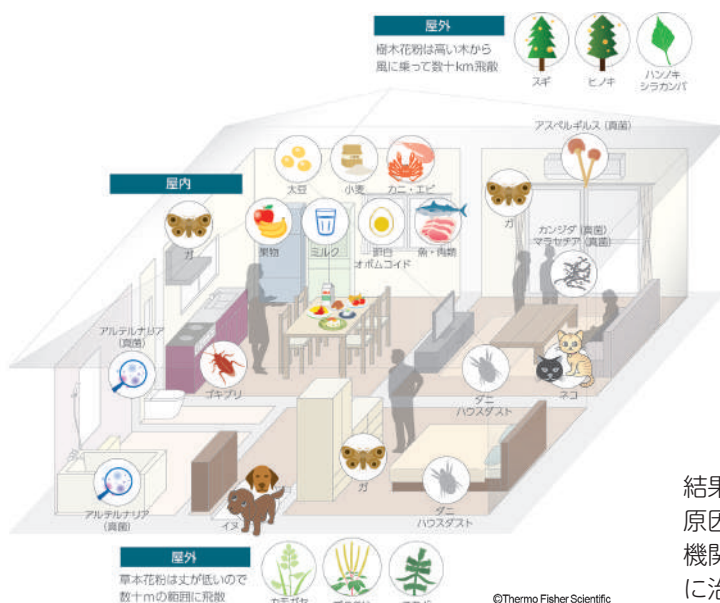
当てはまる項目はありませんか？

ーアレルギーチェックのすすめー

厚生労働省は、国内人口の約2人に1人が何らかのアレルギー疾患に罹患していると推定されています。(H23リウマチ・アレルギー対策委員会報告書)KKCがご提案するオプション検査bPlus「アレルギー39」は、ネコ、イヌ、ハウスダスト、ヤケヒョウヒダニ、スギ、カモガヤ、ヒノキなど多岐にわたって構成された検査項目が特徴です。自分自身の健康状態を把握し、生活環境の改善や自己管理に生かしてみたいはかがでしうか。

アレルギー度チェックシート

- ☐ 決まった季節に目のかゆみ、充血、くしゃみ、鼻水がでる
- ☐ 掃除、洗濯などをするとき目のかゆみ、くしゃみ、鼻水がでる
- ☐ 肌が乾燥しやすく、湿疹がでやすい、荒れやすい
- ☐ ちょっとした刺激で肌が赤くなりやすい
- ☐ ひじやひざの裏など関節部に湿疹がでる
- ☐ 食べ物を食べた後、お腹が高くなることもある、蕁麻疹がでる
- ☐ 果物や野菜を食べると口の中やのどがピリピリ・イガイガする
- ☐ 嫌いなものではないが、食べられないものがある
- ☐ 息苦しい時がある(ゼーゼー・ヒューヒュー)
- ☐ 喉が8週間以上続くことがある
- ☐ 家族にアレルギーの人がいる



検査結果の見方は？

判定	クラス	インデックス値
陰性	0	0.27未満
疑陽性	1	0.27以上 0.50未満
	2	0.50以上 1.80未満
陽性	3	1.80以上 7.05未満
	4	7.05以上 17.35未満
	5	17.35以上 29.31未満
	6	29.31以上

結果通知書のクラス、インデックス値の数字が大きいほど、原因物質(アレルゲン)と推定されます。症状があれば医療機関を受診し医師の指導のもと、アレルゲンの回避とともに治療を行いましょう。検査について興味のある方は、各クリニックスタッフもしくは営業までお問合せ下さい。

診る健康から創る健康へ

KKCは「創る健康」を推進します！

従業員の健康管理は、ますます企業にとって重要な課題となっています。日本の企業は、諸外国に比べて労働時間が長いことで知られています。また、強いストレスを感じながら仕事をしている人も多く、慢性的な疾患(肩こりや腰痛)を抱えておられることは、健康診断の問診からもうかがえます。万全でない体調を押して働くと、集中力をはじめパフォーマンスが低下します。従業員の健康を管理するのは、リスクマネジメントの一環でもあり、企業を守ることにもつながります。

KKCでは、「栄養」「運動」「睡眠」などをテーマに健康経営に関する新たな取組みを進めております。現在は、働く人々が、興味を持って健康に意識を向けられるよう工夫したイベントも多数開催しております。

「健康診断」による身体管理はもちろんのこと、健康寿命延伸を目標とする一環した健康づくりのメニューで、従業員の皆さまをサポートしてまいります。



三重県「安眠ヨガ」



滋賀県「体力チェック」



滋賀県「睡眠チェック」

KKC経営塾・KKCラウンド経営塾 ブラッシュアップコース開講

社内研修の一環として下記2講座を開講いたしました。

①KKC経営塾 ※上級管理職を対象 11名

経営層としての理論と実践を学び、トップとしての器と経営センスを磨く。

②ラウンド経営塾ブラッシュアップコース ※主任職を対象 13名

リーダー層としての心構えと理論を学び、リーダーシップに必要な資質を養う。

外部講師を招いての講演やグループディスカッション、経営層との意見交換を通じて、「KKCの次世代を支える事業家精神を強く持ち、人間力豊かな人材の育成」を目指します。



特別業務提案&海外研修

「業務提案制度」では、業務改善・効率化について、職員の創意工夫による提案を奨励し、効果・貢献度の高い提案を表彰しています。

中でも、毎年実施している「特別業務提案」では、全5部門(受注・健診・結果処理・新企画・働き方改革)について、今年度405件の応募があり、16名が表彰を受けました。

また、異文化での貴重な経験の中で、職員間の交流を深めることを主な目的として、優秀賞受賞者を対象に海外研修を実施しています。今年度は2019年1～2月に韓国への渡航を予定しています。



事業報告会 開催報告

今年度は滋賀、三重の各地区にて事業報告会を開催いたしました。当日は多くの皆様にご来場いただき、盛会のうちに終えることができました。

記念講演もご好評いただき、意見交換会では貴重なご意見を頂戴することができました。

皆様のより良い健康に貢献できるよう、今後も様々な情報を発信してまいります。

	日程	会場	記念講演
滋賀事業部	平成30年7月4日	クサツエストピアホテル	講師:吉田たかよし氏 「ストレスに負けない 脳のマネージメント」
三重事業部	平成30年7月25日	グリーンパーク津	講師:朝原宣治氏 「アクティブヘルシーな 生活を送るために」



保健技術職研修

KKCでは医療技術スタッフの育成、技術力、医療精度の向上のため、定期的に研修を実施しています。

本部社屋隣に設置されている「研修センター」には体験型研修施設として医療系シミュレーター機器を用いた、技術の手技取得、力量向上、振り返りの場として活用しています。

月に一度実施している胃部消化管X線撮影研修では、外部講師として医師を招き、実際に撮影された過去のレントゲン画像を基に所見の判定や見落としやすいポイントについて学んでいます。

その他には健診リーダー研修、採血業務実務者研修を実施し、今後も特定保健指導従事者基礎研修、眼底検査研修、腹部超音波検査研修等を行う予定です。いずれも一人ひとりの技能向上だけでなく、事業部を越えて課題認識や情報共有ができる場にしていきたいと考えています。

各職員が健康、医療への理解を深め、お客様にさらに有益な健康診断サービスを提供できることを目指していきます。



診る健康から創る健康へ

●あなたの街で健康づくりをしっかりサポート●

KKC ウエルネス 東京日本橋健診クリニック



〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町5-14 アルゴ日本橋ビル1F
TEL 03-5500-6777 FAX 03-5500-6778

- 東京メトロ 日比谷線 茅場町駅(4b出口)より徒歩5分
- 東京メトロ 半蔵門線 水天宮前駅(2番出口)より徒歩5分



KKC ウエルネス 名古屋健診クリニック



〒460-0008 名古屋市中区栄2-10-19 名古屋商工会議所ビル11F
TEL 052-331-2325 FAX 052-331-2327

- 地下鉄東山線 鶴舞線伏見駅(5番出口)より南へ徒歩5分



KKC健康スクエア ウエルネス三重健診クリニック

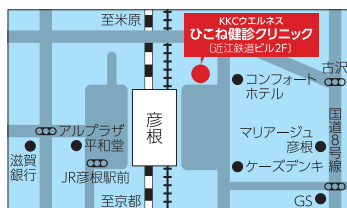


〒514-0131 三重県津市あつた4丁目1-3
TEL 059-253-7426 FAX 059-253-7131

- 伊勢自動車道「芸濃インター」より車で10分
- 近鉄「津駅」よりバス30分「あつたピア」下車



KKC ウエルネス ひこね健診クリニック



〒522-0010 滋賀県彦根市駅東町15-1 近江鉄道ビル2F
TEL 077-551-0500 FAX 077-551-0650

- JR琵琶湖線・近江鉄道 彦根駅下車東口すぐ



KKC ウエルネス 栗東健診クリニック

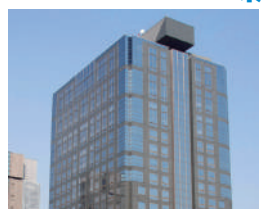


〒520-3016 滋賀県栗東市小野501-1
TEL 077-551-0500 FAX 077-551-0650

- JR草津線 手原駅より徒歩20分
- JR琵琶湖線 草津駅よりタクシーで10分



KKC ウエルネス 新大阪健診クリニック



〒532-0011 大阪府淀川区西中島6-1-1 新大阪プライムタワー7F
TEL 06-6397-1001 FAX 06-6397-2255

- 地下鉄御堂筋線 新大阪駅より徒歩5分
- JR新大阪駅より徒歩7分
- 阪急京都線 南方駅より徒歩5分
- 地下鉄御堂筋線 西中島南方駅より徒歩3分



KKC ウエルネス なんば健診クリニック

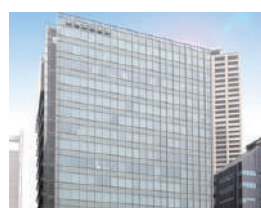


〒556-0011 大阪府浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F
TEL 06-6397-1001 FAX 06-6397-2255

- 地下鉄 御堂筋線・四つ橋線・千日前線 なんば駅 6番出口より徒歩1分
- 南海 なんば駅より徒歩3分
- JR・近鉄 難波駅より徒歩5分



KKC ウエルネス 神戸健診クリニック



〒651-0086 神戸市中央区磯上通 8-3-5 明治安田生命神戸ビル 12F
TEL 06-6397-1001 FAX 06-6397-2255

- JR・阪神・阪急・地下鉄 三ノ宮駅より徒歩5分



本 部 〒520-0812 滋賀県大津市木下町10番10号

健康情報事務センター TEL 077-525-3233 FAX 077-525-3900 URL <https://www.zai-kkc.or.jp/>

TEL 077-525-5418 FAX 077-525-5420

「健康モーニング」は、皆様に最新の健康管理に関する情報などを提供させて頂いております。
ご不要の場合は、各事業部までご連絡をお願い致します。次号より送付を停止させて頂きます。

●主たる登載・登録

生活習慣病予防健診実施機関
日本人間ドック学会機能評価認定施設

ISO9001:2015 認証取得 (登録 No. JQA-QM5829)
ISO14001:2015 認証取得 (登録 No. JQA-EM2699)
ISO/IEC27001:2013 認証取得
(登録 No. JQA-IM1112)



この印刷物は、適切に管理された森林の木材を利用したFSC®認証用紙を使用し、環境配慮型インキ(植物油インキ or ノンVOCインキ)を使用しています。また、有害な廃液を排出しない水なし印刷を用い、その製造及び廃棄におけるCO₂排出量は東日本大震災支援型国内クレジットを活用することで、被災地を支援しています。この印刷物1部あたりのCO₂排出量は上記の通りです。

表紙写真: (公社)びわこビジタースビューロー提供