

健康モーニング

2020 January

No.

92

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2020年 2
- クリニックイベントのご案内 3
- 新しい肥満のかたち
～サルコペニア肥満とその予防法 4・5
- 個人会員組織「KKC Let's」創設について／
大腸CT検査の導入のお知らせ 6
- KKC健康セミナー開催報告／
健康経営キックオフ／
業務改善特別提案結果&研修報告 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2020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。

「平成」から「令和」への改元が行われた去年は、皇位継承に伴い多くの儀式が挙行され、日本全体が華やかなムードに包まれました。また、スポーツにおいてはラグビーを筆頭に世界を相手に奮闘する日本代表選手の活躍で大いに盛り上がりました。

国内景気に目を向けますと、世界経済の緩やかな回復、企業収益の回復及び設備投資の増加などの要因で戦後最長の回復期にあるとされておりますが、米中対立激化や日韓関係の冷え込みなど国際情勢にリスク要因があり先行き不透明な状況となっております。

一方、医療におきましては、がんをはじめとした所見の見落としに関する報道が散見され、改めて医療精度が問われる一年となりました。

このような社会環境の中、KKCでは医療精度の向上、検査の拡充、健康寿命延伸に向けたサービス展開など、お客様視点での改革・改善に継続的に取り組んでおります。

基幹システム更新に際しては、不具合の発生により、皆様にご迷惑をおかけいたしました。現在、平時のサービス提供が安定的に行える状態となりました。

ご迷惑をおかけいたしました皆様に心よりお詫び申し上げますとともに、今後、より一層サービスの向上に努めてまいります。

昨年、ウエルネス新大阪健診クリニックにて大腸CT検査を開始いたしました。内視鏡検査に比べて苦痛が少ないと言われ、短時間での検査が可能である点が特長となっております。本年は、ウエルネス三重健診クリニックにおいても導入を予定しております。

また、健康寿命延伸に向けたサービス展開としては、個人会員組織「KKC Let's」をスタートし、既に3,000名を超える方々のご入会をいただいております。会員の皆様には様々な特典をご用意し、楽しんでいただきながら生涯健康管理をサポートさせていただきます。

企業様に対しては「健康経営」推進の支援サービス導入を計画しており、労働生産性や企業価値の向上に寄与できるよう努めてまいります。

より高い利便性で安心して健康診断サービスをご利用いただけるよう、Web対応の充実をはじめとしたIT面の強化にも取り組んでまいります。

本年も「創る健康」をキーワードに、予防医療と健康づくりの両輪で事業を展開し、皆様の生涯健康管理を支援させていただくことを通じて、「人生100年時代」を迎えた日本社会が持続可能となるよう、貢献してまいります。

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



KKCウエルネス東京日本橋健診クリニック

3月3日(火) 14:00~16:00

●自分のカラダのこと、どこまで知っていますか？「ウエルネスフェスタ2019」

内容 手軽な検査で気になる項目をチェック！

KKC新商品「カラダチェック」で、あなたの健康意識を変えてみませんか？



KKCウエルネス名古屋健診クリニック

3月6日(金)

●日頃の感謝を込めて！「2019年度ウエルネスフェスタ」

内容 セミナー／各種検査体験／ など

PR 毎年恒例のウエルネスフェスタを今年も開催します。

日頃KKCをご愛顧いただいている皆様へ健診のご体験・健康管理に役立つセミナーを開催いたします。是非ご参加ください！



KKC健康スクエアウエルネス三重健診クリニック

3月14日(土) 9:00~16:00

●「心とからだのリセットフェス」～自分のからだを知って健活しよう～

内容 ・各種検査体験
・移動販売、バルーンパフォーマンスなど
・参加型セミナー「さとう式リンパケア」

PR おかげさまで5周年！感謝をこめて、今年もフェスタを開催いたします。
スタッフ一同心よりお待ちしております。



大阪事業部

2月22日(土) 10:00~15:00

●KKC健康フェスタ～ワクワク！楽しく！健康を学ぼう～

場所 新大阪ワシントンホテルプラザ イベントホール

内容 各種検査体験／健康セミナー／KKCお仕事体験

PR 地域の方を中心にお子様からお年寄りまで、気軽に健康に触れ、楽しんでいただける内容を用意してお待ちしております。ぜひお立ち寄りください！



KKCウエルネスひこね健診クリニック

2月22日(土) 10:00~16:00

●お客様感謝day「健康いきいき応援フェア！！」

場所 ビバシティ平和堂 1F センターモール

内容 各種検査体験(握力・骨密度)／触診モデル展示

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。

新しい肥満のかたち

～サルコペニア肥満とその予防法

立命館大学スポーツ健康科学部
教授 真田 樹義

●サルコペニア肥満とは？

年齢を重ねるに連れて脚が細くなりますが、これは筋肉が加齢によって減少するためです。若いうちは筋肉が詰まっていますので張りのある太ももを保っていますが、これが年とともに減少することで、太ももに張りがなくなってしまいます。このように加齢によって筋量や筋力が減少することは、専門用語ではサルコペニアと呼ばれています。また、健康診断や人間ドックなどで肥満やメタボリックシンドロームかどうか判定されていますが、最近サルコペニアと肥満が合併した状態をサルコペニア肥満と呼んで話題となっています。

サルコペニア肥満になると、心筋梗塞や脳卒中などの心血管系の病気のリスクや総死亡リスクが高まります。サルコペニア肥満は、筋肉が少ないデメリットと内臓脂肪が多いデメリットとが重なっているため、健康に対して悪影響が相乗的に及びます。そのためメタボリックシンドロームよりも深刻な肥満であるといえるのです。サルコペニア肥満は、通常の肥満より生活習慣病になるリスクが13倍と高く、特に糖尿病と動脈硬化になりやすくなるので注意が必要です。糖尿病に関しては、インスリン抵抗性が関係しています。インスリン抵抗性とは、食事をして血糖値が上がったときにすい臓からインスリンというホルモンが分泌されても、それが効かなくて筋肉や肝臓に糖が取り込まれない状態のことです。サルコペニア肥満でインスリン抵抗性がより悪化するの、肥満の影響と筋肉が少なくなった影響が重なるためです。筋肉は糖代謝を司る器官であり、糖を取り込んで筋肉の活動に利用します。筋肉が少なくなれば、糖を取り込む場所も糖を動かせる

場所も失われてしまい、血糖値が下がりにくなります。そのため、糖尿病が進んでしまうのです。

さらに、肥満による内臓脂肪の増加は、生活習慣病発症のリスクを高めますが、それだけでなく、全身に炎症性の作用を及ぼします。脂肪細胞からレプチンやTNF- α (腫瘍壊死因子) などのアディポサイトカイン(生理活性物質)が異常に分泌されて、これが全身に放たれて、あちこちに慢性の炎症を及ぼします。これは筋たんぱくの分解を助長しますので、サルコペニアの原因ともなります。肥満とサルコペニアは複雑に関係しながら、加齢とともにより深刻なサルコペニア肥満へと進行するのです。40歳ごろからメタボリックシンドローム(代謝異常症候群)が増えてきます。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積によって血圧や中性脂肪が上昇し、動脈硬化が進んで、心血管系疾患発症のリスクが高まる病気です。ちょうどこの頃からサルコペニアも増加してきます。したがって、40歳以降、体の中身は筋肉が減少して脂肪が増えるため、体重は同じでも「かくれ肥満」のような状態が徐々に進行することになります。これは無意識に起こるため、多くの人が気付かないうちにサルコペニア肥満は近づいてくるのです。

●サルコペニア肥満の 2つのタイプを見極める

サルコペニア肥満には、もともと肥満体で、加齢に伴って筋肉が減少した「メタボタイプ」、外見は太っていないが筋肉が極端に少ない「サルコタイプ」があります。健康診断などでメタボリックシンドロームと診断された方や、腹囲が男性で85cm、女性で90cm以上ある方は「メタボタイプ」となりま

す。また、メタボには該当しないのに、歩く速度が遅かったり、瓶のふたが開けられないほど握力が低下している方は「サルコタイプ」になります。



図1 ふくらはぎの周径を用いたサルコペニアチェック

日本サルコペニア・フレイル学会では、アジアのサルコペニア作業グループ(AWGS)による診断基準を推奨しています。2019年にAWGSのサルコペニア診断基準が改訂され、プライマリーケアに焦点を当てた、簡易なサルコペニアの判定法が追記されました(図1)。これは、両脚ふくらはぎの最大値を計測するだけで判定できます。この値で、男性が34cm、女性が33cm未満であればサルコペニアの疑いがあります。メジャーもないときは、両手の親指と人差し指を合わせた「指輪っか」が、ふくらはぎの一番太い部分よりも細いかどうかでも図ることができます。このテストについては非利き脚側で測定します。今すぐサルコペニアかどうかをチェックしてみましょう！

●サルコペニア肥満の予防のための運動

サルコペニア肥満対策として最も有効な方法は「運動」です。運動の種類は、有酸素運動と筋力トレーニング、そしてストレッチングです。運動はもちろん有酸素運動と筋力トレーニングの両方を行うことが望ましいのですが、肥満を解消するのか、サ

ルコペニアを解消するのか、目的を見極めて取り組むと効率的です。「メタボタイプ」は、肥満を解消するために有酸素運動を重点的に行います。有酸素運動は、インスリン抵抗性を改善させますので、肥満だけでなく筋たんぱく質の分解を抑制することができます。有酸素運動の種類としては、ウォーキング、水中運動、サイクリング、ハイキング、テニスなど好きなスポーツなどがおすすめです。スポーツが苦手な方はテレビを見ながらその場での足踏みでもいいでしょう。一方、「サルコタイプ」は、サルコペニアを解消するために、簡単な体操やレジスタンス運動が効果的です。レジスタンス運動は、サルコペニアで筋肉が落ちやすい脚の筋肉や腹筋を中心に鍛えます。スクワット(ひざの屈伸運動)、片足立ち、踵上げ、腹筋運動など、自分の体の重さを負荷としたレジスタンス運動を行います。基礎的な筋力が備わってきたら、マシンやダンベルを用いて運動するとより効果的です。

●サルコペニア肥満では食事は減らさず運動を

食事に関しては、筋肉づくりのために良質なたんぱく質を食べます。極端なカロリー制限は、筋たんぱく質の合成を阻害し、筋肉が付きません。また、運動せずに食事制限だけで体重を減らすと、脂肪だけでなく筋肉量も減ってしまいます。さらに、筋力増加効果があるビタミンDも併せて積極的にとります。ビタミンDには骨を強くする作用もあり、多く含む食材は魚類です。日光浴によりビタミンDが活性化されるため、屋外に出て、日の光を浴びながらウォーキングをしてみたいはいかがでしょうか。食事からなかなか適切な栄養素を摂るのが難しいという方は、プロテインやアミノ酸などの市販のサプリメントを試してみるのもよいかもしれません。

最後に、サルコペニアは長く生きていく上で避けては通れないものであり、加齢とともに誰でも起こります。しかし、日頃から運動をしていれば、筋肉量の加齢低下を軽減することができます。健康寿命にも関係する重要な臓器の1つである筋肉。その機能を少しでも長く維持するために、是非継続的な運動に取り組みましょう！

個人会員組織「KKC Let's」創設について

生活習慣病健診・人間ドック等をご受診される皆様の健康意識は、単に疾病の予防だけに留まるのではなく、健康維持・増進に重点が置かれるようになって参りました。

このような背景から、KKCでは健康寿命を延伸させるサービスを楽しみながら、健康を実感して頂ける個人会員組織「KKC Let's」を創設しサービスの提供を開始させて頂きました。

お蔭さまをもちまして9月の会員募集開始以降、3,000名を超えるお客様にご入会頂いております。

「KKC Let's」会員特典では、KKCが長年にわたり予防医療で培ったノウハウを活かし、皆様の健康寿命延伸に寄与する情報発信や健康イベントの開催、オプション検査の割引などを用意しております。

この機会に「KKC Let's」への入会をご検討ください。

ご入会のお申込は、各クリニック受診案内に同封しております入会申込書を受付へご提出頂くほか、ホームページでも承っております。



会員特典

オプション
検査割引

各種イベント
優先案内

健診日程
優先予約

バースデー
特典

健康診断
割引券

健康記録と
健診結果を
アプリで一括管理

*入会金、年会費はかかりません。

*各種特典のご利用に関しては、留意事項・利用制限がございます。詳しくは入会申込書等をご確認ください。

「KKC Let's」では2020年2月、各クリニックで会員専用のヨガ教室を開催致します。

ゆったりとした時間でヨガを体験！自分自身をリラックスさせましょう

なかなか運動する時間が作れない、体調不調・日々のストレスで緊張が取れない、体が硬い、運動が長続きしないと感じている「KKC Let's」会員の皆様に心や身体を緩めるひと時を！

～心と身体のバランスを整え、筋力アップとリラックスを両立し「休脳」の感覚に浸りましょう～

ヨガ教室へのお申込みは、ホームページで承っております。会員の皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

「KKC Let's」ヨガ教室の開催場所・日程

開催場所	開催日程・時間
KKCウエルネス名古屋健診クリニック	2月 4日(火) 14時～15時30分
KKC健康スクエアウエルネス三重健診クリニック	2月 5日(水) 14時～15時30分
KKCウエルネスなんば健診クリニック	2月18日(火) 14時～15時30分
KKCウエルネス栗東健診クリニック	2月21日(金) 14時～15時30分

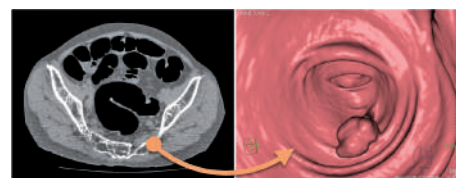
*各会場、先着10名です。

*「KKC Let's」主催の健康イベントは会員に限定させて頂いております(お申込みには会員番号が必須です)。未入会のお客様がヨガ教室にお申込される場合は、事前にWeb等で会員登録をお済ませください。

大腸CT検査の導入のお知らせ

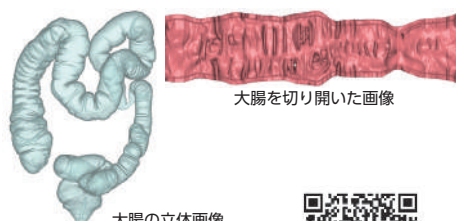
大腸CT検査とは、内視鏡を使わない大腸検査です。大腸を炭酸ガスによって拡張させ、マルチスライスCT装置を用いて撮影することで大腸3次元画像を簡単に得ることができます。内視鏡検査と比較して苦痛が少ないと言われ、短時間で検査することが可能です。

長 所	短 所
・短時間(約10分程度)の検査 ・体外からの撮影であるため苦痛が少ない	・体外からの撮影であるため、病変の色や固さの情報が得られない
・大腸内視鏡の挿入が困難な方でも検査が容易	・組織の採取ができないため、異常が検出された場合は大腸内視鏡を受けることが必要
・他の大腸検査で問題となる合併症が極めて稀	・医療被ばくがあるため、妊娠の可能性がある方は検査を受けることができない
・3次元的に観察できるため、大腸全体像や病変の形状を正面に把握可能	・平坦な病変や5mm以下のポリープ様病変の抽出精度は大腸内視鏡に比べて劣る



CT画像

大腸の中を観察する仮想内視鏡画像



大腸の立体画像

大腸を切り開いた画像

新大阪健診クリニックと三重健診クリニックで導入します。

検査方法の詳細は、右欄の二次元コードを読み取りご確認ください。



KKC健康セミナー開催報告

例年、KKCの活動報告を行ってありました「事業報告会」を今年度は趣向を変え、お客様体験型イベント「KKC健康セミナー」として開催いたしました。

滋賀地区 「KKC健康セミナー・労働衛生情報交換会」

2019年10月28日、クサツエストピアホテル(滋賀県草津市)で滋賀事業部主催セミナーを開催いたしました。今期は講演会と健康体操、そして、パネルディスカッションの構成とし、多数のお客様に会場頂きました。講演会では立命館大学スポーツ健康科学部教授家光素行先生に「血管を若く保つ運動と栄養～元気に働ける身体を作るために～」のテーマでご講演頂き、パネルディスカッションでは理事長の木村隆が座長を務め、健康経営®の取り組みについてパネラーの方々とディスカッションを行いました。



三重地区 「KKC健康経営®セミナー」

三重事業部健診クリニック「KKC健康スクエア」のオープン5周年にあたる2019年11月1日、都ホテル四日市(三重県四日市市)で「KKC健康経営®イベント」を開催いたしました。本イベントでは三重事業部の取引事業所様であるキオクシア株式会社の保健師高崎正子様「魅力ある健康づくり活動を目指して」と題してご講演いただきました。その他、血液検査やハンドマッサージ等の体験ブースを設置し、ご来場いただいた各事業所健康管理ご担当者様の情報交換の場としてご利用いただきました。



健康経営キックオフ

2019年8月24日、KKC本部ウエルネスホールにて健康経営推進にあたって、理事長木村隆によるキックオフ宣言を行いました。その後、各事業部から担当者を選任して健康経営推進委員会を立ち上げ、「KKC健康8ヶ条」を策定し、活動を開始しております。

今後も、お客様お一人おひとりの「生涯健康管理」を支え、社会に求められる企業として、健康寿命延伸を目的とした予防医療サービスを展開してまいります。

KKC健康経営宣言

KKCは、かけがえのない人財である従業員の健康づくりを応援し、一人ひとりが元気であり続けられる組織づくりを目指しています。

そして、「健康」のプロとして、我々一人ひとりが社会の皆さまのお手本となることこそが責務と認識し、自らを律し、「診る健康から創る健康」を合言葉に生涯健康づくりに邁進することを従業員と共に宣言します。

KKC健康8ヶ条

私たちは健康管理のプロとして、健康8ヶ条を実践し、心身の健康増進に取り組みます。

KKC健康8ヶ条			
食生活 食八分目 適量飲酒 ①	身体活動・運動 歩く 歩く 歩く ②	禁煙 始めよう 続けよう 止めよう ③	ストレス解消 ため込まず 適度に発散 ④
睡眠 正しい知識で 十分な眠り ⑤	予防歯科 日毎8020 ⑥	コミュニケーション 明るく挨拶 から始める ⑦	ワークライフバランス 自分らしく イキイキと ⑧

業務改善特別提案結果&研修報告

日々のヒヤリハットから改善ヒントを得たり、ユニークな発想で商品開発を提案したりと、幅広いテーマで「業務改善」活動を行っております。今期も特別提案として



キャンペーン期間を約1カ月設け提案募集し、審査・表彰を行いました。また、優秀賞受賞者を対象とした研修は「おもてなしを学び、地域の文化・特産物に触れ感性を磨く」をテーマとし、石川県にて実施いたしました。



「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

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

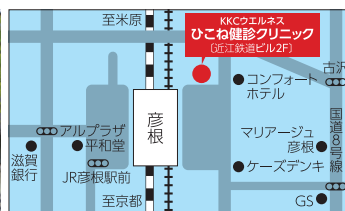


〒514-0131 三重県津市あつた4丁目1-3
TEL 059-253-7426 FAX 059-253-7131

- 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

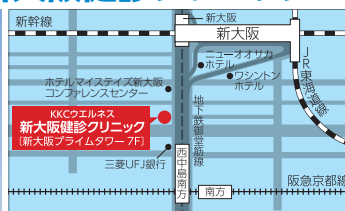


〒520-3016 滋賀県栗東市小野501-1
TEL 077-551-0500 FAX 077-551-0650

- 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 大阪市淀川区西中島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

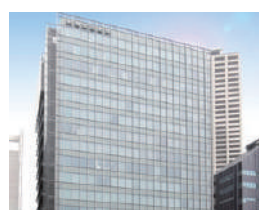


〒556-0011 大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F
TEL 06-6397-1001 FAX 06-6397-2255

- 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。