



# 健康相談室だより

NO. 90



2024年 12月10日  
医療法人 大宮シティクリニック

## 第65回 日本人間ドック・予防医療学術大会

2024年9月6日、7日に第65回日本人間ドック・予防医療学術大会がパシフィコ横浜にて開催され、当クリニックからは以下のシンポジウム1題、ランチョンセミナー2題、ポスター発表4題を発表いたしました。ポスター発表では、うち1題がプレナリーセッションに選ばれました。

### 【日本整形外科学会合同シンポジウム】

人間ドック受診者全員の実施結果から考える：口コモ度テストの重要性と展望 …理事長 中川 良

### 【ランチョンセミナー】

内視鏡AI導入1年後の集積結果～人間ドックにAIが与える影響～ …内科専門医 後藤 千尋  
人間ドックの胸部一般撮影でAI支援を使いこなす読影術 …放射線科医 君塚 孝雄

### 【ポスター発表】

口コモ度テスト無償実施に関する当院の運用とコストに関する報告（プレナリー）…総務企画部  
人間ドック・健康診断での適正な中性脂肪測定のための検査前食事時間の調査 …検査部  
ピロリ菌抗体陽性者における除菌実施率向上に向けた取り組みについて …放射線部  
人間ドックにおける口コモ度テストの現状調査と口コモ予防の取り組みについて …総務企画部  
亀谷 招弘 前場紀代美 金田 莉緒 関 優太

## 健康講座の内容を変更しました

### 「今すぐ 誰でも 簡単に ちょこトレ！～筋力UP・維持を目指して～」

当クリニックでは、午前の人間ドックの受診者様に向けて健康講座を行っています。2023年11月より「体組成の見方～目指せ！筋肉と脂肪の黄金比～」と題して、2023年4月から人間ドックの基本項目に追加した体組成測定の結果表の見方を解説してきました。今回はその実践編ということで、健康講座の内容を11月11日より「今すぐ誰でも簡単に ちょこトレ！～筋力UP・維持を目指して～」に変更しました。新しい健康講座の一部をご紹介します。

講座でははじめに、体組成の結果表の中の「脂肪」と「筋肉」の割合から出される「体脂肪率と筋肉量による体型判定(\*1)」という項目に着目し、該当エリアの見方と運動の必要性をご説明しています。そのうえで、受診者様と一緒に体を動かしながら座ったままできる簡単な運動をご紹介しています。

厚生労働省より示される「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、「筋力・有酸素・柔軟」などの多要素な運動を行うように推奨されていることもあります。今回のちょこトレではそれらを一度に高めることができる運動を考案しました。また、日常生活のなかで座りっぱなしの時間が長くなることを避けるため、自宅でテレビを観ながらや、デスクワークの合間に軽くできるような内容にしています。

受診者様へお渡しする資料には、帰宅後も継続して実践できるように、運動する際に意識するポイントや、みんなと一緒にできるちょこトレ動画にアクセスするQRコードを載せております。また、当クリニックの公式Youtubeチャンネル（健康未来講座）では、前回の健康講座の内容をまとめた動画も視聴できます。ぜひ下記のQRコードからあわせてご覧ください。

健康相談室



(\*1)体脂肪率と筋肉量による体型判定



## 「ピロリ菌抗体陽性者における除菌実施率向上に向けた取り組みについて」

当クリニックでは2014年4月から人間ドック全受診者を対象にピロリ菌の血清抗体検査の実施と、外来での除菌治療を開始しています。また2015年4月からは、ピロリ菌抗体陽性者で前回除菌未実施者への除菌治療に向けた取り組みを開始しました。当クリニックがピロリ菌抗体陽性者へ実際に実施している除菌治療に向けた取り組みについてご紹介します。

### 〈取り組み〉

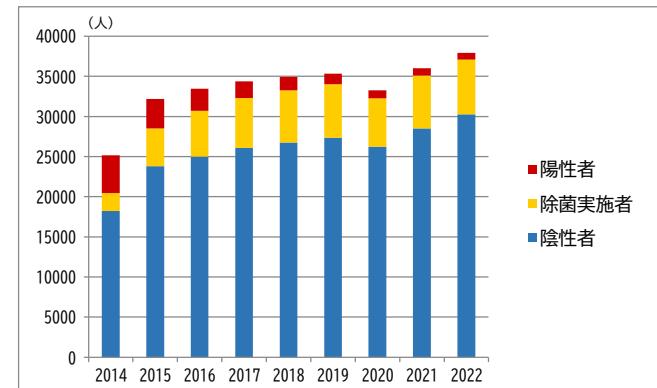
- ・健診前の面談（看護師）で、前回受診時のピロリ菌抗体が陽性であった受診者に対して、ピロリ菌や胃癌リスクについて説明をしています。また、当日に胃内視鏡検査枠に空きがある場合は胃内視鏡検査への変更をお勧めしています。当日変更ができない場合は、次回の健診では胃内視鏡検査を選択するように案内しています。
- ・当日の結果説明で、ピロリ菌抗体陽性者には医師からもピロリ菌による胃癌リスクやピロリ菌の除菌治療について説明し、除菌治療を強く勧めています。また、当日胃内視鏡検査を受けた方で、「萎縮性胃炎」を疑う所見を認め、かつピロリ菌抗体陽性の方は当クリニック外来での除菌治療の案内をしています。
- ・これらの取り組みを踏まえ、2014年度から2022年度までの人間ドック受診者延べ302,648人を対象にピロリ菌感染状況を調査しました。

2014年度から2022年度までのピロリ菌感染状況の推移のグラフ（図1）です。問診票とピロリ菌の血清抗体検査とともに陰性者、除菌実施者、陽性者の3つに分類しました。除菌実施者には、1回でもピロリ菌の除菌治療を行ったことがある受診者も含まれるため、除菌成功者、不成功者、共に含まれています。毎年、全受診者の7～8割が陰性という結果でした。一方、除菌実施者数と陽性者数は2014年度から2022年度までを比較してみると大きく変化しています。

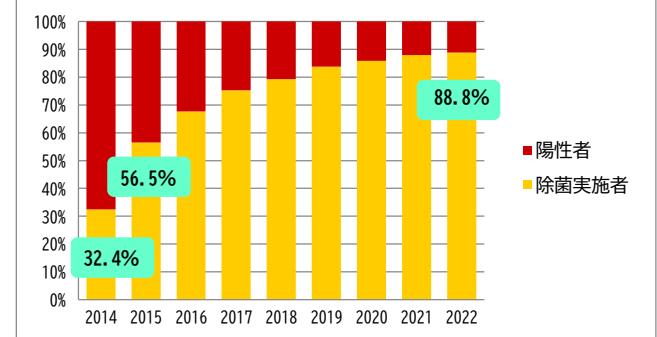
除菌実施者数の割合を比較したグラフ（図2）です。除菌実施者のなかには、当クリニックで除菌を実施した受診者だけでなく、他院で除菌をした受診者も含まれます。ピロリ菌の血清抗体検査を実施し始めた2014年度の除菌実施者の割合は、32.4%でした。ピロリ菌抗体陽性者へ外来での除菌治療に向けた取り組みを開始した翌年の2015年度は56.5%であることから、取り組みの成果が出ていると考えられます。加えて、除菌実施者の割合は、年々増加しており、2022年度は88.8%になりました。継続した取り組みが重要であると考えられます。

今後もこれらの取り組みを継続し、陽性者に対しては胃内視鏡検査と除菌治療の必要性を丁寧に説明していくと思います。

放射線部 金田 莉緒



人間ドック受診者におけるピロリ菌感染推移(図1)



人間ドック受診者におけるピロリ菌除菌推移(図2)

