

健康相談室だより NO. 94



第66回 日本人間ドック・予防医療学会大会

2025年8月22日、23日に第66回日本人間ドック・予防医療学会大会が国立京都国際会館にて開催され、当クリニックからは以下のランチョンセミナー1題、パネルディスカッション1題、口頭発表1題、ポスター発表1題を発表いたしました。うち1題がプレナリーセッションに選ばれました。

【ランチョンセミナー】			
人間ドック・健診における膵がん検査の現状と今後の期待について	…理事長	中川 良	
【パネルディスカッション】			
人間ドックにおける上部消化管内視鏡スクリーニングの現状と課題	…内科専門医	後藤 千尋	
【口頭発表】			
ロコモ該当者とメタボ該当者における生活習慣の比較 1年間の変化からみた特徴（プレナリー）	…埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科 教授 博士	新井 智之	
【ポスター発表】			
人間ドックにおける就労者に対するロコモ予防の取り組み	…総務企画部	関 優太	

肥満のアップデート～臨床的肥満と当クリニックの健康づくりサポート～

近年、肥満をより正確に理解するために、「前臨床的肥満」と「臨床的肥満」という二つの段階で考える方法が広がっています。前臨床的肥満は、まず体重が増え始めた段階で、検査では大きな異常がなくても、内臓脂肪の増加や体の重さによる変化が少しずつ進んでいる状態を指します。いわば、将来の生活習慣病や関節症の“前触れ”のような状態で、この時期に気づき生活を整えることができれば、悪化を防ぐことができます。

一方、臨床的肥満は、肥満が進行し、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの代謝異常（メタボリックシンドローム＝メタボ）がすでに見られる段階です。さらに特徴的なのは、立ち上がりにくい、歩きにくい、膝や腰の痛みが続くといった運動機能の低下（ロコモティブシンドローム＝ロコモ）を同時に抱える方が多いという点です。つまり臨床的肥満とは、肥満に「メタボ」や「ロコモ」が併発した状態であり、体の内側と動きの両面に負担が大きくなっています。この段階まで進むと改善に時間がかかるため、できるだけ早く変化に気づくことが大切です。

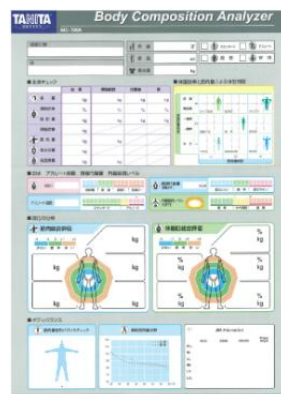
当クリニックの人間ドックでは、従来のメタボ検査に加えて、ロコモ度テストや体組成測定を取り入れ、肥満の影響を多面的にとらえられる体制を整えています。ロコモ度テストでは立ち上がりや歩幅を確認し、体組成測定では筋肉量と内臓脂肪のバランスを把握することで、代謝と筋力の両面から評価が可能です。当院のデータでは、40～60代の受診者のうち約15～20%がメタボとロコモを同時に抱えており、代謝の異常と筋力低下が合わさることで、運動不足や内臓脂肪の増加につながる傾向がみられます。

そこで当クリニックの特定保健指導では、単に体重を減らすだけでなく、筋肉を落とさずに内臓脂肪を減らすことを重視しています。食事の工夫や生活リズムの整え方をお伝えしながら、体組成やロコモの結果を生かした、無理なく続けられる運動方法をご提案しています。また、ロコモが陽性となった方には、スタッフが皆様の痛みや生活上の困りごとを丁寧

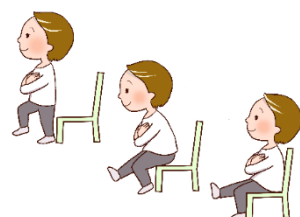
に伺い、その内容に合わせて、理学療法士が監修した安全な運動メニューをご紹介します。痛みがあっても取り組める運動を知ること、活動量を無理なく取り戻すきっかけになります。

臨床的肥満は、体の中と動きの変化が同時に進む状態です。人間ドックでのロコモ検査や体組成測定は、その小さなサインを捉える大切な機会です。ぜひ今回の結果を、健康づくりのヒントとしてお役立てください。気になる点があれば、どうぞお気軽にご相談ください。

理事長 中川 良



当院の体組成測定の結果用紙

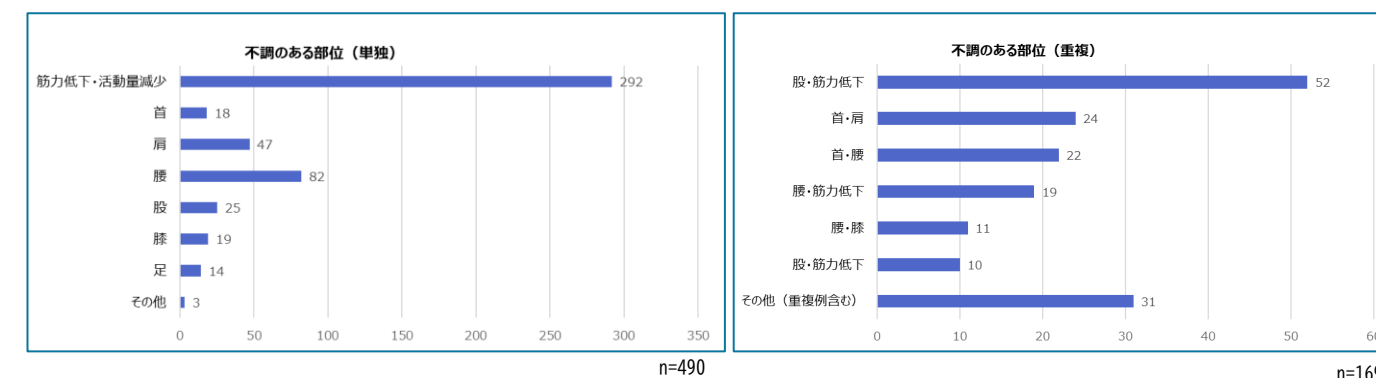


↑ロコモ度テスト（立ち上がりテスト）

ロコモ予防の取り組み～運動指導とロコモ講座の紹介～

ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、骨や筋肉など体を支えたり動かしたりする部分が弱くなることで、立つ・歩くといった移動機能が低下した状態のことです。運動機能は40代ごろから少しずつ低下していくといわれており、早めに予防に取り組むことが将来の「動く力」を守るポイントになります。

当クリニックでは人間ドックでロコモ度テストを実施し、ロコモと判定された方には理学療法士が個別に運動指導を行っています。今回、受診者の訴えや症状の傾向、指導した運動の内容をまとめました。調査の対象は、2024年5月から12月までに人間ドックを受け、ロコモ度テストでロコモと判定され、運動指導を受けた方です。人間ドック受診者数は26,445名、うちロコモ度テストを実施した方は22,659名、その中でロコモ該当者数が4,320名でした。ロコモ該当者で運動指導を受けた方は659名です。質問票や聞き取りをもとに不調のある部位を確認し、それぞれに合った運動をお伝えしました。最も多かった訴えは、「筋力が落ちた」「活動量が減った」というもので、次に多かったのが「腰」と「肩」の症状でした。複数の部位に不調がある方では、「足腰の痛み」や「筋力低下」が多く、特に「首」に関する訴えも目立ちました。



運動指導では、ロコモ予防の基本であるスクワットや片脚立ちなどの“ロコトレ”を中心に、腰まわりの運動を取り入れるケースが多くみられました。ロコモ度テストを受けたことで、自分では気づいていなかった筋力低下や活動量の減少に気づく方が多いことが分かりました。また、「首」「肩」「腰」の不調が特に多かったことから、全身をバランスよく鍛えることに加え、気になる部位に合わせたケアを行うことの大切さが感じられます。当クリニックの人間ドックやロコモ講座が、みなさまの健康づくりやロコモ予防の第一歩につながれば幸いです。

健康保険組合向けに実施したロコモ講座を行いました。

健康保険組合の職員の方を対象にロコモ講座を開催し、ロコモの基礎知識や予防のコツを紹介しながら、実際にロコモ度テストも体験していただきました。「体の衰えを実感した」「運動を始める良いきっかけになった」といった声をいただき、働く世代の方にロコモ予防を知ってもらう機会として有意義だったと感じています。

総務企画部 理学療法士 関 優太



健康相談室だよりは当クリニックホームページにも掲載しております。バックナンバーもご覧いただけます。

※ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくご連絡ください※

ホームページ URL : <https://www.omiyacityclinic.com/>

ご意見・ご感想 : sodan@omiyacityclinic.com

健康相談室

