

## 第59回人間ドック学会学術大会参加報告

去る8月30日・31日、第59回日本人間ドック学会学術大会が開催され、当クリニックから以下の3題を発表致しました。

- |                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| ① 当院における経年的な保健指導の効果について       | ……看護部 松久 未来 |
| ② 当院における経鼻内視鏡検査の鼻出血の現状について    | ……看護部 岩崎 絢子 |
| ③ 人間ドックでの便潜血検査は大腸癌の早期発見に有用である | ……検査部 片岡 真美 |
- 今回は上記の①について、右ページに発表した内容を掲載いたします。

### 腸内細菌の働きについて

最近、「腸内環境」や「腸活」といった言葉がメディアに頻繁に登場するようになりました。腸内環境を左右する「腸内細菌」の働きについて、消化器病学会専門医の立場からご説明したいと思います。



人体は約60兆個の細胞から出来ていますが、口腔・鼻腔・皮膚・消化管にはそれらを上回る膨大な数の細菌が生息しており、「常在菌」と呼ばれます。中でも腸には最も多い、100兆～1000兆個の細菌が存在し、「腸内細菌」と呼ばれています。

腸内細菌の種類は数百から数千とも言われており、この多種にわたる細菌が全長およそ10mの腸内に密集して生息していることから、「腸内フローラ（＝花畑）」とも呼ばれています。腸内フローラを構成する細菌の種類と量は、一人ひとり全て異なります。

腸内細菌には、人体の健康維持に寄与する「善玉菌」と、人体に健康被害を及ぼす「悪玉菌」があります。善玉菌の主なものは「乳酸菌」と「ビフィズス菌」で、悪玉菌の主なものは「大腸菌」と「ウェルシュ菌」です。

善玉菌は「食物繊維」と「オリゴ糖」を原料として、これらを発酵させて乳酸、酢酸、酪酸等の「短鎖脂肪酸」を作り出します。腸内で生成されるこれらの短鎖脂肪酸が、健康維持に役立つのです。

短鎖脂肪酸が生成されると腸内は弱酸性になります。これにより、悪玉菌（炭水化物・脂肪・アルコールを腐敗させ、発がん物質を含めた様々な有害物質を作り出す）の活動を抑えます。また、短鎖脂肪酸は腸表面の防御機能を高める働きがあり、病原体や毒素が吸収されるのを防ぎます。

腸内で生成された短鎖脂肪酸は吸収され、全身に運ばれます。腸以外において短鎖脂肪酸は、肥満の予防（脂肪細胞肥大の抑制）、糖尿病の予防（インスリンが有効に機能する環境の維持）、免疫力の調整（免疫系が過剰に作動することを抑制）等の重要な働きを担っていることから、善玉菌の減少が肥満、糖尿病、脂肪肝、動脈硬化、アレルギー、自己免疫疾患の発症に関与していることがわかってきました。

従って、食物繊維やオリゴ糖を多く含む食品を積極的に摂取し、炭水化物や脂肪の摂取を抑えることで、良好な腸内環境を保つことが可能となります。

大宮シティクリニック 副所長 森山 優

## 当院における経年的な保健指導の効果について

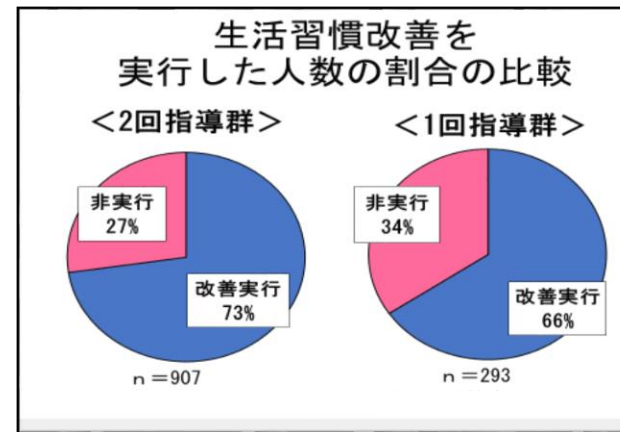
当院では、2015年10月から人間ドック当日の結果に基づき個別に独自の保健指導を行っています。保健指導対象者は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上、またはBMIが25以上、またそのどちらかに該当した受診者（ただし高血圧、糖尿病、脂質代謝異常症の薬剤治療中は除く）としました。そのうち同意を得られた方に指導を行い、2015年10月～2018年3月までに16,007名に実施しました。（保健指導対象者の内の保健指導実施率88%）



今回は、2017年度の間ドック受診者のうち、2015・2016年度の2年連続で保健指導の対象になった受診者の、2017年度の健診結果について、指導の実施回数とデータ変化との関連につき解析し、経年的に連続して複数回の指導を実施する効果を検討しました。対象者は1,329名で、男女比は、男性85%、女性15%、平均年齢は49.7歳でした。

2015・2016年度ともに指導を実施した928名を『2回指導群』、2016年度のみ指導を実施した308名を『1回指導群』、2015・2016年度ともに指導を実施しなかった93名を『未指導群』とし、3つの群で検討しました。2015年度のみ指導実施は連続性がないため除きました。

腹囲、BMI、および検査値の経年比較を行った結果、腹囲、BMI、LDL-コレステロールが減少した方の割合が2回指導群で多い傾向にありました。



また、2017年度に生活習慣改善実行の有無について聴取できた1,200名を対象に、2回指導群（907名）と1回指導群（293名）で比較をした結果、2回指導群の73%が生活習慣改善に取り組んでおり、1回指導群の66%に比べ有意に多く認められました。腹囲、BMIの変化では2回指導群で56%の方が減少していました。

このような結果から、保健指導の実施回数が増えるほど、生活習慣の改善に取り組む方の割合は増えており、指導を継続していくことで検査値の改善につながるのではないかと示唆されます。

今後は、実施率を100%に近づけ、保健指導歴のある受診者には、経年的に連続して指導を実施し、個々の検査値の改善につなげることを目指し、さらに工夫をしていきたいと考えます。

看護部 松久 未来



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 : <http://www.omiyacityclinic.com/article-letters/>

ご意見・ご感想 : [sodan@omiyacityclinic.com](mailto:sodan@omiyacityclinic.com)

医療法人 大宮シティクリニック 健康相談室

