

# とちぎメディカルセンター 通信

No.21  
2025.3

## Snap News

医療DXへの取り組み  
～電子カルテシステムを  
更新しました～



しもつが、とちのきでの電子カルテ入れ替えの様子

Special!

## 私ってメタボ？～健診結果を正しく理解しよう～

### Doctor's Interview

とちぎメディカルセンター  
名誉健診センター長

**山門 實**  
(やまかどみのる)

健康診断は健康寿命延伸への架け橋

topics

電子カルテシステム更新に伴う  
患者さん向けサービスの導入について



市民公開講座の最新情報は  
公式LINEをチェック！

とちぎメディカルセンター通信

バックナンバーはWEBで閲覧できます。

<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/magazine/#log>





## Doctor's Interview

### 【略歴】

1972年 群馬大学医学部医学科卒業  
 同 社会福祉法人三井記念病院内科レジデント  
 1974年 // 内科  
 1978年 東京大学医学部附属病院第二内科  
 1981年 米国オハイオ医科大学内科 (Mulrow教授留学)  
 1983年 社会福祉法人三井記念病院腎センター科長  
 1991年 // 健康管理部科部長  
 1994年 // 総合健診センター所長  
 2003年 昭和大学医学部衛生学客員教授  
 2013年 足利大学看護学部学部長  
 2014年 日本人間ドック学会副理事長  
 2023年 とちぎメディカルセンターしもつが総合診療科

## 健康診断は健康寿命延伸への架け橋

とちぎメディカルセンター  
 名誉健診センター長

山門 實  
 (やまかど みのる)

2023年現在の日本人の平均年齢は、女性は86.9歳で世界1位、男性は81.5歳で世界2位の最長寿国です。一方、健康寿命は女性75.5歳、男性72.9歳と世界第33位です。この平均寿命と健康寿命の差の女性11.4年、男性8.9年は介護が必要となる期間です。したがって、超高齢社会の日本の医療課題はこの介護を必要とする期間をいかに短くするか、すなわち、健康寿命の延伸です。

健康寿命の延伸を妨げる要因は病気による死亡です。この死因の第1位はがん、第2位は心疾患（心筋梗塞など）、第3位は老衰、そして第4位が脳血管疾患（脳梗塞など）です。したがって、健康寿命の延伸にはこれらの病気への対策が必要となります。がんは早期発見・早期治療です。心疾患と脳血管疾患の原因は動脈硬化ですので、動脈硬化の原因となる危険因子、リスクを早期に見つけだし、そのリスクを管理することが予防となります。

がんの早期発見には、がん検診を受診します。がん検診は国の定める胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診を受診します。栃木市では、50歳以上の男性に前立腺がん検診（PSA検査）があります。前立腺がんは男性で最も多いがんですので、対象の方は受診してください。

心疾患・脳血管疾患の予防には、そのリスクである内臓脂肪型肥満、高血圧、糖尿病、脂質

異常を見つけるための健康診断（健診）を受診します。社会保険加入者の定期健診、40～74歳の国民健康保険加入者の特定健康診査（特定健診あるいはメタボ健診）、75歳以上で後期高齢者医療制度加入者の後期高齢者健診の受診でこれらのリスクが見つかります。ことに特定健診での異常者にはこれらのリスクを減らす生活指導、特定保健指導があります。栃木市国民健康保険データヘルス計画（第3期）によると、ことに特定健診受診者での生活習慣病等に対する1人当たりの医療費（入院＋外来）は月1,756円ですが、健診未受診者の医療費は13,302円と約7.6倍と高額です。このように、健診の有用性は医療経済的にも明確であり、健診の受診率を高めることが重要です。

任意型の人間ドックは、生活習慣病健診とともに5つのがん検診を含みますので、年1回の人間ドックの受診で包括的な健診とすることができます。ことに腹部超音波検査で肝臓がん・胆のうがん・すい臓がん・腎臓がんが発見されます。なお、栃木市はこの人間ドックを補助する仕組みがありますので、ぜひ活用してください。

健康は個人のみならず、家族の、会社の、栃木市の、そして国の財産です。健康寿命への架け橋である健診を、ことに人間ドックを年1回受診されることをお勧めします。健診は、健康という財産への投資でもあります。



# 教えて！山門先生！～人間ドック受診に際しての疑問について～

## Q.1 健康診断（健診）、人間ドックを受診する頻度（目安）を教えてください。

法律で定められている定期健診は年1回の受診が義務付けられています。また、任意型健診の人間ドックは30～40歳代は2年に1回、50歳代以上は年1回受診すると良いでしょう。なお、がん検診については国で受診の目安を定めています。胃がん検診は胃X線（バリウム）は40歳以上年1回、胃内視鏡（胃カメラ）は50歳以上2年に1回です。肺がん検診（胸部X線）は40歳以上年1回ですが、喫煙者は喀痰細胞診検査を年1回追加します。大腸がん検診（便潜血反応）は年1回、子宮がん検診（子宮頸部細胞診）は20歳以上2年に1回、そして、乳がん検診（マンモグラフィー）は40歳以上で2年に1回です。

## Q.2 検査の前や当日に、いつも服用している薬を飲んでも大丈夫ですか？

糖尿病の方は、かかりつけ医に確認の上、受診当日のインスリン注射はせずに、また、内服薬の服用はせずに受診し、それらを持参します。検査の終了後の食事の際に使用あるいは服用します。

高血圧、心臓病、脂質異常症、てんかん等で日常的に服用している薬は、かかりつけ医に確認の上、受診当日の2時間前までに少量の水で服用してください。

ビタミン剤、ことにビタミンCは、尿検査に影響が出ることがありますので、受診前日の朝より服用しないようにします。

抗凝固薬（血液をサラサラにする薬）は、胃カメラ検査の際には休薬が必要となりますが、休薬の期間については薬によって異なりますので、必ずかかりつけ医あるいは健診施設で確認してください。

## Q.3 当日に喫煙しても大丈夫ですか？電子たばこは？



喫煙は、血圧や脈拍数、白血球数を増やしますので、健診の当日は禁煙とします。ヘビースモーカーの方は、少なくとも健診の1時間前からは禁煙してください。

電子たばこについては、喫煙の影響はニコチンではなく煙に含まれる有害物質です。電子たばこは煙を吸っていますので健診の当日は使用しないでください。

## Q.4 乳がん検診はエコー（超音波）とマンモグラフィーではどちらがお勧めですか？

乳がん検診は、40歳以上ではマンモグラフィーですが、乳腺が密な40歳未満の方、授乳中の方では超音波検査を選びます。なお、両者の検査を併用することで乳がんの検出率は向上します。



## Q.5 妊娠中／授乳中ですが、健診は受けられますか？

妊娠中／授乳中でも健診は受けられますが、母体や胎児、赤ちゃんへの影響を考慮して、検査の種類を調整する必要があります。ことに、放射線被爆のある胸部X線検査、マンモグラフィーは避けてください。

また、ことに妊娠後期では体の水分量が増えて血液がうすまっていますので、貧血検査をはじめとする検査結果の判定に注意が必要となります。必ず妊娠中であることを健診施設に連絡しておくことが必要です。

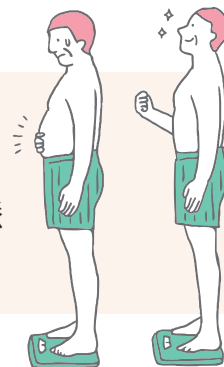
## Q.6 血管が細いとよく言われ、採血が苦手です。何かコツはありますか？

採血の際に、血管を見つけやすいようにするには、手をマッサージし、温かいお湯あるいは温かいタオルで手を温めておく、腕を下げて血管を拡張させる、手を軽く握る、リラックスする、目を閉じて気をそらすなどをするとよいでしょう。重要なことは、採血が苦手であることを健診施設に事前に伝えておき、ベッドに寝かせていただいて採血してもらおうとよいでしょう。



# 私ってメタボ？ ～健診結果を正しく理解しよう～

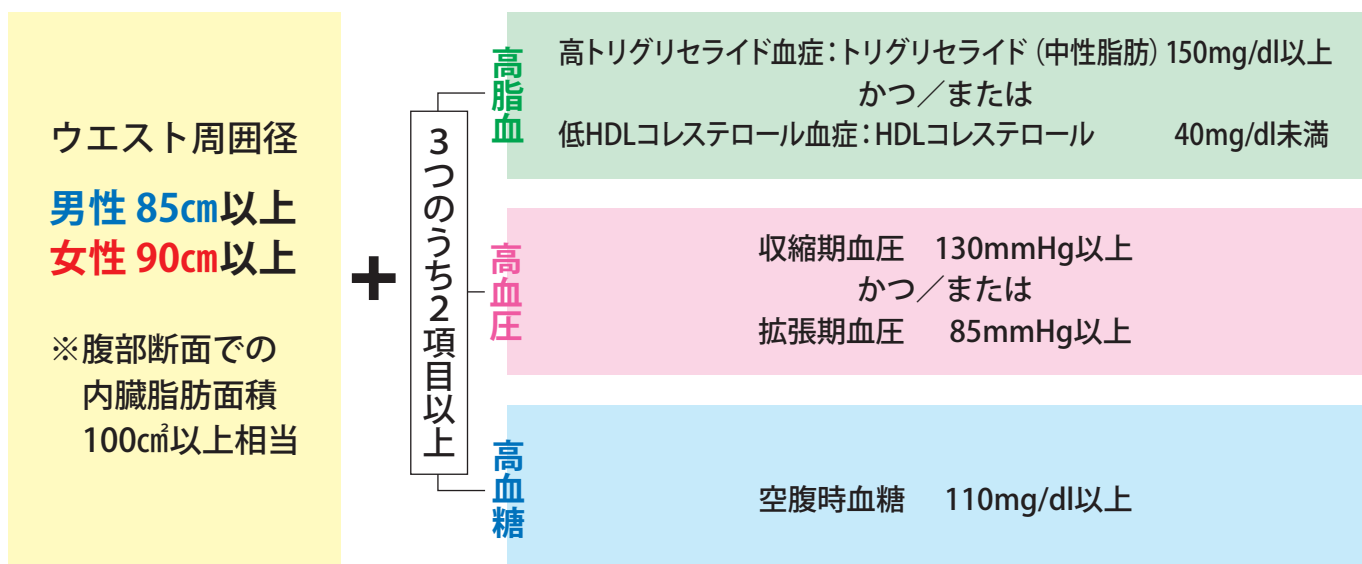
健康診断は、自覚症状のない体の異常を早期に発見したり、体の不調の原因を探り、治療に役立てることが出来ます。今回は健康診断の結果を正しく理解するために「メタボリックシンドローム」の診断基準を用いてポイントを解説します。



## 【メタボリックシンドローム（メタボ）とは？】

生活習慣が原因とみられる内臓脂肪症候群のことです。腹囲（ウエスト周囲径）・  
血圧・血中脂質・血糖値の結果で判定します。これらの危険因子が重なると動脈  
硬化が進行し、心臓病や脳卒中のリスクが高まることがわかっています。

## 【メタボリックシンドローム診断基準】



## 【腹囲（ウエスト周囲径）】

おへその高さで胴回りを測ります。内臓脂肪の蓄積量判定の参考にします。

	基準範囲	要注意
男性	84.9以下	85.0以上
女性	89.9以下	90.0以上



## 【脂質代謝検査】

コレステロールは血中に含まれる脂質です。主な役割は、細胞膜やホルモンの構成成分になることです。HDL（善玉）・LDL（悪玉）に分かれます。中性脂肪は、糖質がエネルギーとして脂肪に変化した物質です。数値が高いと動脈硬化を進行させます。

	関連する病気、症状	基準範囲	要注意	異常
HDLコレステロール	低値の場合 … 脂質代謝異常、動脈硬化	40以上	30～39	29以下
LDLコレステロール	高値の場合 … 高脂血症、動脈硬化による心筋梗塞、脳梗塞 低値の場合 … 低栄養、甲状腺機能亢進症など	60～119	120～179	59以下 180以上
中性脂肪 (トリグリセライド)	高値の場合 … 高脂血症、糖尿病、膵炎、甲状腺機能異常症など 低値の場合 … 肝臓病、甲状腺機能異常症、副腎機能不全など	30～149	150～499	29以下 500以上

## 【血圧】

心臓を行き交う血液が、血管壁に与える圧力を示す値です。

血 圧		基準範囲	要注意	異 常
	最高	129以下	140～159	160以上
	最低	84以下	90～99	100以上

・収縮期（最高）血圧…心臓が収縮し、血液が送り出される時の圧力  
・拡張期（最低）血圧…心臓が再び元の大きさに戻る時の圧力



## 【糖代謝検査】

血糖（グルコース）は、人間の活動に欠かせないエネルギー源です。主にインスリンというホルモンにより、血糖値は一定の範囲内にコントロールされています。

	検査方法	基準範囲	要注意	異 常
血糖（グルコース）	10時間以上の空腹時血糖値を測定	99以下	100～125	126以上
HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）	過去1～2か月の血糖の平均的な状態を測定	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上

いずれの項目も  
・高値の場合…糖尿病、膵炎、膵臓がん、甲状腺機能亢進症など  
・低値の場合…インスリノーマ（膵腫瘍）、副腎皮質機能低下症など

この他にも、健診結果で「所見あり」と判定される割合が高い「肝機能検査」、血液検査と併せて検査することでより状態を把握することができる「尿・便検査」についても解説いたします。

## 【肝機能検査】

AST（GOT）・ALT（GPT）・ $\gamma$ （ガンマ）-GTPは、いずれも酵素の一種です。

ASTは肝臓や心臓、筋肉などに多く含まれ、ALTは肝臓に多く含まれます。 $\gamma$ -GTPは肝臓や腎臓、膵臓のタンパク質分解酵素です。これらの器官の細胞が壊れると、血中に溢れ出し、異常を探知することができます。

	高値の場合、関連する病気、症状	基準範囲	要注意	異 常
AST（GOT）	AST・ALTが高値…肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん	30以下	31～50	51以上
ALT（GPT）	ASTだけ高値…心筋梗塞などの虚血性心疾患や筋疾患	30以下	31～50	51以上
$\gamma$ -GTP	肝炎、アルコール性脂肪肝、肝硬変、肝臓・膵臓がん、胆道疾患	50以下	51～100	101以上

## 【尿・便検査】

尿や便を調べるのは血液検査の裏取りです。併せて検査することでより正確に健康状態を把握することができます。



尿蛋白	腎臓のろ過機能は本来、分子の大きいタンパク質をほとんど通しません。腎機能が低下すると、尿に漏れ出してしまう。 関連する病気、症状…腎炎、膀胱炎、尿路結石など
尿 糖	糖分は通常、腎臓のろ過機能によってブロックされます。尿に含まれていないか調べる検査です。 関連する病気、症状…糖尿病、腎性尿糖、下垂体・副腎・甲状腺疾患など
尿潜血	尿中に含まれる赤血球の有無を調べる検査です。婦人科系の出血の場合もあるので、注意が必要です。 関連する病気、症状…尿路感染症や膀胱炎、腎炎、腎臓・尿路結石、尿路の悪性腫瘍など
便潜血	便に含まれる赤血球の有無を調べる検査です。特に消化管のがんは、初期段階では自覚症状がないケースがほとんどなので、早期発見に役立つ検査です。 関連する病気、症状…消化管がん、ポリープ、潰瘍、肝胆道系疾患など

健康診断や人間ドックは、病気の早期発見と予防のために重要です。検査結果を正しく理解し、日頃の健康管理に役立てましょう。もし「所見あり」と判定された場合、そのまま放置せず、できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。7Pで当法人の健診施設を紹介しています。

監修：とちぎメディカルセンター総合健診センター



とちぎメディカルセンターでは、しもつが、とちのきでの電子カルテ統一化に伴い、今春から患者さん向けの新しいサービスを開始します。ぜひご利用ください。

### ①通院支援アプリ「HOPE LifeMark-コンシェルジュ」

とちぎメディカルセンターしもつがでは、通院支援アプリ「HOPE LifeMark-コンシェルジュ」を導入しました。2025年3月19日からご利用できます。このアプリをお手持ちのスマートフォンでご利用いただくことで、診察状況のお知らせ、予約情報の確認などができます。ぜひ、多くの患者さん、付き添いのご家族にご利用をお願いします。

#### 主な機能

##### ◇予約情報の確認

- ・24時間どこでも予約情報が確認できます。
- ・予約ごとに診療科・医師名・予約時間の情報が確認できます。

##### ◇リマインド通知

- ・検査や診察の前日に、予約の再確認や注意事項などをご案内します。

##### ◇診察順番の通知

- ・診察の待ち状況をアプリから確認することができます。
- ・さらに診察の順番が近付いてきますと、スマートフォンに通知が届きます。診察までの待ち時間を院内のお好きな場所で過ごせます。

##### ◇ご家族の登録

- ・同一のアプリでご家族も登録でき、予約状況も確認できます。
- ・サービスのご利用にはスマートフォンへのアプリのインストールと利用者登録が必要です。ご希望の方は受付にお声がけください。



通院支援アプリの利用で待ち時間を有効に活用できます。



お子さんやご高齢者など、付き添いの方もご登録できます。

### ②院内フリーWi-Fi

しもつが、とちのきでは、無線LAN (Wi-Fi) によるインターネット接続環境を整備しました。通院支援アプリの閲覧にもご利用いただけます。

- ◇ご利用になる前には、必ず院内掲示やホームページ掲載の「利用規約」をお読みいただき、ご理解のうえでフリーWi-Fiサービスをご利用ください。

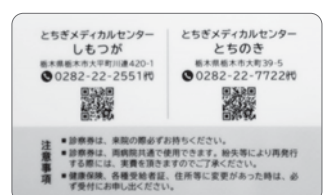
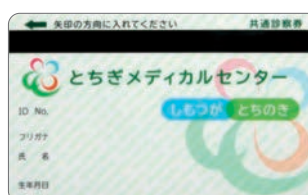
- ◇他の方の迷惑にならないようマナーを守ってご利用ください。



パスワードは院内に掲出しています。

### ③共通診察券の発行

診察券が病院統一の『共通診察券』になりました。共通診察券で、しもつが、とちのき両病院ともに受診可能となります。(しもつがでは今までの診察券も引き続き利用できます。)



# 地域連携協力施設のご紹介



とちぎメディカルセンターでは、地域の診療所・クリニックの先生に「地域連携協力施設」としての登録をお願いしております。第一線の地域医療を担う「かかりつけ医」の先生方と連携を密に取ることで、互いの役割を明確にし、切れ目のない医療を提供しています。このコーナーでは登録いただいている施設を毎回ご紹介します。



## 耳鼻咽喉科／皮膚科しまだクリニック

院長：島田 均  
副院長：島田 明美  
住所：栃木市岩舟町畳岡534-1  
TEL：0282-55-1500  
診療科：耳鼻咽喉科  
皮膚科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	●	●	—	●	●	●	—	—
15:00～18:00	●	●	—	●	●	—	—	—

※受付時間は診療開始30分前から診療終了30分前まで。

1986年開院。耳鼻咽喉科は中耳炎やめまいなどの耳疾患、鼻疾患、のどの疾患を診療。スギ花粉症では舌下免疫療法、鼻粘膜のレーザー手術を行っています。高度の突発性難聴や頭頸部腫瘍などの入院治療が必要な患者さんは連携病院にご紹介しています。午前、午後の二回「発熱外来」をドライブスルーで施行。保険診療外では新型コロナやインフルエンザなどの各種予防接種、休診日には耳鼻科学校健診、また騒音環境の企業に依頼され定期的な聴覚健診を行っています。

皮膚科はアトピー性皮膚炎をはじめとする皮膚疾患や爪疾患、老健施設からの依頼で褥瘡などを扱っており、各種予防接種にも対応しています。さらなる地域連携協力発展のためどうぞよろしく願いたします。

## MED AGREE CLINIC とちぎ

院長：今井 麗華  
住所：栃木市平柳町1-14-7  
TEL：0282-25-8297  
診療科：内科・外科・精神科  
<https://www.medagicare.jp/>



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	—	●	●	●	●	—	—	—
15:00～18:00	—	●	●	●	●	—	—	—

※電話でのお問い合わせは8:30～18:00、休診日でも対応いたします。

当院は2024年10月に栃木市に開業いたしました。訪問診療を中心に実施しており、併設した訪問看護ステーションがあります。近年、一般病院での長期入院は難しくなっているため、「病院での治療後に、安心して療養できる場を作りたい。」その思いから、メドアグリグループは誕生しました。全国に35拠点の事業所を展開し、栃木県内には栃木市、真岡市、宇都宮市の3拠点があります。

私はこれまで大学病院や透析クリニックで、腎臓内科医として勤務してきました。その中で、徐々に通院が難しくなっていく患者さんと接することが増え、在宅医療に携わることとなりました。患者さんが元気に生活できることはもちろんですが、お一人お一人が楽しく彩りのある生活を送れるよう、思いやりの心を持ってサポートしてまいります。

## 星風会病院星風院

院長：中野 俊至  
住所：栃木市田村町925-2  
TEL：0282-27-5222  
<http://www.sfk.or.jp/shisetsu/seifuin/index.html>



重度の知的障害と身体障害を併せ持つ児者を対象とした施設です。

病院と福祉施設という2つの機能を備え、医療・看護・療育・リハビリテーション等によって、様々な障害のあるご利用者の生命を守り、自己実現への歩みを援助します。

定員：60名

対象者：重度の知的障害と身体障害を併せ持つ児者（療養介護・医療型障害児入所）（療育手帳A1、A2 身体障害者手帳1級、2級相当）

### 【短期入所】

在宅の重症心身障害児（者）を対象として、ご家庭で介護が困難になった場合やご家族の休養等に、短期間施設を宿泊利用するサービスです。

定員：1日3名

対象者：在宅で生活する重症児者（療育手帳A1、A2 身体障害者手帳1級、2級相当）

### 【通所支援】

在宅の重症心身障害児（者）に対し、はりのある生活リズムを得ていただく為に社会参加の場所を提供し、日常生活支援、療育活動、リハビリテーション等のサービスを提供します。

対象者：

- ・学齢期前の重症児（児童発達支援）
- ・特別支援学校生等の学齢期児童（放課後等デイサービス）
- ※訪問学級生は授業の無い日、通学者は夏休み等長期の休み期間中は利用できません。
- ・特別支援学校等を卒業した重症児者（生活介護）（療育手帳A1、A2 身体障害者手帳1級、2級相当）

## 医療法人高柳会 大平下病院

院長：島田 直子  
住所：栃木市大平町富田5002-1  
TEL：0282-43-2222  
診療科：精神科・心療内科・内科  
<https://ohirashita.tyk.or.jp/>



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
精神科・心療内科	●	●	●	●	●	●	—	—
内科	●	—	●	●	●	—	—	—

※外来診療時間は9:00～12:00です。

当院は2019年台風で被災した旧大平下病院を引き継ぎ、2022年2月に新たに開院した病院です。心と体の両方の領域に対し適切及び迅速に対応し、地域に必要とされる病院であることを目指しています。2024年12月から内科医が常勤となり、内科外来も週4日に増えました。また精神科救急やDPAT（災害派遣精神医療チーム）、依存症治療にも職員一同で取り組んでおります。

精神科外来は初診再診とも予約制となっておりますが、緊急の受診等が必要の際はまずお電話いただければと思います。今後も栃木市唯一の病床を有する精神科病院として、地域の皆様と関連諸機関とのつながりを大切にしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いたします。

## 健診部門より お知らせ

# 令和7年度 人間ドック、健康診断の予約を 受け付けています



### とちのき総合健診センター (栃木市大町39-5)

- 人間ドック・脳ドック・複合ドック・健康診断・各種オプション検査  
 ・日本人間ドック・予防医学学会会員施設  
 ・女性医師在勤 (原則女性医師が対応しますが、異なる場合もございます。)  
 ・人間ドックアドバイザー在勤

直通 0282-20-1900 FAX 0282-22-7509

### 総合健診センター (栃木市境町27-21)

- 人間ドック (メンズ・レディースコース他)・脳ドック・健康診断  
 ・婦人科検診 (乳がん・子宮頸がん検査)  
 ・お得なオプション検査セットをご用意しております。  
 ・特殊健診・巡回健診ご相談ください。

フリーダイヤル 0120-940-620

直通 0282-22-0337 FAX 0282-22-0397

人間ドック・健康診断の予約状況は  
ホームページからご確認ください。

とちのき総合健診センター

総合健診センター



ホームページの  
バナーを  
クリック!

人間ドック・  
健康診断予約状況

※画像はイメージです。実際の予約状況とは異なります。



## かんたん健康体操

ご自宅や職場で簡単に  
できる体操を紹介します

### 運動の目安：10回×3セット



#### <運動上の注意>

- ・痛みが出る時は行わないでください。
- ・医師から止められている時は行わないでください。

## クッションを使った運動



YouTube公式  
チャンネルで  
詳しい動画を  
ご覧になれます。

#### <運動内容>

- ・座った状態で足を閉じてクッションを膝の間で挟む。
- ・次の動作を繰り返し行う。  
クッションをつぶす → 3秒キープする → 緩める

#### <解説>

- ・股関節の内側の筋肉を鍛えることで、骨盤や股関節の安定性が向上し歩行の安定にもつながります。

監修：とちぎメディカルセンターとちのき  
リハビリテーションセンター

#### ■21号の表紙 新しい電子カルテ動作確認の様子

今回の表紙は、2月28日から3月2日にかけて、しもつが、とちのきで行った電子カルテの更新作業の様子です。当法人は今後も医療DX (Digital Transformation: 医療分野においてデジタル技術を活用することにより医療の質や効率を向上させる取り組み) を推進してまいります。

発行・編集

一般財団法人  
とちぎメディカルセンター

総合連携推進部 広報室



<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>