

久留米大学病院 広報誌

2025.10

第47号



TAKE FREE

ご自由に
お取りください

ちっごり川

特集

健康診断を受けて
健康寿命を延ばしましょう

志は時を越えて。

1928 2028
100th Anniversary

久留米大学は2028年に
創立100周年を迎えます。



健康診断を受けて 健康寿命を延ばしましょう

健康診断を受けていますか？

「特に悪い所も不安な症状もないから受けていない」という方は、意外と多いのではないのでしょうか。

健康診断（健診）は、元気だからこそ、受けるものです。

今回は、健診と受診の違い、そして、病気を未然に防ぐために何をしたらよいかについてのお話です。



「健診」と「受診」の違い

「健診」は、自覚症状がないうちに受けるものです。発症予防や早期発見のために実施するのが健診なのです。

一方、自覚症状や不安がある場合は、「健診」ではなく適切な診療科を「受診」して診察を受けることが勧められます。

「健康だから受けない」ではなく、健康だからこそ、健診を受けましょう。もう一つの「健診」は、特定の疾患にターゲットを絞って検査をするものです。がん検診や歯科検診、肝炎ウイルス検診などがそれにあたります。がん検診においては、対策型検診（死亡率減少を目的に市区町村が実施している部位別の検診）と、任意型検診（全額自己負担で行う、自己選択型の検診）があります。



健診



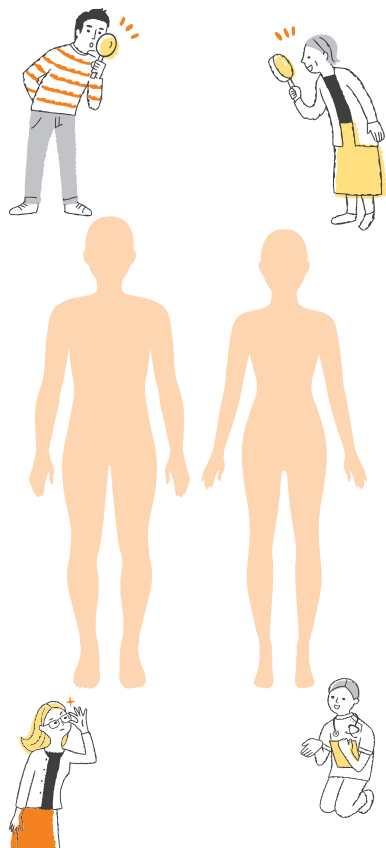
受診

健診の目的は予防

定期的に健診を受けるのは、身体の悪い部分を探すためというよりは、メンテナンスをするのが目的です。異変の予兆がないかを探り、放置すると病気に進行する可能性があるものを見つけ、発症しないよう対処します。

健診には、法律に基づき職場や行政などで実施されている定期健診や特定健診のほかに、任意で受け、より総合的な検査を行う「人間ドック」などがあります。人間ドックでは、一般的な検査項目に加えて、特に気になるところを詳しくみるオプション検査を選ぶことができ、宿泊を伴った施設もあります。

人間ドックの「ドック」とは、船を点検・整備するための施設を意味する英語に由来しています。長い航海を終えた船体をくまなくチェックし、小さな傷や塗装の剥がれなどを含めて全体のメンテナンスを行う施設です。人間も、大きな病気にならないために、日々の生活で疲れた体を労わり、回復させる必要があります。頑張っている自分へのご褒美として、年に1回人間ドックを受けましょう。そして、健康への安心を得て明日からの日常を再スタートしませんか？



予防には「三次」まである

予防といっても、段階があります。

病気にならないよう、発症を予防するのが「二次予防」。

「二次予防」は、病巣の早期発見、早期治療です。

そして、病気になった方向けの、再発予防や社会復帰のためのリハビリが「三次予防」にあたります。

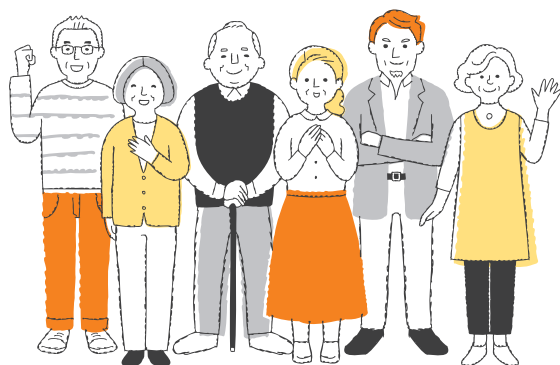
健診・検診や人間ドックは、おもに一次予防と二次予防を担います。健康診断や検診を受けて、病気にならないために日頃の生活習慣を見直すことや、症状があらわれる前に病気を見つけることが健康寿命を延ばす秘訣です。

高齢化社会となり、人生100年といわれるようになって久しい今、予防医療に取り組むことが、より高いクオリティ・オブ・ライフ(QOL)を実現する要となります。

予防医療

- 一次予防 病気にならないよう、発症を予防する
- 二次予防 病巣の早期発見、早期治療
- 三次予防 再発予防や社会復帰のためのリハビリ

高いQOLを実現！



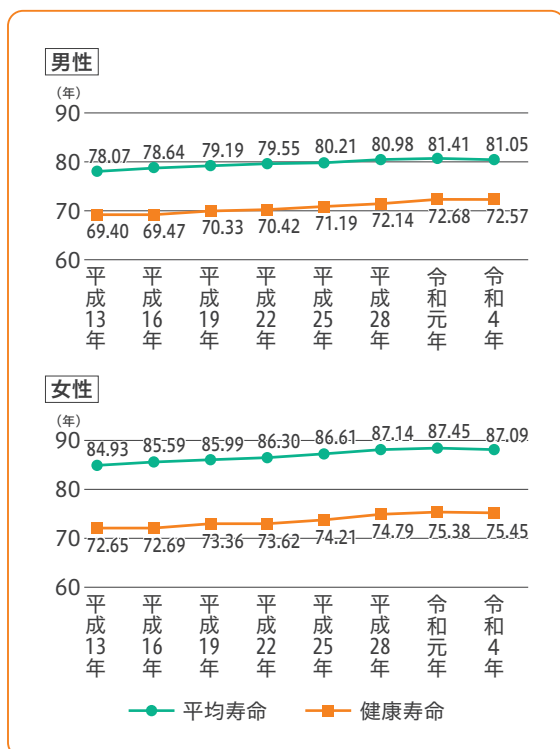
健康寿命ってなに？

日本人の平均寿命は、男性が81・05歳、女性が87・09歳です。しかし、「健康寿命」となると年齢は大きく変わります。男性の健康寿命は72・57歳、女性は75・45歳です。

健康寿命とは、「健康上の問題で制限されることなく、日常生活を送れる年齢」です。つまり、日常生活が制限される健康状態（介護が必要な状態）になってから、9年～12年を生きなければならないということです。

健診によって病気の予防や早期治療を行うことで、生活の質を保つことができ、健康寿命は延ばせます。

異常が見つかったとしても、早期発見であれば、治療期間が短く身体への負担も少なくすみます。また、かかる医療費も抑えられるため、経済的負担もより少なくできるのです。



出典：厚生労働省「健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～」を加工して作成(2025年9月18日閲覧)

6割の人に「所見あり」

定期健康診断で、異常の所見があった人の割合は年々増加しています。2023年には、健診を受けた人の58・9%に何らかの異常所見がありました。

健診結果には、AからEの判定が記載されます。所見があった場合は、Bの軽度異常、Cの要再検査・生活改善、そしてDの要精密検査・治療の判定が下されます。Aは異常なし、Eは治療中の判定です。C判定以上が記載された健診結果を受け取った場合は、指示に従って再検査を受け、早期治療を行いましょう。

病院によっては、C判定に段階を設けている所もあります。どのくらいの頻度で再検査を受けたらよいのか、目安が書かれていることもありますので、しっかりと確認してください。



2023年有所見率(都道府県別)(%)					
北海道	63.2	福 井	61.4	山 口	56.3
青 森	67.2	山 梨	61.4	徳 島	61.4
岩 手	64.9	長 野	56.6	香 川	61.0
宮 城	63.7	岐 阜	60.2	愛 媛	57.6
秋 田	71.1	静 岡	59.4	高 知	66.1
山 形	69.9	愛 知	55.1	福 岡	59.7
福 島	61.5	三 重	55.5	佐 賀	61.6
茨 城	61.3	滋 賀	55.2	長 崎	62.9
栃 木	62.0	京 都	61.2	熊 本	61.7
群 馬	60.5	大 阪	57.3	大 分	60.0
埼 玉	60.6	兵 庫	58.3	宮 崎	59.2
千 葉	56.3	奈 良	59.6	鹿児島	59.2
東 京	56.4	和歌山	61.6	沖 縄	70.8
神奈川	59.7	鳥 取	57.5	合 計	58.9
新 潟	54.4	島 根	61.6		
富 山	61.3	岡 山	57.9		
石 川	56.3	広 島	60.3		

出典：政府統計の総合窓口(e-Stat)「令和5年定期健康診断実施結果報告(都道府県別)」を加工して作成(2025年9月18日閲覧)

「所見あり」になりやすい検査項目

「所見あり」になりやすい項目は、血中脂質、血圧、肝機能、血糖、心電図です。

2023年の定期健診実施結果※によると、それぞれの有所見率は、血中脂質31・2%、血圧18・3%、肝機能15・9%、血糖13・1%、心電図10・7%でした。血中脂質は、約3人に1人が所見ありの結果となっています。

どれも生活習慣病に関連する項目が上位を占めており、日常生活における改善とその習慣化が、病気予防には欠かせないことがうかがえます。それぞれの状態が悪化すると、どのような病気になってしまう可能性があるのかは、左の表で確認してみてください。所見ありを放置せず、重篤な病気になる前に対処しましょう。

※政府統計の総合窓口(e-Stat)「令和5年定期健康診断実施結果報告(年次別)」より

検査項目	リスクのある病気
血中脂質	脂質異常症、動脈硬化 など
血圧	脳卒中(脳梗塞・くも膜下出血・脳出血)、心臓病 など
肝機能	急性肝炎、慢性肝炎、アルコール性肝障害、肝硬変、膵炎 など
血糖	糖尿病、膵臓がん など
心電図	不整脈、狭心症、心筋梗塞、心肥大 など



生活習慣を見直そう

日本人の主な死亡の原因はがん・心血管疾患・老衰・脳血管疾患です。

またこれらの死因には、高血圧・喫煙・高血糖・脂質異常・肥満・飲酒などの生活習慣に関わるものが原因となっていることがわかっています。これらの生活習慣に関わる要因は、私たち自身で改善することができ

るものばかりです。あなたの健康を守るために、まずは生活習慣を見直して、できることから始めてみませんか？

1. 食生活を見直す

- *減塩をする 1日あたりの食塩摂取量は
男性…7.5g未満 女性…6.5g未満
- *野菜・果物を多く食べる 1日の野菜目標量…350g
- *肉などの動物性脂質を控えて、魚油など良い脂をとる



2. 適正な体重を維持する(適正なBMI値 22~23)

- *BMIの計算方法: $BMI = (\text{体重kg}) / (\text{身長m})^2$

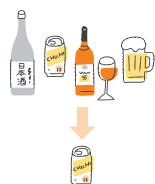


3. 身体を動かす・適度な運動をする

- *毎日30分の有酸素運動
- *1日の目標歩数 20~64歳…8,000歩
65歳以上…6,000歩



4. 節酒する



5. 禁煙する



6. 質の良い睡眠をとる



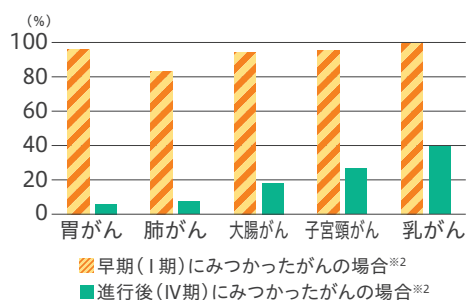
がんは早期の発見・治療が生存率を変える

生活習慣病のリスクを下げるための生活改善は、がんのリスクも減らしてくれます。しかし、すべてのがんを防ぐことはできません。そのため、がん検診を適切に受けることが、がん予防には重要です。

現代では、早期発見により、多くのがんの治療が可能です。胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんは90%以上、肺がんは80%以上の患者さんが、診断から5年後も生存しています。ステージ1での治療は生存率を大幅に向上させ、ステージ3の進行がん比べて生命予後が大きく異なります。

国が推奨する特定のがん検診は、受ける年齢と頻度が定められています。若年者の場合、進行の早いがんもあるため、指定された年齢では必ず検診を受けるようにしましょう。

早期発見で、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんは90%以上、肺がんは80%以上が治ります。^{※1}



※1 ここでの「治る」とは、診断時からの5年相対生存率です。相対生存率は、がん以外の原因で亡くなる人の影響を取り除いた数値です。

※2 病期分類のひとつである「TNM分類」では、がんがどのくらいの大きさになっているか、周辺のリンパ節に転移しているか、別の臓器への転移はあるかの3つの要素によって、病期を大きく0～Ⅳ期の5つに分類します。0期に近いほどがんが小さくどどまっている状態、Ⅳ期に近いほどがんが広がっている状態(進行がん)です。

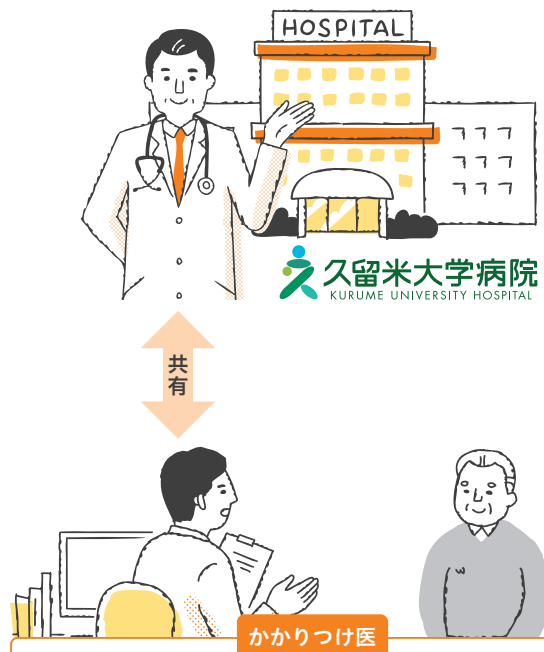
出典：厚生労働省「がん予防」を加工して作成(2025年9月18日閲覧)

健診結果をかかりつけ医と共有

健診は、同じ病院で継続して受けることをおすすめします。過去の健診結果と比較することで、わずかな変化にも気づきやすくなるためです。

当院では、必要に応じて健診結果を、受診者のかかりつけ医(ホームドクター)と共有することで、生活指導や治療の継続に役立てていただくことができます。

かかりつけ医がない方は、通いやすい診療所やクリニックを探してみてください。相談しやすい医師にかかりつけ医になつてもらうことが、早期治療につながります。まずは、ご自身の健診結果を持つてかかりつけ医に足を運び、健診結果について相談してみましょう。



健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師。

久留米大学病院の人間ドック

当院の人間ドックは、総合健診センターで実施しています。日帰りから最長6日間の4コースがあり、最新技術を駆使した検査と、豊富なオプション検査が受けられます。

宿泊コースでは睡眠時無呼吸症候群（SAS）などの検査も可能です。さらに、PET検査とのコラボレーションによる総合的な評価を行うことや、オプション検査を組み合わせてのことにより特に気になるところを詳しく調べることができます。

大学病院ならではの強みを生かし、専門集団がすべての検査を担当するため、質の高い診断を行います。また医師の診察では、検査結果について丁寧に説明すると共に、生活習慣への指導や、健康相談などにも対応し、結果報告書では、健康へのアドバイスを記載するよう心がけています。

当センターでは、定期的な健診の受診を推奨しています。結果を振り返り前回と比較することで、病気に對してタイムリーな介入が実現できます。万が一、検査において、緊急を要する重大な疾患が発見された場合は、当院の専門診療科と連携を取り、速やかに治療へとつなげることが可能です。

地域の皆様の健康維持・増進のパートナーとして久留米大学病院総合健診センターをご利用ください。

当院の人間ドック 健診コース

検査項目		受診日
日帰りドック	基本検査項目 ● 問診 ● 身体検査 ● 血圧・脈拍測定 ● 胸部X線 ● 腹部超音波検査	月～金曜日
	● 血液検査・尿検査・便潜血検査 ● 心電図・呼吸機能検査・聴力検査 ● 上部消化管内視鏡検査 ● 視力・眼底・眼圧検査 ● 医療面接・医師診察・結果説明・保健指導	
宿泊ドック	短期ドック（1泊2日） 基本検査項目+主に以下の項目 ● 糖負荷検査／食事負荷検査 ● 脈波検査（ABI・血管年齢）	月～金曜日入院
	中期ドック（3泊4日） 短期ドック+主に以下の項目 ● 下部消化管内視鏡検査（大腸カメラ）など	月～水曜日入院
	長期ドック（5泊6日） 中期ドック+主に以下の項目 ● 頭部MRI・胸部CT・心臓検査 など	月曜日入院

＊いずれのコースも、各種オプション検査を追加できます。

〔主なオプション検査〕 ● 睡眠検査 ● 婦人科検査 ● ストレスチェック
● 腫瘍マーカー ● 心臓エコー検査 ● 前立腺検査 ● PET／CT検査
● 胸部CT ● 動脈硬化検査 ● 甲状腺検査
● 頭部MRI／MRA ● 乳がん検査 ● 物忘れ検査 など

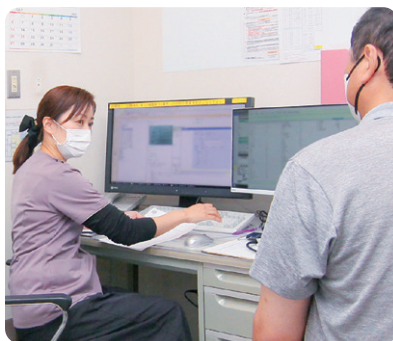
健診コースや
オプション検査の
詳細はこちら



今回お話を伺った先生



総合健診センター センター長
深水 亜子 先生



診察の様子

総合健診センター 連絡先

☎ 0942-31-7708(直通) ✉ dock@med.kurume-u.ac.jp

久留米大学病院駐車場をご利用のみなさまへ

駐車場のリニューアルに伴い車両ナンバー認識駐車場に変わりました

8月29日(金)以降の料金体系

リニューアル後の料金

一般料金

60分500円 (455円+税)

※料金は入庫時から計算されます。

外来・お見舞

最初の1時間無料
当日1回200円 (182円+税)

※24時以降は料金が加算されます。

当駐車場は駐車券のないカメラ式有料駐車場です。

車両ナンバー4桁が必要となります

※1～3桁の車両ナンバーは桁数に応じた番号をご入力ください。



TOPICS

LGBTQ+フレンドリーな病院

LGBTQ+支援ワーキンググループより

久留米大学では安心して医療を受けられる環境を目指して、2024年11月に「LGBTQ+支援ワーキンググループ」を発足しました。現時点でできるサポート内容や新しく挑戦していることなど情報を発信し、少しでも多くの方に「ここなら相談できる」と感じていただきたいと考えています。詳しくは、久留米大学病院ホームページ「LGBTQ+フレンドリーな病院」をご覧ください。
※LGBTQ+とは、多様な性の在り方や性的指向を表す言葉の総称です。

久留米大学病院ホームページ
「LGBTQ+フレンドリーな病院」



TOPICS

宿泊施設「すこやかハウス」のご案内

当院では、入院中の患者さんのご家族が安心して療養を支えられるよう、宿泊施設「すこやかハウス」をご案内しています。大切なご家族が近くにいることで、患者さんに安心感をもたらし、ご家族にとっても経済的・精神的な負担を軽減できます。

施設は病院に隣接しており、病棟までの移動も便利です。近隣にコンビニエンスストアや郵便局も備わり、日常生活にも対応可能です。料金は1泊1,650円となっており、ご利用には要件がございますので詳細は各病棟師長までお問い合わせください。



癒し♡ 職員のウチの子自慢

今号は、外科5階病棟看護師のウチの子自慢です!

ツンデレ甘えん坊。
食べるの大好き。
いつでもおやつ
待ってます。

【W・H家】
豆柴 こまめさん(12歳)



赤ちゃん猫の時に
拾ってきて早8年。
愛情注ぎすぎて、
わがままっばいです(笑)



【K・A家】
上: チョコさん
下: ハクさん



【N・M家】
チワワ
ソラさん(1歳)



まだまだ
やんちゃ盛りで、子供たちと
毎日遊んでいます。
毎日癒しをありがとう♡

保護猫ですが、
甘えん坊な性格なので、
今ではすっかり家族の
一員です!

【S・T家】
黒猫 チャコさん
(3歳)



祝日等開院のお知らせ 下記の祝日等は通常診療します。

令和7年11月24日(月・振替休日)、令和8年1月12日(月・成人の日)、2月23日(月・天皇誕生日)