

6月の生活習慣病予防検診に向けて 胃腸環境の話

経営方針書に記載させていただいた通り、今年から定期健康診断を生活習慣病予防検診に切り替えます。そのため今回は、そもそも何が違うのか、今までなかった検査項目についてなどを書きたいと思います！

生活習慣病予防検診と定期健康診断の比較

■目的の違い■

●生活習慣病予防検診

・高血圧・糖尿病・脂質異常症など、生活習慣病の早期発見・予防が目的で、将来の病気を防ぐための検査が多い

●定期健康診断

・労働安全衛生法に基づき健康状態を把握し、今、就業に支障がないか、配慮が必要かを確認するための検診

■検査項目の違い■

項目	生活習慣病予防検診	定期健康診断
問診・診察	あり	あり
身体測定(身長・体重・BMI・腹囲など)	あり(腹囲測定が必須)	あり(腹囲は任意)
視力・聴力	あり	あり
血圧測定	あり	あり
尿検査	あり(糖・蛋白・潜血など)	あり(糖・蛋白)
血液検査	より詳しい(脂質・肝機能・腎機能・血糖など)	基本項目のみ*独自で追加しています。
心電図	あり	あり(35歳以上は必須)
胸部X線	あり	あり
便潜血検査	あり(大腸がん検診)	なし
胃部検査(バリウム等)	あり(胃がん検診)	なし
生活習慣改善指導	あり(医師・保健師による指導)	必要に応じて医師意見聴取

上記のように、生活習慣病予防検診では、血液検査がより細かく行われるほか、便潜血検査や胃の検査など、生活習慣病やがんの早期発見につながる項目が含まれています。

“今”の健康状態だけでなく、“将来の病気を防ぐ”ことへ目を向けていただきたいので、検査項目が多く、血圧・血糖・脂質といった、運転に影響しやすい項目をより詳しく確認できるメリットを活用して日々の健康管理に役立てていただければと思います。

ということで、裏面では、一朝一夕で整わない「腸で働く菌」について「はたらく細胞」問題も含めまとめていきます。

腸内細菌

表面にあるように、今年健康診断に大腸検査が追加されます。一朝一夕で整うものではないので、そろそろ気にしてみませんか？

腸

「**第二の脳**」とも呼ばれる**司令塔**。それは脳に次ぐ神経ネットワークがあるから。1億個の神経細胞が集まっていて、脳の指令がなくても食べ物を送り、消化液を出し、吸収したり、異物を排除するといった行動を自律して判断しています。

免疫細胞の約7割が集合。食べ物だけでなく、細菌やウイルスなど外からの侵入者にも毎日さらされています。そのため、体の防衛本部のような役割を担っています。体内最大の免疫組織です。

幸せの9割が作られる。幸せホルモン「セロトニン」は実は腸で作られています。心の司令塔ともいえるかもしれません。なので、腸の調子が悪いとメンタル面にも影響します。

疲れを取りやすくする。自律神経と密接につながっているので、腸が整うと眠りやすくなり、集中力も上がる効果が期待できます。

腸内細菌

善玉菌（ビフィズス菌、乳酸菌など）／有害物質の発生を抑え、便通を整え、腸内を弱酸性に保っています。また、腸に集まる白血球などの免疫細胞をサポートし、体の防御力を高める役割も果たします。

悪玉菌（ウェルシュ菌など）／有害物質を作りやすく、便秘やお腹の張りの原因になります。加齢や不規則な生活、ストレスなどで増殖すると、腸内がアルカリ性に傾き、腸内環境の乱れに繋がります。

増殖が過ぎると、善玉菌の邪魔をするので、免疫低下も招きます。

日和見菌／その名の通り、その時の状況を見て態度を変えます。そう！自分の都合の良い方に動くので、善玉菌が多ければ、腸内環境をより良く、悪玉菌側が多ければ、悪事に加担します。

善玉菌:悪玉菌:日和見菌 の一般的なモデルバランスは「2:1:7」

腸内は、ほぼほぼ日和見菌。腸内環境の状態を態度を変える菌ばかり。腸内抗争の勝敗を決めるのは、生活習慣と食事！善玉菌を増やして味方にするしかない！

老廃物（便）

老廃物（便）を出すことは健康維持の基本であり、ダイエット（体重管理）に超重要

有害物質を体外に排出することで、善玉菌が働きやすくなります。長く腸にとどまるとアルカリ性に傾きやすく悪玉菌が増え、日和見菌も加担し始めます。排便リズム。整えましょう。

整える 腸を整える食習慣

- ①食物繊維を意識する（海藻や野菜、リンゴやバナナ、雑穀米や全粒粉パンなど）
- ②発酵食品を毎日少しとる（ヨーグルト・納豆・お味噌汁・漬物など）
- ③オリゴ糖をとる（善玉菌の好物。玉ねぎ、はちみつ、バナナなど）
- ④こまめな水分補給で、腸の動きがスムーズに。
- ⑤朝食を腸が動くスイッチとしてちょっとでも食べる

クイズ企画②

「はたらく細胞5巻」より

正解者の中から10名に腸にいいものプレゼント

回答期限:2月13日~22日(TUNAG内)

【問題】

次のうち、乳酸菌について正しい説明はいくつ？

- 1, 乳酸菌は、乳酸をつくる性質を持つ細菌の総称である
- 2, 乳酸菌は、プリン体を分解して自分のエネルギーにする種類がある
- 3, 乳酸菌は、小腸が住みやすい
- 4, 乳酸菌は、腸内をアルカリ性に保つ
- 5, 乳酸菌は、悪玉菌の一種である
- 6, 乳酸菌は、樹状細胞(免疫スイッチ)を活性化する

参照資料 (copilot 使用)：厚生労働省/e-ヘルネット・消化器の基礎情報等：国立健康・栄養研究所/腸内環境に関わる情報：消費者庁/腸内細菌や健康食品に関する基礎知識：国立がん研究センター/大腸の役割 他

