

医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ 季刊誌

元氣快

G E N K I  K A I

no.43
2023 SPRING



いすみ鉄道(千葉県夷隅郡)

元氣プラザドクターコラム

- ▶ 健康管理に役立つ
健診結果の読み方とは 2p

元氣プラザニュース

- ▶ ダブル認証で、個人と組織の情報を守る！
元氣プラザの情報セキュリティ体制
..... 4p
- ▶ 元氣プラザ「スマイル健康診断」のご案内
..... 5p

ご紹介します医療連携病院

- ▶ 帝京大学医学部附属病院 6p

食と環境の科学センターニュース

- ▶ 微生物検査動画を活用した研修会・
セミナーの取り組み 7p

公益事業のご紹介

- ▶ 遠山椿吉記念 第8回
食と環境の科学賞授賞式を開催
..... 8p

健康管理に役立つ健診結果の読み方とは

医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ
名誉所長 高築 勝義

健康診断の結果報告書をもらっても、ちらっと見ただけで、小学生時代の試験答案よろしく、机の奥にねじ込んでおしまいの方も多いのではないのでしょうか。私たちとしては欲を言えば、検査結果に基づいて健康づくりの取り組みを開始していただきたいのです。

Point 1 基準内でも隠れ疾患の可能性

人間の体は恒常性を保つようにできています。とくに体に問題が起きていなければ、もろもろの検査データはいわゆる基準値内に収まっているものです。40代の男性でこれまで血色素（ヘモグロビン）が血液100ミリリットル中に15グラムであった人が、今年は13グラムになるとすると、13グラムは正常下限で基準内ではありますが、かなり問題です。

この現象は胃からの、または腸からの出血があるかもしれませんし、骨の中で血を造る機能が障害されているかもしれず、更なる詳しい検査が必要になります。その結果、胃に潰瘍があったり、大腸に腫瘍が見つかったり、重大な疾患が隠れている場合があります。



Point 2 毎年受診することが大切

また、経年の体重の増加に伴って血圧が上昇してきていることに気付くこともあるし、血糖値が年々高くなっていることもあり、体重のコントロールの重要性を目の当たりにすることができます。

ある一時点で見たのでは見過ごされることが、経年的に見ることにより、早期の異常に気付くことが多々あります。

心電図でも同様で、ちょっとした変化を見落としがちですが、前回との対比により気付いた変化から、精査し心臓の重大な異常が見つかり、早めに手を打つことができた例もあります。

特定健康診査・特定保健指導では、メタボリック症候群をはじめ生活習慣病の予防が大きなテーマになっています。薬に頼らず運動の推進や、食事の注意という生活習慣の改善により、病気を回避しようとする考え方です。このことは言うは易く行なうは難しです。経時的に改善されていくデータを心の支えに、健康に向け頑張りましょう。

(医療法人社団) ころとからだの元氣プラザ 健康診断 判定の見方

判定区分		解 説
A	異常所見なし	今回の検査では、特に問題となる結果が認められない場合です。しかし、将来も心配がないということではありませんので、毎年健康診断を受診して、経過を把握することが大切です。
B	軽度異常	軽度の所見を認めますが、特に日常生活に差し支えはないと思われます。ただし自覚症状などがあるときには、早めに医師に相談しましょう。
C	要経過観察・生活改善	健診結果に軽度の所見があり、経過をみてゆく必要がある場合です。(経過観察後、所見が悪くなっていれば精密検査をすることもあります。)
D	要再検査	今回の検査結果だけでは、異常所見が一時的なものか持続的なものか判別できない場合に出される判定です。かかりつけの医師や近所の医院などで、再検査を受けてください。
E1	要精密検査	疑わしいところがあり、詳しい検査を受けて診断を確定させることが必要です。何か病気ではないかと心配してしまう方もいますが、問題があるかないかを調べるための検査とご理解いただき、必ず精密検査を受けましょう。
E2	要医療 (要受診)	専門医による適切な指導・治療が必要と考えられる場合です。すみやかに専門医を受診し、医師の指示に従ってください。
F	管理・治療継続	主治医のもとで現在の管理・治療を継続してください。今回の結果報告書は、必ず主治医にお見せください。

※総合判定は、各項目ごとの判定の中で一番重いものが出ています。

どの項目がどんな判定になっているか、報告書をよくご覧になってください。

判定D・Eの方は、結果報告書と健康保険証をお持ちの上、医療機関を受診してください。

ころとからだの元氣プラザの外来 (03-5210-6630) でも受診できます。

(なお、判定D・E1の方についてはお勤め先の事業所・健康保険組合のご契約により、再検査・精密検査の通知が後日届く方もいらっしゃいます。総合判定の下に二次検査項目のお知らせが記載されています。)

「結果報告書の見方」について詳しくは元氣プラザホームページをご覧ください。



ダブル認証で、個人と組織の情報を守る！ 元氣プラザの情報セキュリティ体制

元氣プラザでは、PMSとISMSという2つの情報セキュリティ認証を取得し、適切な情報管理を行っています。2008年にPMS認証を取得し、個人情報の保護管理を行ってきましたが、ITネットワークの広がりや業務の多様化とともに、個人情報だけでなく法人の機密情報や情報資産を適切に管理する必要が生じ、2020年にISMS認証を取得しました。認証取得後は、定期的に更新・継続審査を受審し、情報セキュリティ体制の維持・強化をはかっています。



プライバシーマーク(PMS)認証

(一財)日本情報経済社会推進協会(JIPDEC)が運用。個人情報を適切に保護している事業者等を評価し、マークを付与しています。元氣プラザは2008年から取得し、2年ごとに更新を続けています。

なぜ、ダブル認証が必要なのか

ITネットワークの社会インフラ化や、業務の多様化により、個人情報のみならず法人の機密情報や知的財産、業務プロセス等の適切な運用が必要となりました。

PMS：個人情報保護を实践するための管理システム

ISMS：情報資産のセキュリティを管理するための枠組み

※日本固有の「個人情報保護法」を遵守

PMS

元氣プラザの情報セキュリティマネジメント

ISMS

※国際規格であり、全ての「情報資産」を管理

法令を遵守し、お客様と当法人の情報を適切に管理するため、PMS・ISMS双方のガイドラインに沿った運用を行っています。



IS 714911 / ISO 27001

ISMS認証

情報セキュリティマネジメントシステム(Information Security Management System=ISMS)の国際規格。組織の持つ情報の「機密性」、「完全性」、「可用性」を維持・改善し、リスクを管理することを目的としています。元氣プラザは2020年に取得し、年1回の継続審査と3年に1回の更新審査を受審しています。

ISMS情報セキュリティの3要素

持っている情報を
正確かつ最新の状態で管理
※改ざん防止など

完全性

機密性

可用性

情報が漏れないように管理
※情報漏えい防止、アクセス権の設定など

情報を使いたいときに使える状態に管理
※システムの二重化、バックアップなど

元氣プラザ「スマイル健康診断」のご案内

毎年ご好評をいただいている、期間限定のお得な健診「スマイル健康診断」は、全国労働衛生団体連合会の東京都地区協議会が実施している「働く人の健康診断推進運動」の時期に合わせて、皆さまが受診しやすいよう、当法人独自のメニューでご案内しています。

元氣プラザでは、1月から5月まで実施しています。ぜひこの機会にご利用ください。

実施期間：2023年1月6日（金）～5月31日（水）

申込期限：2023年5月10日（水）まで

- 職場の健康診断としてご受診も可能です
- 雇入時健診にも適した検査項目になります
- ご希望の方には、オプション検査が追加できます
- 女性の皆さまに安心してご受診いただける「女性専用エリア」を設けています



【定期健康診断 または 雇入時健康診断】※労働安全衛生規則に基づく内容です

既往歴、自覚症状などの調査、身体計測（身長・体重・腹囲）、内科診察、血圧測定、力検査、聴力検査（1,000Hz 30db / 4,000Hz 40db）

※雇入時は（1,000Hz 30db / 4,000Hz 30db）

尿検査（蛋白、糖）、心電図検査、胸部X線検査（デジタル撮影）、血液検査（白血球数、赤血球数、血色素量、AST、ALT、γ-GTP、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、血糖、HbA1c）

【プラスαコース】

※生活習慣病が気になる方に、上記の項目に追加いたします。

眼底検査（両眼撮影）、血液検査（MCV、MCH、MCHC、総蛋白、総ビリルビン、尿素窒素、クレアチニン、eGFR、尿酸）

【女性のがん検診】Aコース

子宮がん検診

- 内診 ●子宮頸部細胞診
- コルポスコープ診
- 超音波検査

乳がん検診

- 触診 ●乳房エコー
- マンモグラフィ（片方の乳房で2枚、合計4枚を撮影）

【女性のがん検診】Bコース

子宮がん検診

- 内診 ●子宮頸部細胞診
- コルポスコープ診
- 超音波検査

乳がん検診

- 触診
- 乳房エコー または マンモグラフィ（片方の乳房で2枚、合計4枚を撮影）



- 都営三田線・新宿線・東京メトロ半蔵門線

神保町駅A9出口 徒歩1分

- 東京メトロ東西線 竹橋駅3b出口 徒歩5分
- 東京メトロ千代田線 新御茶ノ水駅 B7出口 徒歩5分
- J R 中央線・総武線 御茶ノ水駅 お茶の水橋口 徒歩8分

※オプション検査については、元氣プラザのホームページをご覧ください。

Web

元氣プラザ スマイル健診



こころとからだの元氣プラザは、適切な医療を提供するため、外部医療連携施設とのネットワークを駆使し、一施設で治療を完結するだけでなく、地域の医療機関とも連携を取りながら、最良の医療を提供しています。

帝京大学医学部附属病院



帝京大学医学部附属病院
坂本 哲也 病院長

● 帝京大学医学部附属病院 理念

帝京大学医学部附属病院は特定機能病院として質の高い医療を提供するため、「患者そして家族と共にあゆむ医療」という理念のもと、職員全員が一丸となって次に示すような基本方針で、患者の皆さま方をお迎えできるような病院作りに取り組んでおります。

1. 安心安全な高度の医療

安全管理委員会、感染制御委員会の機能をさらに充実させ、その指導のもとに各部署が連携し、より安全な医療が行えるような体制を目指します。

2. 患者中心の医療

患者の皆さま方の立場に立ち、最新の医療設備と医療機器を活用し、質の高い技術により皆さま方一人一人が満足できる医療を提供します。

3. 地域への貢献

地域の基幹病院として近隣の医療機関や消防、行政と連携して、皆さまの要請にお応えします。

4. 医療人の育成

臨床研修制度や専門医制度の基幹施設として、高度の知識と技術を持つだけでなく、豊かな人間性を持った医療人を育成します。

5. 医学研究の推進

医学研究を推進し、新しい医療を開発して患者さんにお届けすることも、当院の役割です。共同研究の拠点として精度、透明性の高い研究を日々行っています。

● 救急受け入れ強化と高度医療の充実

地域の基幹病院として、近隣の医療機関と連携を強化していますが、中でも生死に直結する救急・急性期医療の受け入れを強化しています。さらに外来化学療法室やがん相談支援室、緩和ケアチームを編成して、高度な医療に対応できる専門医を揃えたがん治療体制を整えています。



所在地 〒173-8606
東京都板橋区加賀2-11-1

代表電話番号 03-3964-1211

開院年月日 昭和46年9月1日

病床数 1,078床
(一般1,031、精神47)



ACCESS

【電車でお越しの方】

- ・ JR埼京線 十条駅北口より 徒歩約10分
- ・ 都営地下鉄三田線 板橋本町駅A1番出口より 徒歩約13分

【バスでお越しの方】「帝京大学病院」下車

- ・ JR埼京線 板橋駅より
『王22系統』帝京大学病院経由、王子駅行きにご乗車ください。
- ・ JR京浜東北線または地下鉄東京メトロ南北線 王子駅より 『王22系統』帝京大学病院経由、板橋駅行きにご乗車ください。

【車でお越しの方】(有料駐車場あり)

詳しくは当院ホームページをご覧ください。

微生物検査動画を活用した研修会・セミナーの取り組み

食品安全サポート部 大林 英雄

はじめに

食品安全サポート部では微生物検査部の協力のもと、食品衛生法で食品事業者の責務とされている食品微生物検査の知識および技術の取得を目的とした研修会やセミナーを開催しています。食品製造業をはじめ、食品販売業、飲食業、包材製造業、建築業、行政機関など、様々な業種の方に参加していただいております。社内研修やスキルアップ研修を目的としても活用していただいております。

コロナ禍の影響を受け、長らく中止を余儀なくされていましたが、人数制限や検温・健康チェックの実施、消毒や換気などの対策を徹底することで再開させていただいております。

ここでは主な研修会・セミナーについての概要および本年度から取り入れた微生物検査動画の活用について紹介いたします。

主な研修会・セミナーの紹介

①『食品微生物検査1日体験セミナー』、

このセミナーは「技術の習得」ではなく「知識の習得」を目的としています。食品微生物検査とはどのようなことを行っているかを講義や実際の検査操作をご覧いただくとともに、培養後の判定や計測を体験していただけます。

②『食品微生物検査技術研修会』

このセミナーは「技術の習得」を目的としており、主に食品関連施設の品質管理担当者や食品微生物検査担当者を対象に、一般生菌数、大腸菌群、大腸菌、及び黄色ブドウ球菌の検査手順（試験機器・器材の基本操作、培地の調整、試料の調整、菌数測定・判定など）について、求められる技術と正確な結果の取扱いを習得していただけます。

微生物検査動画を活用した研修会・セミナーの実施

コロナウイルス感染拡大防止として講師と受講者間の距離を取るようになったため、講師の手元などが見えにくくなり検査技術の習得を充分に行えないことが危惧されました。そのため、新たに検査動画を制作し、検査動画を講師の実演に併せてスクリーン投影する実施方法に変更しました。（検査動画：食品微生物検査の概要（基礎講座）、各種項目の検査手順（準備～判定）、検査準備（培地作成、試料液作成）の3部構成）

実際に検査動画を併用したセミナーにご参加いただいた受講者のアンケートでは、「とても分かり易く良かった」、「手元の動きを確認できるため非常に分かり易かった」、「社内教育にも利用できそう」などの高評価のご意見をいただくことができ、改めて検査動画の有用性を確認することができました。

おわりに

今後、コロナ禍の影響や遠隔地のため当センターへのセミナー・研修会に参加しにくい方にも受講していただけるように各企業とのリモート研修等についても検討しています。

研修風景



こころとからだの元氣プラザは、2003（平成15）年に、1891（明治24）年に
医事衛生のための民間検査所として創立された、東京顕微鏡院の保健医療部門を統
合・拡充して誕生しました。元氣プラザのルーツである東京顕微鏡院の公益事業に
ついてご紹介します。



授賞式の模様

遠山椿吉記念 第8回 食と環境の科学賞授賞式を開催

「遠山椿吉記念 第8回 食と環境の科学賞」の授賞式・記念講演会・食事は、2023（令和5）年2月8日（水）にホ
テルメトロポリタンエドモント（東京・飯田橋）にて開催されました。授賞式には、選考委員の先生方を始め、研究者、
報道関係者ほか当法人関係者など、50名近い参列者が祝福に集まりました。

2022（令和4）年度は、食品の安全、食品衛生、食品の機能、食品媒介の感染症・疾患、生活環境衛生を重点課題とし
ました。「遠山椿吉賞」受賞者には、賞状、記念品、副賞300万円を授与しました。2015（平成27）年度から新たに創
設した、若い研究者（40歳以下の応募者）を支援する「山田和江賞」の受賞者には、研究のさらなる発展を奨励する目的
で、賞状、記念品および賞金100万円を贈呈しました。

遠山椿吉記念 第8回 食と環境の科学賞 受賞者

堤 康央（つつみ やすお）氏
大阪大学大学院 名誉教授

「食品に含有されるナノマテリアルの
次世代影響等、安全性評価に関する研究」

副賞300万円



堤 康央氏（左）に山田匡道理事長より、
遠山椿吉賞を授与

遠山椿吉記念 第8回 食と環境の科学賞 山田和江賞 受賞者

伴戸 寛徳（ばんど ひろのり）氏
旭川医科大学 准教授

「食品媒介性原虫の潜伏感染メカニズムの
解明と制御技術の新規開発」

副賞100万円



同じく伴戸 寛徳氏（左）に山田和江賞を授与

遠山椿吉賞

遠山椿吉賞は当法人・財団創業者、医学博士遠山椿吉の生誕150年、没後80年を記念して、2008（平成20）年度
に創設されました。日本の公衆衛生において、人びとの危険を除き、命を守るために、先駆的かつグローバルな視点
をもち、地道に社会への貢献を追求する研究者（個人または研究グループ）を顕彰します。

公衆衛生と予防医療の分野における研究者を対象とし、「遠山椿吉記念 食と環境の科学賞」と「遠山椿吉記念 健康
予防医療賞」を設け、隔年で選考します。令和5年度は「遠山椿吉記念 健康予防医療賞」の顕彰年です。

* 令和4年度「食と環境の科学賞」授賞式についての詳細は、東京顕微鏡院ホームページをご覧ください。

元氣快 No.43
2023 SPRING

発行 医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ・広報室

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町一丁目 105 番地 神保町三井ビルディング 1階・2階
TEL：03-5210-6666（代表） FAX：03-5210-6699 URL：https://www.genkiplaza.or.jp