

Harmony

vol.204

2025
秋号

健診結果に隠れた、
身体からの小さなSOS



特集 健診結果に隠れた、 身体からの小さなSOS



この前の結果、放置していませんか？ 健診結果から始める“病気の早期発見”

年に一度の健診。「とりあえず受けたから安心」「今年も終わったな」とホッとされる方も多いかもかもしれません。でも、本当に大切なのは“そのあと”の行動です。

健診は、自覚症状のない段階で体の異変を見つけるための『入り口』。そこに表示されている数値の異常は、あなたの体からのサインかもしれません。たとえば血圧が高めだった、血糖値が基準を超えていた、コレステロールが高かった…。こうした変化は、すぐに症状として現れなくても、将来的に生活習慣病や心疾患、脳卒中などのリスクを高めます。

ただ、「少し気になるけれど、まだ大丈夫だろう」「忙しいしまたにしよう」とそのままにしてしまいが

ちです。結果に「再検査」「要精密検査」と書かれていたけど、どの診療科にかかったらいいかわからないという方も少なくありません。しかし、健康診断は病気の予防や早期発見・早期治療のためのチャンスです。気になる項目があったら、まず内科へ相談すれば大丈夫です。必要に応じて精密検査や生活習慣の見直し、専門の医療機関へ紹介します。早期に受診して大きな病気を防ぎましょう。

また、BMIや尿検査、肝機能、腎機能の数値なども、生活習慣の乱れや隠れた疾患のヒントを教えてください。特に30代以降は自覚症状のないまま進行する病気も増えてくるため、「何も症状がないから大丈夫」とは言い切れないのです。

健診結果のその数値、 病院受診のサインかもしれません

糖尿病・高血圧・脂質異常症、それらにともなう慢性腎臓病は、初期の段階ではほとんど症状が現れず、気づかないうちに静かに進行していく病気です。「少し数値が高いだけだから」「また今度調べよう」と思っているうちに、病気が悪化するケースも少なくありません。したがって、早い段階で正しい診断と治療を受けることで、進行を食い止めたり、健康な身体を維持したりすることが大切です。要精密検査として正式に報告されなくても、下の基準での早めの受診が望ましいです。



異常値というサインを見逃していませんか？

要精密検査

- ・血糖値 (HbA1c)
- ・尿糖

要精密検査

- ・尿たんぱく・クレアチニン
- ・尿糖
- ・eGFR

要精密検査

- ・血圧・コレステロール
- ・BMI・ALT

要精密検査

便潜血

要精密検査でなくても早めの受診が大切です

HbA1c 6%以上

eGFR 59以下

ALT 30以上

糖尿病内科へ

腎臓内科へ

内科へ

消化器内科へ



それは糖尿病かもしれません。まずは受診して詳しく検査をおこない、診断してもらいましょう。糖尿病は放置すると視力を失ったり、腎臓が悪くなって透析治療が必要になったりする恐ろしい合併症につながる可能性があります。ぜひ、食事をいつも通りとって、空腹ではない状態で受診してみてください。



自覚症状が出にくい臓器のため、異常に気づきにくく、知らないうちに重症化していることもあります。当院には腎臓専門医や腎臓ケアの専門資格を持つ看護師が在籍しており、正確で丁寧な説明・診断をおこないます。今はまだ大丈夫と思わず、数値に異常があれば内科・腎臓内科を受診しましょう。



体に症状が出ないと「まあいいか」と思いがち……。しかし、放っておくと血管の壁にコレステロールがたまり、動脈硬化が進行します。その結果、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気につながることもあります。早めに食事や運動など生活習慣を見直すことで、改善できるケースも多くあります。



症状がないと「そのうち行こう」と思いがちです。しかし、便に血が混じるということは、大腸がんなどの病気が隠れているサインかもしれません。放置せず、まずは一度ご相談ください。早期発見・早期治療が、あなたの健康な未来につながります。

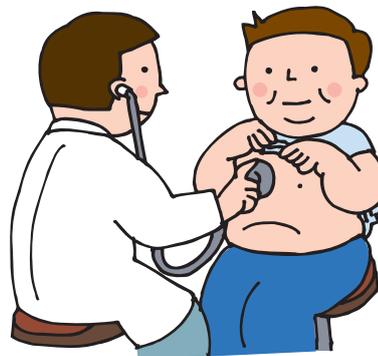
▶▶▶ 詳しくは次のページへ

・BMI 25以上
・ALT 30以上の方へ

太りすぎは要経過観察!?

肥満症は、糖尿病・高血圧・脂質異常症・睡眠時無呼吸症候群など、さまざまな生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中など、命に関わる重大な病気にもつながる可能性があります。加えて、尿酸値の上昇による痛風発作や脂肪肝・ALTの上昇（肝機能障害）といった疾患も肥満症と深く関わっています。

これまで「太っているだけ」「見た目の問題」とされがちだった肥満ですが、いまやれっきとした医学的な疾患として位置づけられています。たとえば、ALTの値が30以上の方や健診で「尿酸値が高い」と指摘された方は、まだ症状がなくても体の中ではじわじわと異常が進行している可能性があります。こうしたサインを見



逃さず、早めに受診・対策を始めることが、将来の大きな病気を防ぐ第一歩です。

当院では、保険診療のもとで医師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士などの専門スタッフがチームを組み、食事・運動・生活習慣にわたる包括的なサポートをおこなっています。無理な制限ではなく、一人ひとりの体質やライフスタイルに合わせて、リバウンドをしにくい、持続可能な健康改善を目指しています。

身体が脂肪を蓄積しやすい状態を改善するために、ぜひ一度、当院にご相談ください。

専門医と一緒に考える、あなたに合ったダイエット

最近、SNSなどで話題の『痩せる注射』は「手軽に痩せられそう!」「値段が高くて効果があるならアリかも!」そんな声とともに、本来の使用目的とは違った形で使われているケースが増えています。

でも、その前にちょっと立ち止まって考えてみませんか? 「健康のために痩せなきゃ…」とわかっていても、運動や食事制限はなかなか続かない、「そもそも自分

は薬を使うべき状態なのかどうかも分からない…」そんな方も多いはずです。

当院では保険診療で注射によるダイエット治療ができる、岡山県内4施設のうちの1つです。(※2025年8月現在)

専門医が、薬の効果・副作用・必要性について丁寧に説明し診察いたします。一時的な体重減少だけでなく、根本改善を目指した治療を一緒に考えましょう。



肥満症治療の対象（保険診療）

BMIが27以上の方(その他一部条件があります)

※薬の処方医師による判断にはなりますが「話だけ聞いてみたい」でも大丈夫です。一度ご相談ください。

ダイエット外来のご案内

毎週月曜日 要予約

14:00~17:00

担当医師
内科部長
荒木 俊江



・便潜血陽性の方へ

見えない出血が、大腸がんのはじまりかもしれません

便潜血陽性と診断されたということは、「肉眼では見えない出血が便に混ざっていた」ことを意味します。もちろん、出血の原因が痔や炎症といった良性なものの場合もありますが、そのまま放置してよいサインではありません。実際に、便潜血検査で陽性となった方の中から大腸がんや大腸ポリープが見つかるケースもあります。

便潜血検査はあくまでも“きっかけ”にすぎません。出血の原因が何なのか、そしてがんやポリープがあるのかを確認するには、大腸内視鏡検査（大腸カメラ）が必要です。大腸内視鏡検査では、検査中にポリープが見つければその場で切除することも可能です。

当院では経験豊富な内視鏡専門医が検査を担当し、苦痛の少ない検査を心がけています。

「陽性だけど体調は悪くないから大丈夫」と思っていませんか？自覚症状がないことが、かえって見過ごしにつながります。大腸がんは早期であればほぼ完治が見込める病気です。しかし、ある程度進行するまで症状が出にくい病気です。だからこそ、便潜血陽性という“体からの小さなサイン”を見逃さず、適切な検査を受けていただきたいのです。



ここまで読んだあなたは、すでに一歩前に進んでいます。

「でも、専門外来ってちょっと敷居が高い…」そう感じる方もいるかもしれません。そんな時は、まずは内科を受診してみましょう。症状や検査結果を踏まえて、必要に応じて専門医と連携しながら、より適切な対応へとつなげていきます。

からだの声に耳を傾け、少しずつでも生活を見直していくことが将来の大きな病気の予防につながります。気になる数値、気になる症状があれば、ためらわず一歩踏み出してみてください。

| 診療科 | 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 内科 | 09:00-12:00 | ● | ● | ● | — | ● | ● |
| | 14:00-17:00 | ● | ● | ● | — | ● | ● |
| 腎臓内科 | 09:00-12:00 | ● | ● | ● | — | ● | ● |
| | 14:00-17:00 | — | ● | — | — | — | — |
| 糖尿病内科 | 09:00-12:00 | ● | ● | ● | — | ● | ● |
| | 14:00-17:00 | ● | ● | — | — | — | — |
| 消化器内科 | 09:00-12:00 | ● | ● | ● | — | ● | ● |

お問合せ

気になる症状がある方、または相談をご希望の方は、お電話にてお気軽にご予約ください。

TEL 086-282-5311 (受診予約担当あて)

健診がまだの方
お申し込みは
こちらから！



新任医師紹介

内科部長
副血液浄化療法センター長

蒲生 直幸



2025年7月1日より、腎臓内科医として勤務しています。これまで私は、岡山赤十字病院で腎臓内科を立ち上げ、腎臓病や膠原病、血管炎などの診療をおこない、他の診療科とも連携しながら、急性腎不全や血液浄化療法を中心に急性期の治療にあたってきました。

岡山赤十字病院で入院中の患者さんが、急性期から慢性期の治療に移行する際、さまざまな社会的な事情を抱えている場合には、重井医学研究所附属病院にご相談させていただき、快く受け入れていただきました。そのたびに、当院の懐の深さを感じておりました。

私が当院に勤務することを決めた理由について、お話しします。現在、わたしたちは超高齢社会や少子化といった、かつてない社会の変化の中にいます。身寄りのない高齢者も増え、患者さんやご家族の考え方も多様化しています。このような時代にあっては、医療従事者一人ひとりが多様性を受け入れ、柔軟に対応していくことが求められています。医療の現場は、今、大きく変わろうとしています。そうした変化に対応しながらも、私たちは成長し続ける必要があります。

今後、AI(人工知能)の進化により、医療はさらに変化していくと予想されます。AIによる学習スピードは人間を上回り、診断や治療の方法もより正確で効率的なものが生まれてくるでしょう。個々の医師の経験や判断よりも、統一された医療が重視される場面が増えていくかもしれません。

このような時代だからこそ、私はあらためて自分の

医療への向き合い方を見直し、学び直すことが必要だと感じました。当院では、さまざまな患者さんに対応し、専門的な治療もおこなわれており、自分自身の成長につながると考えて入職いたしました。

少し堅い話から離れますが、前の職場を退職した後、ジャパネットのクルーズツアーで10泊11日の日本一周旅行に出かけました。この旅では、外国の方や幅広い年齢層の方々と接し、多様な価値観に触れることができました。医療の現場では疾患を持つ高齢者と接することが多いですが、この旅で出会った高齢者の皆さんはとても元気で、生き生きとしていました。その姿に触れ、私自身の価値観も大きく変わりました。テレビでもよく紹介されているツアーなので、機会があれば参加されてみると楽しいと思います。

現在の趣味は、医学以外の読書です。特に宗教、哲学、経済、法律など、これまで触れてこなかった分野を学ぶことが新鮮で楽しく、視野を広げるよい機会になっています。前の職場を離れた際、これからは医学以外の知識も必要だと強く感じました。柔軟な思考力を持てるよう、これからも学びを続けていきたいと思っています。

これまで私は、患者さんを一人で診る急性期医療に従事してきましたが、当院のように病院全体でチームとして診療を行う環境には、徐々に慣れていきたいと考えています。時間はかかるかもしれませんが、「鈍牛のごとく」、一歩ずつ吸収していければと思っています。

大腸カメラって どんなもの？



すこやかに生きるために その41
公開講座2025

第4回 11月8日(土)
受付開始13:30~
14:00-15:15

講師 内科部長
山本 直樹

会場 (公財)岡山市ふれあい公社
西ふれあいセンター

リハビリ体操
座ってできる体操

定員 120人 要事前予約

大腸内視鏡で守る、あなたの健康

大腸がんは、日本人のがんの中でも増加しており、男女ともに上位に入る病気です。しかし、早期の段階で見つけて治療すれば、高い確率で完治が望めます。

今回は、当院消化器内科の山本先生が、大腸内視鏡検査の流れや準備方法、ポリープ切除の安全性、検査を受けるメリットについて、写真や映像を交えながらわかりやすくお話しします。「痛そうで怖い…」「恥ずかしい…」という不安や誤解も、この1時間で解消できるはずです。ご自身やご家族の健康を守るため、ぜひお気軽にご参加ください。

公開講座

ご予約はこちらから



お問合せ:公開講座担当まで

腎臓のはたらきを知って 腎臓を守る

入場
無料

腎臓病教室

10.7(火)
14:00~15:00

講師 内科部長
坂本 尚登

重井医学研究所附属病院
2階 多目的ルーム



腎臓は“沈黙の臓器”って知っていますか？痛みもなく静かに進む腎臓病。だからこそ、早めの気づきと予防が大切です。腎臓は、体の老廃物を排出し、血圧や体内の水分・塩分のバランスを保つ、大切な臓器です。

今回の腎臓病教室では、当院腎臓内科医であり、元北里大学腎臓内科教授の坂本先生が、腎臓病の基礎知識から、健康診断の数値の見方、日常生活でできる腎臓ケアまで、わかりやすくお話しします。

腎臓病の患者さんはもちろん、健診で「腎臓の数値が気になる」と言われた方や、そのご家族、地域の皆さまにもおすすめの内容です。

腎臓病教室

ご予約はこちらから



お問合せ:腎臓病教室担当まで

アンケートはこちら！

私たちは、さらに皆さまに関心を持っていただける広報紙を目指し、紙面作りのため読者アンケートをお願いしています。あなたのご意見、ご感想などを今後の企画に活かしてまいります。是非ご協力いただき、一緒に当院、そしてHarmonyを育てていただければ幸いです。



日々の様子はこちら



instagram

外来診察予定表

| 診療科 | | 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|
| 内科 | 糖尿病 腎臓 肝臓 | 午前 | 真鍋 内・肝・糖・腎 | 大森 内・糖・腎 | 荒木 内科・糖尿病 | | 十川 内科・糖尿病 | 真鍋 内・肝・糖・腎 |
| | 腎臓 | | 大森 内・糖・腎 | 蒲生 内科・腎臓病 | 荒木 内科・糖尿病 | | | |
| | 消化器 | | 福島※1 腎臓病 | 瀧 内科・腎臓病 | 福島 腎臓病 | | | 福島 腎臓病 |
| | 呼吸器 循環器 | | 藤本※ 内科・消化器 ヘルスケア | 西山 消化器 | 山本 内科・消化器 | | | 山本 内科・消化器 |
| | 一般外来 | | 丸川 内科・呼吸器 | 近藤 循環器 | 丸川 内科・呼吸器 | | | 岡 内科・消化器 |
| 専門外来 <small>☎要予約</small> | 午後 | 交代医師 | 交代医師 | 交代医師 | 交代医師 | 交代医師 | 交代医師 | |
| 健診・検診 | <small>☎要予約</small> | 西山 | 西山 | 西山 | | 藤本 | 西山 | |
| 内視鏡検査 | 上部消化管 | 午前 <small>☎要予約</small> | 岡 | 山本 | 藤本 | | 藤本 | 岡山大学医師 |
| | 下部消化管 | 午後 <small>☎要予約</small> | 岡 | 山本 | 山本 | | 藤本 | |
| 小児科 | 午前 | 虫明 河野 | 虫明 今村 | 河野 今村 | | 虫明 河野 | 瀧 虫明 | |
| 小児療育 | 午後 | 交代医師 | 交代医師 | 交代医師 | | 交代医師 | 交代医師 | |
| | 午前 <small>☎要予約</small> | 今村 / 河野 | 今村 / 河野 / 川田 | 今村 / 川田 | | 今村 / 河野 | 今村 / 川田 | |
| 午後 <small>☎要予約</small> | 今村 | 今村 / 川田 | 今村 / 河野 / 川田 | | 今村 | 今村 / 川田 | | |
| 外科 | 午前 | 平松 | 平松 | 平松 | | 平松 | 平松 | |
| ダイアライシス アクセス専門外来 <small>☎要予約</small> | 午前/午後 | 櫻間 | 櫻間 | 櫻間 | | 櫻間 | | |
| 泌尿器科 脳神経内科 <small>☎要予約</small> | 午後 | | | | | 岡山大学医師 泌尿器科 13:30~16:00 | 森 脳神経内科 | |
| 皮膚科 眼科 | 午後 | 交代医師 眼科 第4日曜日13:30~16:00 | 太田 皮膚科 | 太田 皮膚科 | | | | |

●内：内科 腎：腎臓 肝：肝臓 糖：糖尿病 ※1 福島正樹への新規ご紹介につきましては予約が必要です

※2 ヘルスケア外来の診察時間は月11:00~12:00 水・金15:00~16:00 第4金曜日は休診です

●初診の方は火・水の午前中のみです

●初診の方は月・水・金のみです ●時間外でも可能な限り対応いたしますので電話でお問い合わせください

受付時間

午前 8:30~11:30 再診の方は、再来受付機にて8:00より受け付けています
午後 13:30~16:30

休診日 木曜・日曜・祝日

急病の場合は、あらかじめお問い合わせください

交通のご案内

- 「重井附属病院」行き終点下車
- 天満屋バスセンターから ▶ 約40分
 - 岡山駅東口バスターミナルから ▶ 約30分
-
- タクシー
- JR庭瀬駅から ▶ 約10分
 - JR妹尾駅から ▶ 約10分

駐車場 140台 当院ご利用の方は、無料



社会医療法人 創和会
重井医学研究所附属病院
〒701-0202 岡山県岡山市南区山田 2117

代表 入退院支援センター(直通)
TEL 086-282-5311 TEL 086-282-5360
FAX 086-282-5345 FAX 086-282-4447

ホームページ



Instagram



Youtube



アンケート



ご意見・ご感想
お待ちしております