

病気にさせない、も医療

kenico

2025.07
vol. 42

特集

健診で白血球が 増えているといわれたら



夏井のはさ木（新潟市西蒲区）



一般財団法人

新潟県けんこう財団

健診で白血球が増えているといわれたら

はじめに

健診（健康診断）や人間ドックを受けて、「白血球数が基準範囲を超えているので精密検査を受けるように」といわれることは珍しいことではありません。多くは、精密検査の結果、特に治療が必要な状態ではないことが判明しますが、中には早期に治療が必要な病気である場合もあります。白血球が増えるとはどのような状態があり得るのかについて考えてみたいと思います。

白血球数をはじめとする多くの検査値の正常とされる基準範囲は、統計学的に導き出された数値の範囲を用いています。病気がなく健康と考えられる健康人の白血球数の測定結果を表示すると、図1のように左右対称となりま

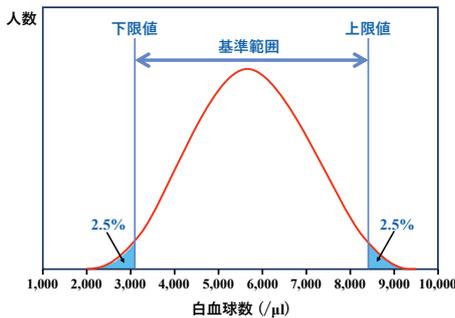


図1 白血球数の基準範囲

健康人の白血球数の分布。極端に高い数値と低い数値のおおの2.5%を除いた、健康人の95%を基準範囲(上限値と下限値の間)とします。

す。その中で極端に高い数値2.5%と低い数値2.5%を除いた、健康人の95%が含まれる範囲を基準範囲としています。このように、基準範囲の設定方法からみても明らかですが、健康人でも5%は基準範囲から外れることになります。白血球数は健診の基本的



新潟県けんこう財団
西新潟健診プラザ所長
新潟大学名誉教授

高橋 益廣

検査項目ですので、大部分の受診者が白血球数の検査を受けることになり、その5%であっても、かなりの数の健康人において白血球数が増加もしくは減少していると判定されることとなります。白血球数の基準範囲は、2000-8500/μl(当施設での基準範囲で、施設により多少数値の変動があります)とその範囲が広く、すなわち、個人によるばらつきが大きいこととなります。加えて、同じ人でも採血時の状況などによって、その数値が変動することがありますので、結果の評価においてはこの点を考慮する必要があります。また、白血球数の変動に関しては、他の検査項目、特に赤血球数と血小板数の値も参考にして、総合的に判断する必要があります。

血球の種類とその特徴(表1)

そこで、健診等で血液学的検査として実施される検査項目について簡単に説明したいと思います。血液の中の細胞は血球と呼ばれますが、血球は赤血球、白血球、血小板の3種類に大別されます。赤血球は扁平な円板状で、核がなく、中央部が凹面から陥凹して薄くなっている血球で、基準範囲は4000~5390万/μlです。その作用は、主に酸素を肺から組織に運ぶことです。白血球には、顆粒球、単球、リンパ球があり、顆粒球はさらにその顆粒の性状により好中球、好酸球、好塩基球に分けられます。白血球の中で最も割合が高い分画は好中球で42~74%、次いでリンパ球18~50%、その他、単球、好酸球、好塩基球は通常は10%以下です。血液中に認められる好中球には、細胞質全体に細かい橙褐色の顆粒(中性好性)が散在しています。好中球には、屈曲している棒状の核を有する桿状核球と核が分節している(3分節が最多)分節核球があり、分節核球は最終成熟段階の好中球です。好中球は、異物、特に細菌などの病原体を処理することにより生体の防御を担っている細胞です。好酸球には、

血球	数 (基準範囲)	白血球分画 (%)	直径 (μm)	形態	機能		
赤血球	400-539 ($\times 10^4/\mu\text{d}$)		7-8		酸素を肺から組織に運ぶとともに、二酸化炭素を組織から肺に運ぶ。		
白血球	3.1-8.4 ($\times 10^3/\mu\text{d}$)	顆粒球	好中球 (42-74%)	桿状核球 (<19%)	12-15	今後分節核球に成熟する細胞	遊走能、貪食能、殺菌能を有し、異物、特に細菌などの病原体を処理することにより生体の防御機構を担っている。好中球数が減少したり、機能異常をきたす疾患では、感染症にかかりやすくなる。
				分節核球 (27-72%)		最も成熟した好中球	
			好酸球 (1-5%)	13-18		好中球に比べて貪食殺菌能は弱い、寄生虫に対する障害作用を有し、アレルギー性疾患の際に増加する。	
			好塩基球 (<1%)	10-15		ヒスタミンを放出し、アナフィラキシーショック、蕁麻疹、気管支喘息などのアレルギー反応を引き起こす。	
			単球 (1-8%)	15-20		単球自体で遊走能、貪食能、殺菌能を有するが、炎症の場などの組織へ移行する課程で活性化してマクロファージとなりその機能が增强する。貪食した微生物などの異物を分解処理し抗原として提示することにより、免疫応答が開始される。造血や免疫に関連するサイトカインの産生を行う。	
	リンパ球 (18-50%)	7-17		リンパ球は、B細胞、T細胞、NK細胞に分けられ、免疫応答に関与する。B細胞は抗原の刺激を受けると、形質細胞に分化して、抗原特異的免疫グロブリンを産生する。T細胞は、ヘルパーT細胞、サブレッサーT細胞、細胞障害性T細胞、制御性T細胞に区分され、それぞれ細胞性免疫に関与する。			
血小板 (\times)	14.5-32.9 ($\times 10^4/\mu\text{d}$)		2-4		血管壁への粘着や血小板間での凝集により出血を止める。		

表1 血球の種類とその特徴

細胞質に鮮やかな赤橙色の大型好酸性顆粒が充満しており、寄生虫に対する障害作用を有し、アレルギー性疾患の際に増加します。好塩基球には、細胞質に暗紫色で大小不同の好塩基性顆粒が充満しており、ヒスタミンを放出し、

アナフィラキシーショック、蕁麻疹、気管支喘息などのアレルギー反応を引き起こします。単球は切れ込みのある核と細胞質の微細なアズール顆粒が特徴で、炎症のある組織へ移行する過程で活性化してマクロファージとなり、

その貪食・殺菌能が增强されます。貪食した異物を分解処理してリンパ球に抗原提示する他に、造血や免疫に関連する種々のサイトカインの産生を行います。リンパ球には大小様々な細胞が含まれ、細胞質にはアズール顆粒を認めるものもあります。リンパ球は、B細胞、T細胞、NK細胞等に分けられており、免疫応答に関与しています。血小板は直径2~4 μmの円板形をしており、核はなく、基準範囲は14・5~32・9万/μlと幅広く分布しています。血小板の作用は、血管壁への粘着や血小板間の凝集により出血を止めることです。

骨髓での造血のしくみ(図2)

血球および白血球分画の理解のために、骨髓での造血のしくみを簡単に紹介します。すべての血球の起源は、1種類の細胞に遡ることができます。すなわちこの細胞はどの種類の血球にもなり得るとい意味で多能性造血幹細胞と呼ばれます。多能性造血幹細胞は、造血因子の刺激により分裂することにより、骨髓系前駆細胞とリンパ系前駆細胞に分化します。骨髓系前駆細胞からは、種々の造血因子の刺激によ

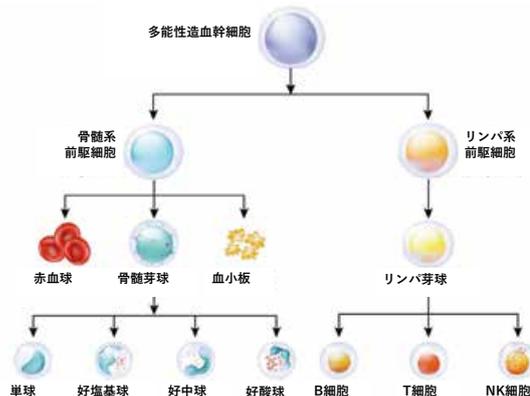


図2 骨髓での造血のしくみ (BECKMAN COULTER Hematopoiesis 図を改変)

白血球が増加する病気

白血球が増加するとは白血球が基準範囲の上限值以上に増加する状態ですが、基準範囲は年齢、採血法、測定法、施設などによっても異なります。成人では8,400/μl以上(当施設)を白血球増加としています。

り、赤血球、骨髄芽球、血小板が産生され、また、骨髄芽球からは単球、好中球、好酸球、好塩基球が成熟します。一方、リンパ系前駆細胞からは、いろいろな造血因子の刺激により、リンパ芽球が産生され、リンパ芽球からはB細胞、T細胞、NK細胞等が成熟します。

以外の異常所見が認められない場合は、一般的に1万/ μl 以上を治療の対象となるかもしれない白血球増加と考えることができます。臨床的には白血球全体の数の他、どの白血球分画が増加あるいは減少しているかを知ることが重要です。最も頻度が高いのは好中球の増加ですが、以下増加する白血球の分画別に、その原因となる主な病気について解説します(表2)。

1. 好中球増加症

好中球増加症と呼ぶ場合の好中球は主として成熟型(桿状核球と分節核球)を指すことが多いのですが、白血球増加症といわれる人の中には、未熟型、

- | |
|--|
| ■好中球増加症 (>8,400/ μl) |
| ① 細菌感染症:敗血症,肺炎,虫垂炎など |
| ② 悪性腫瘍 |
| ③ 血液疾患:骨髄増殖性腫瘍(慢性骨髄性白血病,真性赤血球増加症,骨髄線維症,本態性血小板血症など) |
| ④ 薬物投与後:副腎皮質ステロイド,アドレナリン |
| ■好酸球増加症 (>500/ μl) |
| ① アレルギー性疾患:気管支喘息,じんま疹など |
| ② 寄生虫感染 |
| ③ 膠原病 |
| ④ 血液疾患:慢性骨髄性白血病 |
| ⑤ 好酸球増加症候群 |
| ■好塩基球増加症 (>300/ μl) |
| ① 甲状腺機能低下症 |
| ② 血液疾患:慢性骨髄性白血病,真性赤血球増加症,骨髄線維症 |
| ■単球増加症 (>800/ μl) |
| ① 感染症:結核,亜急性心内膜炎 |
| ② 骨髄抑制からの回復期 |
| ③ 白血病:急性単球性白血病,慢性骨髄単球性白血病 |
| ■リンパ球増加症 (>4,000/ μl) |
| ① ウイルス感染症:伝染性単核球症など |
| ② 細菌感染症:百日咳 |
| ③ 慢性リンパ性白血病 |

表2 白血球増加症の主な原因

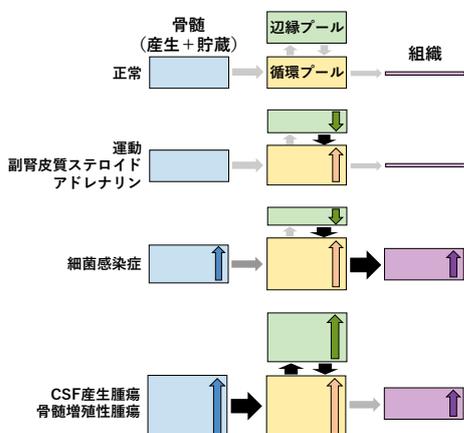


図3 好中球の産生・分布・移動

骨髄で産生され貯蔵されている好中球は血液中に流出します。血液中の好中球には、体の中を流れている循環プールと血管壁に付着している辺縁プールがあり、互に行き来しています。激しい運動後や副腎皮質ステロイド、アドレナリンの投与により辺縁プールから循環プールへの移動が増加し、血液検査で算定される白血球数の増加が起こります。細菌感染症などでは、エンドトキシンなどの刺激により顆粒球系造血因子が産生され、骨髄での好中球産生が亢進します。骨髄から末梢血への好中球の遊走が増えるとともに、辺縁プールから循環プールへの移動が増加することにより血液中での白血球数が増加し、組織へ遊走して細菌などを貪食・殺菌します。CSF産生腫瘍や腫瘍性に骨髄造血が亢進する骨髄増殖性腫瘍においては、顆粒球が増殖した骨髄から末梢血への好中球の移動が増えるとともに、辺縁プールの好中球も増加し、その一部が組織に遊走します。

特に骨髄芽球や前骨髄球が増加の主体を占める急性骨髄性白血病や各成熟段階の細胞が増加する慢性骨髄性白血病と診断される場合も存在します。以下、好中球増加症の原因となる病気について解説します。好中球増加症と関連した好中球の産生と分布および移動については図3を参照してください。

① 細菌感染症

感染症のうち、一般的には細菌性では好中球増加症を起こし、ウイルス性ではリンパ球増加症をきたします。細菌感染症の中でも一般に重症なほど好中球増加の程度が高く、骨髄球や後骨髄球などの未熟好中球が血液中出现することもあります。細菌に含まれる

エンドトキシンなどが、マクロファージなどからの顆粒球系造血刺激因子(G-CSF)の産生を刺激し、骨髄での好中球産生を亢進します。さらに、骨髄から末梢血への好中球の流出を促進するとともに、血管壁に付着している好中球(辺縁プール)が循環プールへ移動することにより好中球増加が起こるとされています(図3)。しかし、結核、腸チフス、パラチフスなどは例外で、細菌感染症にもかかわらずむしろ好中球減少を示すことが多いとされています。

② 悪性腫瘍

悪性腫瘍で病期が進むと好中球増加症がしばしばみられます。原因として

組織の壊死、感染症の合併の他、腫瘍細胞からのG-CSF等の造血刺激因子の産生などが考えられています(図3)。

③ 血液疾患

慢性骨髄性白血病、真性赤血球増加症、原発性骨髄線維症、本態性血小板血症などは、骨髄増殖性腫瘍と呼ばれ、これらの病気で見られる好中球増加は腫瘍性増殖によるものと考えられています(図3)。いずれの病気も多能性造血幹細胞のレベルでフローナルな異常(異常をきたした1個の造血幹細胞に由来する病気)が起こり、白血球、赤血球、血小板の3血球系統が異常を示すと考えられています。

④ 薬物

副腎皮質ステロイドやアドレナリンの投与は主に好中球の辺縁プールから循環プールへの移動を促進して好中球増加をきたします(図3)。

2. 好酸球増加症

通常好酸球数は500/ μl 以上を増加と定義します。一般に気管支喘息などのアレルギー性疾患でみられ、好酸球産生刺激因子(IL-5など)が増加するため考えられています。寄生虫感染、膠原病などでも好酸球増加を

示すことがあります。これらの場合でも一種のアレルギー反応が起こっているものと考えられています。慢性骨髄性白血病では絶対的にも相対的にも好酸球増加を示しますが、この場合は腫瘍性の顆粒球増殖の部分症として好酸球が増加します。原因不明の高度の好酸球増加（ $>1,500/\mu\text{l}$ ）が6ヶ月以上続く場合は好酸球増加症候群と呼ばれています。

3. 好塩基球増加症

慢性骨髄性白血病などの骨髄増殖性腫瘍でしばしば好塩基球増加が認められます。その他の病気では、アレルギー性疾患や甲状腺機能低下症（粘液水腫）などで軽度増加することがあります。

4. 単球増加症

単球増加を示す感染症としては結核と亜急性心内膜炎がよく知られています。抗がん剤等による骨髄抑制からの回復期では、相対的にも絶対的にも単球増加が認められます。急性単球性白血病では、白血球化した異常な未熟単球が著増します。慢性骨髄単球性白血病においても単球増加が認められ、骨髄異形成／骨髄増殖性腫瘍の一種に含まれています。

5. リンパ球増加症

成人では $4,000/\mu\text{l}$ 以上をリンパ球増加症としています。感染症のうちウイルス性のものではリンパ球増加症を示すことがしばしばみられます。この場合、正常のリンパ球とは形態の異なる異型リンパ球がみられることが多く、ことに伝染性単核球症で多数認められます。細菌性では、百日咳でみられることがあります。慢性リンパ性白血病では腫瘍性のリンパ球が増加します。

おわりに

健診で白血球の増加を指摘された場合、自覚症状がなく、赤血球数や血小板数が正常で、白血球増加と関連するような他の異常所見が認められず、かつ白血球数が $10,000/\mu\text{l}$ 以下であれば、経過観察を行い、3ヶ月程度後に、白血球分画を加えた再検査を行うことでよいと考えられます。再検査で白血球数のさらなる増加がなく、白血球分画のバランスがとれている場合は、健常人で体質的に白血球が多い、すなわち白血球数の正規分布の高値を示す上2.5%の範囲に入っている可能性が大きいと考えられます。稀です

が、運動、副腎皮質ステロイドやアドレナリンの投与等の可能性があり得ます。また、白血球数がある程度増加しており、赤血球数や血小板数が正常で、かつ炎症反応（CRPなど）が陽性であれば細菌感染症をはじめとする炎症性疾患の可能性が強いと考えられます（図4）。白血球数が高度に増加している場合、赤血球数の減少（貧血）とともに血小板数が著明に低下しており、増加した白血球のほとんどが白血病芽球であれば、急性白血病ということになります（図4, 5）。また同じように白血球数が高度に増加している場合

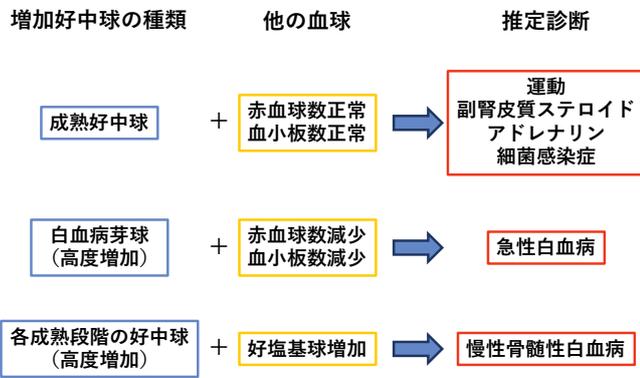


図4 好中球増加の特徴と推定診断

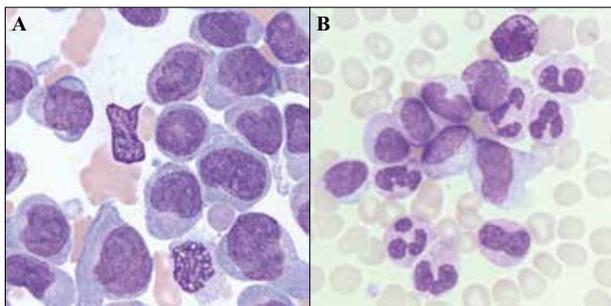


図5 白血病の血液像

A：急性骨髄性白血病 同じ形態をした白血病芽球からなる白血球の著増が認められます。（出典 St.Jude Children's Research Hospital Together）
B：慢性骨髄性白血病 芽球から分節核球までの各成熟段階の好中球が著増しており、好塩基球や好酸球の増加が認められます。（出典 Michelle To and Valentin Villatoro A LABORATORY GUIDE TO CLINICAL HEMATOLOGY）

でも、増加した白血球が各成熟段階の好中球からなり、好塩基球の増加が認められれば、慢性骨髄性白血病の可能性が高くなり、特徴的なPh染色体等の検査を行うこととなります（図4, 5）。このように、健診を受けて、「白血球数が基準範囲を超えているので精密検査を受けるように」といわれた場合は、再検で特に治療が必要でないと判断する場合も多くありますが、早期に治療が必要な病気である可能性もあります。健診結果の判定に従って、必要な場合は確実に再検、もしくは精密検査を行う必要があります。



夏井のハザ木(新潟市西蒲区夏井)

はさ木

新潟の田園風景を彩った 失われゆく農村の風物詩

はさ木は刈り取った稲を掛けて天日干しするためのもので、稲架はざともいいます。立木や地面に差した竹の間に数本の横木を渡し、収穫した稲の束を掛けます。「はさ」に掛けて天日と風で自然乾燥させたお米を「はさかけ米」と言います。

日本海側では、冬が近づくと荒天が多くなります。そのため、収穫した稲を地面に直接置かず、はさ木に掛けて天日乾燥していた所が多かったようです。新潟県では、寒さに強いモクセイ科のトネリコという木がはさ木によく使用されていました。

稲穂が重なり合ってできる黄金色のカーテンは、新潟の実りの秋を象徴する美しい田園風景のアクセントとなっていました。しかし、農業の機械化と効率化が進んだ現代では、はさ木を使用する農家はほとんどいません。コンバインによる収穫と機械乾燥が主流となり、手間のかかるはさ木での天日干しは姿を消しつつあります。

最新の乾燥技術と比べると非効率に見えるはさ木ですが、自然の力を活かした環境にやさしい方法として、再評価の動きもあります。有機農業を営む若手農家の中には、あえてはさ木を使用する人も現れています。懐かしさと郷愁を誘うはさ木。その新潟の原風景は、私たちに季節の移ろいと農の営みの尊さを静かに語りかけてくれるのです。

満願寺の稲架木並木



約1km、直線農道の両側に整然と立ち並ぶ約1,000本の満願寺の稲架木並木は、昭和18年から20年にかけて同地区の水田を区画整理、関係農家26軒が協力して移植したものです。現在は市の文化財に指定され、保存されています。(新潟市秋葉区満願寺)

夏井のハザ木



美しい日本の村景観百選(農村景観百選)に選定されている「夏井のハザ木」。夏井には約600本のはさ木が自治会の方々の手により保存されており、米どころ越後平野ならではの懐かしい日本の原風景を留めています。(新潟市西蒲区夏井)



脱メタボの生活習慣改善のヒント その2 「外食メニューの選び方」

外食やコンビニ弁当などは高カロリーで濃い味付けのメニューが多いため、以下のポイントを押さえてヘルシーな食事を心がけましょう。

1 外食は1日1回に制限

外食やコンビニ弁当などを利用する場合は、1日1回までに抑えましょう。目安として、1食のカロリーは男性700kcal、女性600kcal前後が適当です。

塩分の過剰摂取を防ぐために

- 卓上の塩や醤油は極力使用しない
- 漬物や味噌汁は残す
- 味が薄いと感じた場合は香辛料や酸味で補う

2 メニュー別外食の選び方

※カロリーは使用食材によって異なります。

ラーメン 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> スープには塩分・脂肪分・プリン体が多く含まれているので、半分残す <input checked="" type="checkbox"/> 大盛りやご飯ものとのセットメニューは控える <input checked="" type="checkbox"/> 野菜を多く使ったメニュー(タンメン、五目麺など)を選ぶ 	参考 醤油ラーメン1杯 ……500~700kcal
肉料理 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> ひき肉料理は脂肪分が多いため控える <input checked="" type="checkbox"/> 肉料理が1日2食以上にならないように <input checked="" type="checkbox"/> サラダなどの野菜料理を最初に食べる 	参考 ハンバーグ 100g…300kcal ハンバーグ弁当…700kcal
パスタ 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 低カロリーのソースを選ぶ <input checked="" type="checkbox"/> 高カロリー：クリームソース、ミートソース <input checked="" type="checkbox"/> 低カロリー：塩や醤油などの和風ソース、トマトソース 	参考 ○トマトソース…530kcal ×カルボナーラ…830kcal
丼 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> カツ丼や天丼などの揚げ物が乗ったものは控える <input checked="" type="checkbox"/> ご飯の量が多い場合は少なめに盛り付けてもらう <input checked="" type="checkbox"/> 早食いにならないように、よく噛んでゆっくり食べる 	参考 ○親子丼…585kcal ×かつ丼…940kcal
ファストフード 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 揚げ物を具にしたものは高カロリー(例：フィッシュバーガーなど) <input checked="" type="checkbox"/> 野菜が入っているものを選ぶ <input checked="" type="checkbox"/> サイドメニューはフライドポテトよりサラダやスープを選ぶ 	参考 ハンバーガー…275kcal フィッシュバーガー…356kcal フライドポテト(M)…454kcal

3 コンビニ弁当の選び方

- カロリー表示を見るように心がける
- ご飯・主菜・副菜のバランスを3:1:2に整える
- 野菜の不足分はサラダや野菜スープで補う
- お弁当のご飯は半分~1/3残す
- 揚げ物が入っているものは選ばない

参考

豚ロース肉
 ○生姜焼き…330kcal
 ×豚カツ…481kcal

生涯現役の体づくり

梅雨を元気に乗り切りましょう！



上月 篤子

株式会社ボディムーブズ代表取締役
アメリカスポーツ医学協会
ヘルスフィットネスフィジオロジスト

はじめに

新緑が目に見え鮮やかな季節を迎えましたが、次に訪れるのが梅雨の時期です。梅雨と言えば綺麗に咲く紫陽花の花を思い浮かべる方も多いと思いますが、「ジメジメして気分もどんより…」、「体も疲れやすい…」、「何か体がだるく感じる…」という方も少なくないと思います。梅雨の期間は、およそ1カ月半にわたります。この時期は、気候も不安定で蒸し暑くなったり、雨の影響で急に冷えたりと体調管理も難しく、梅雨は憂鬱だ、苦手だと感じる方も多いことでしょう。そこで今回は、梅雨の時期を元気に乗り切る方法をご紹介します。と思います。

梅雨の時期に 体調を崩しやすい理由

梅雨の時期の不調は、天候の影響によるものと考えられます。この時期の気象といえば「寒暖差・低気圧・高湿度」に代表されますが、このような気候の変化に抵抗するため自律神経の働きが乱れがちです。自律神経には活動をつかさどる交感神経と休息をつかさどる副交感神経があります。身体に寒暖差や気圧の変動などのストレスがかかると交感神経が優位に働きます。梅雨の時期は、一定期間この状態が持続するため交感神経が過剰に働くことにより、「休息の神経」と言われる副交感神経の働きが不足し自律神経のバランスが乱れ様々な不調につながります。また、梅雨の時期は湿度が高くなることにより体の表面も湿気におおわれてしまい体から水分、汗や尿を排出

しにくくなります。体内に余分な水分や老廃物が滞ることで体のあらゆる箇所に悪影響を与えます。このような理由から梅雨の時期に多くみられる体調不良としては

- 頭痛
 - 倦怠感
 - 食欲不振
 - むくみ
 - 関節痛
- などがあります。



雨の時期の体調不良対策

日照不足に気を付けましょう！

梅雨の時期は、天気が悪い日が続き、日照時間も短くなります。晴れた日は気分がよく、雨や曇りの日は気分が憂鬱になりがちですが、日照時間と気分には関

また、副交感神経の働きが不足した状態では身体がリラックス・休息モードに入ることができず睡眠にも大きな影響を与えます。睡眠不足や眠りが浅く、しっかりと疲労回復できず、疲れがとれにくくなり、イライラや集中力の低下などの精神的症状にも繋がってしまいます。病

気までいかななくても「だるさ」や「何となく不調」を訴える方が増える時期でもあります。

係があります。また、朝、太陽の光を浴びることで、体内で幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌されます。セロトニンには、怒りや焦りなどのマイナスな感情を抑制し、精神を安定させる効果があります。精神が安定して幸福感を得やすくなることで、食べ過ぎの抑制効果も期待できます。朝や日中の晴れているタイミングで積極的に太陽の光を浴びましょう。



適度な運動を心がけましょう

お天気が悪いとつい出不精になりがちです。

気が付いたら運動不足になっていることも少なくありません。外に出かけられない時には、屋内や室内で運動量を増や

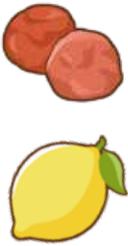
す工夫をしましょう。ラジオ体操やストレッチ、階段の昇り降り等ちょっとした時間でもこまめに体を動かしましょう。また、デスクワークが長時間に及ぶ時には、30分に1回立ち上がることをおすすめします。全身の血行促進にも繋がります。



栄養素を意識して摂りましょう

クエン酸

疲労回復に効果があり、むくみにも効果的です。梅干しやレモンなどの酸っぱい食品に多く含まれています。



●ビタミンB1・B2

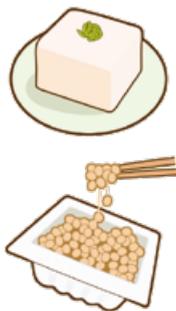
ビタミンB群が疲労回復に高い効果を

発揮します。豚肉や玄米、胚芽米などに豊富です。



●タンパク質

免疫力の向上や疲れ改善に役立ちます。消化に優しい豚肉や鶏むね肉、大豆製品がおすすめです。毎食1品摂るようにしましょう。



●ミネラル

カルシウムやカリウムはむくみやだるさの改善に役立ちます。野菜や海藻、ナッツ類に含まれています。



また、薬味としてわさびや生姜、大葉などを使うのもおすすめです。食欲増進の助けになるほか、抗菌効果があるので食中毒を防ぐ働きもあります。

質の高い休養を心がけましょう

ぐっすり眠るためには、就寝前に環境を整えることが大切です。パソコンやスマートフォンの使用を控え、部屋を少しずつ暗くして就寝にそなえましょう。快眠効果が得られる入浴法は、就寝の1〜2時間前に40℃前後のぬるめの温度のお湯に10〜20分浸かることです。じっくり温まることでリラックス効果が高まり、副交感神経が優位になり入眠がスムーズになります。

皆さまそれぞれに梅雨の時期を乗り切る工夫をされていることと思いますが、この時期を元気に乗り切って、猛暑の夏に備えましょう。





ほねのおはなし⑫

●骨粗鬆症と骨折の予防

女性アスリートの骨と

女性アスリート外来について



医療法人 愛広会
新潟リハビリテーション病院
院長

山本 智章

昨年は、夏にパリオリンピックが開催され、スポーツ界全体が大きく盛り上がりました。女子選手の活躍も多く、過酷な練習を乗り越えて、最高のパフォーマンスを発揮し、栄冠を手にした選手には多くの感動をもらいました。

女性アスリートの健康管理上の問題点として、「low energy availability(エネルギー不足)」「無月経」「骨粗鬆症」があり、これらは「女性アスリートの三主徴」と呼ばれています。この三主徴は、激しいトレーニングが原因で相互に関連して健康上重要な問題になります。例として運動性無月経は月経が3か月以上停止した状態で、骨量が減少して疲労骨折の危険性が高まります。無月経が続くとエストロゲンが低い状態になり、骨量の低下が進行します。実際に、疲労骨折を発症したアスリートにおいて、月経異常が高率に認められるとの調査もあります。

思春期女子では、小学校高学年から中学生の時期11〜14歳に骨密度の年間増加率が最も大きく、20歳頃に骨量のピーク(最大骨量)を迎えるため、思春期に十分なカルシウムの摂取、適切な運動負荷とともに順調な月経周期によって最大骨量を獲得できます。しかし、女性アスリートが思春期から20代において月経異常などにより骨量が低下した場合には高齢期の健康にまで影響する可能性があります。正常な月経周期は、高い骨密度を維持し、将来の骨粗鬆症を予防するためにも非常に重要な課題です。

したがって、成長期のスポーツに関する指導者や保護者は、女性アスリートの三主徴について理解を深め、トレーニング方法や選手の健康管理に留意していくことが必要となります。また食生活ではバランスのとれた食事や、エネルギー消費量に見合った摂取量の維

持をサポートする必要があります。

新潟リハビリテーション病院ではスポーツ庁の女性アスリート支援事業に基づいて2023年1月に新潟県内で初めて「女性アスリート外来」を開

設しました。産婦人科の女性医師が診察し、女子選手や保護者からの相談に対応しています。お子様やお孫様で気になる場合にはどうぞご利用ください。



新潟リハビリテーション病院
スポーツ医学総合診療センター
女性アスリート外来開設

スポーツ活動に取り組む女性アスリートの健康面をケアする新しい外来を開設いたします。
下記の症状でお悩みの皆様はお問合せ下さい。専門医が対応いたします。

1. スポーツに伴う月経異常など
2. 体重減少、食欲低下、エネルギー不足、疲労骨折など
(スポーツ障害については整形外科医とともに対応いたします)

担当医師 森川 香子 (新潟市民病院 産婦人科医)

完全予約制
2023年1月～
毎月第2金曜日 午後3時半から5時半

ご予約・お問い合わせ 予約センター
TEL 025-388-2116 (平日 9:00~17:00)



株式会社 大光銀行

会社紹介

株式会社大光銀行は長岡市に本店を構える地方銀行です。新潟県内62店舗、新潟県外8店舗（群馬・埼玉・東京・神奈川）、インターネット支店1店舗を展開しています。当行では、2024年4月より3力年の第13次中期経営計画を推進しており、本計画に掲げる施策を着実に実践することで、地域から信頼され、地域とともに成長し、地域の未来を創造する銀行を目指しています。

◎健康経営宣言

当行では2019年に「健康経営宣言」を制定し、次の3つの施策を中心に健康経営を積極的に推進しています。

健康づくりへの取り組み

①身体と心の健康づくり

- 定期健康診断の完全実施と精密検査受診率の向上
- 特定保健指導の実施率向上
- ストレスチェックの実施と結果に基づき職場環境の改善

②いきいきと働ける環境

- 受動喫煙対策への取り組み強化
- ワークライフバランスの向上
- 総労働時間の短縮に向けた取り組み強化
- ③ 健康意識の向上
- 健康教育の機会拡充

◎定期健康診断・人間ドック

新潟県けんこう財団様にご協力いただき、各支店・本部で定期健診を行っています。現在の受診率は100%。健康診断・人間ドックで異常があった場合には、精密検査を積極的に推奨し、従業員の健康維持と増進、疾病の早期発見と予防に努めています。また、精密検査を受けやすいように費用補助や休暇制度を整備しています。

◎従業員の健康管理

従業員が健康でいきいきと働く環境を整備することは、組織の成長につながります。人間ドックやインフルエンザの予防接種は、健康保険組合を通じて従業員本人はもちろん配偶者の分も費用を補助しています。また、希望者

◎メンタルヘルス対策

当行では定期的に従業員のストレスの状況についてストレスチェックを行い、本人にストレスの状況について気を促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集団的に分析し、職場環境の改善につなげることで、従業員のメンタルヘルス不調を未然に防止しています。また、定期的に社内LANでストレスコントロールのニュースを掲載し、啓蒙活動を行っています。

◎課外活動・運動の促進

大光銀行には野球部、剣道部、ランナースがおり、従業員が休日を利用して活動しています。

野球部は、一昨年10月に開かれた東日本軟式野球大会（1部）の県大会で優勝し、昨年、全国大会に出場しました。また、運動や健康増進の機会として健康管理アプリを活用したウォーク

会社概要

設立：1942年3月
 本社：新潟県長岡市大手通1丁目5番地6
 従業員数：783名(2024年3月末現在)
 支店：新潟県内62店舗、新潟県外8店舗(群馬・埼玉・東京・神奈川)、インターネット支店1店舗
 事業内容：銀行業



ラリーイベントを開催しています。銀行の仕事はデスクワークが多いため、運動不足になりがちですが、県内スポーツクラブと連携し、割引価格で利用できる制度を整えています。

今後も新潟県けんこう財団様にお力添えをいただき健康経営の実現に向けた取り組みを推進していきます。

定期健康診断

生活習慣病予防健診

特殊健康診断

人間ドック

婦人科検診



長岡健康管理センター

MRI装置導入!

AI技術を活用した 脳検査を提供

令和7年
3月1日
脳ドック開始



女性専用
エリア

駐車場完備

人間ドック専用
ラウンジ



新潟県長岡市千秋2-229-1

予約

TEL 0258-28-3555



新潟健診プラザ

新潟市中央区紫竹山2-6-10

予約 TEL 025-245-1177



西新潟健診プラザ

新潟市西区小新南2-1-60

予約 TEL 025-231-1122



東新潟健診プラザ

新潟市東区はなみずき2-10-35

予約 TEL 025-279-1700



一般財団法人

新潟県けんこう財団



一般財団法人

新潟県けんこう財団

第42号 令和7年7月発行

〒950-0194 新潟市中央区紫竹山2丁目6番10号

TEL 025-245-1111 FAX 025-245-1155

【予約専用】新潟健診プラザ TEL 025-245-1177 長岡健康管理センター TEL 0258-28-3666

西新潟健診プラザ TEL 025-231-1122