

メスプ NEWS

今月のテーマ

データヘルス計画 ～クレアチニンに注目した生活習慣病予防～

～変化する社会環境～

日本では総人口に占める65歳以上人口の割合が年々増加し、2014年には25.9%と世界トップの水準になっています。今後超少子高齢化社会へと突入することになりますが、このような変化は職場にも少なからず影響を与えます。

日本人の死因の約60%は生活習慣病が占めています。生活習慣病の発症や重症化は、加齢や生活習慣等の影響を大いに受けます。つまり、従業員の年齢構成は、職場における生活習慣病リスクを測る一つの重要な指標なのです。

少子高齢化の進展や定年延長といった社会環境の変化に伴って、職場の平均年齢は上昇を続けています。職場には年齢構成の変化に伴う生活習慣病リスクを高める構造的な課題が内在しているといえます。また、リスクの上昇は病気の発症に伴う医療費の増加や、労働生産性の低下にもつながります。企業にとって従業員の健康づくりは重要な経営課題となっているのです。

◆データヘルス計画とは？

診療報酬明細書(レセプト)・健康診断情報等のデータ分析に基づく、効率的・効果的な保健事業をPDCAサイクルで実施するための事業計画です。背景としては以下の3つが挙げられています。

- ①レセプト・健康診断データ等の電子化により分析が容易に。
- ②高齢化による医療費増加のため、健康増進・疾病予防の推進によって医療費の効率化を図る。
- ③疾病予防の中心は生活習慣病対策であり、健康保険組合と事業主との協業によって実施されることが効果的。

◆特定健診の思わぬ落とし穴

現在の特定健診は生活習慣病、特にメタボリックシンドロームに着目した検査が行われていますが、実は腎疾患は特定健診による保健指導・受診推奨の機会が乏しいのはご存知ですか？そこでメスプでは慢性腎臓病などの指標になる血清クレアチニン値に注目しています。

◆クレアチニンとは？

クレアチンは、腎臓が正常に働いていれば、尿として体外に排泄されます。つまり血液中のクレアチンが多いということは、腎機能が障害されているということになります。

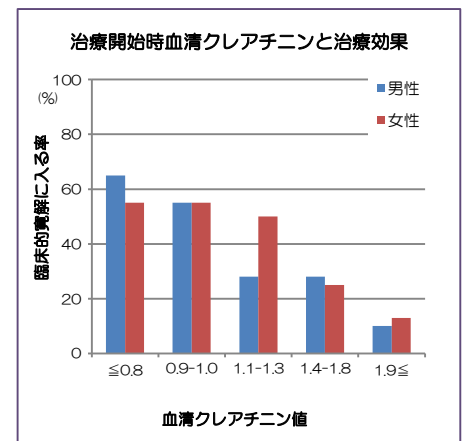
慢性腎臓病患者には肥満でない人も多く、現制度では腎機能低下の兆候を見落とすおそれがありました。クレアチン検査は、慢性腎臓病(CKD)の早期発見にも有用とされています。

CKDといっても、症状の軽いものから重いものまで様々で、軽いうちは自覚症状はほとんどありません。CKDは予防が可能であり、より早期に治療を開始すれば重症化を防ぐことができます。

CKDは年々増加しています。今後、透析療法が必要になる人を増やさない、また、脳梗塞・心筋梗塞等を起こさないためにも、CKDの早期発見・早期治療に取り組むことが大切です。

◀メスプの生活習慣検査▶

生活習慣病の早期発見、早期治療、疾病予防に役立つ血液検査です。血中脂質、肝機能、糖尿病の検査はもちろん、腎機能の指標となるクレアチニンの検査も行っています。



クレアチニン基準値

男性…0.5~1.1mg/dl

女性…0.4~0.8mg/dl

MSP おこしやす京都

～秋の紅葉ライトアップ～

紅葉の名所は日本各地に多くありますが、京都は日本を象徴する寺社仏閣が点在しており、紅葉との競演が日本の良さを再確認させてくれます。昼の紅葉はもちろんですが、夜は一味違った幻想的な雰囲気味わえますよ。今回はオススメの夜間特別拝観とライトアップ情報をご紹介します。

宝厳院（右京区）

庭園『獅子吼（ししく）の庭』は嵐山を借景に取り入れた回遊式山水庭園で、秋の夜間特別拝観では、庭園を染め上げる紅葉と境内一帯をライトアップ。また、嵐山花灯路にあわせてのライトアップも行われる。普段は非公開の寺院なので、ぜひ紅葉の時期に合わせて拝観したい。

期間 2014年11月14日（金）～12月7日（日）
※嵐山花灯路期間は12月12日（金）～12月21日（日）
時間 17：30～20：30（20：15受付終了）
※嵐山花灯路期間は17：00～20：30（20：00受付終了）
料金 大人600円、小中学生300円 昼夜入替制
紅葉見頃（例年） 11月中旬～12月上旬



永観堂 禅林寺（左京区）

「モミジの永観堂」と親しまれるほど、この時期の美しさは秀逸。期間中は画仙堂を特別公開するのも見どころ。ライトアップが集中する東山から少し離れた趣深い紅葉の名所。20時頃の遅めの時間が比較的空きそう。

期間 2014年11月8日（土）～12月4日（木）
時間 17：30～20：30 受付終了
料金 中学生以上600円
紅葉見頃（例年） 11月中旬～下旬



清水寺（東山区）

京都の紅葉の名所として、外すことはできない名刹。北苑の紅葉谷から南苑の錦雲峡まで、見渡す限りが紅葉で埋め尽くされる。ライトアップされて浮かび上がる紅葉と清水の舞台、京都市街の夜景が広がる。まるで別世界にきたかのような景色は、この時期だけの特別なもの。

期間 2014年11月14日（金）～12月7日（日）
時間 18：30～21：30 受付終了
料金 大人400円、小・中学生200円
紅葉見頃（例年） 11月下旬～12月上旬



“紅葉の仕組み”



なぜ紅葉が起こるのかというと、葉に含まれるクロロフィルに秘密があります。クロロフィルは葉緑素ともいわれ、植物の光合成に重要な役割を果たします。秋になって気温が下がると、クロロフィルが分解され、もともと葉中にある黄色色素カロチノイドが見えるようになってきます。これが黄色く色づくイチョウなどの黄葉です。

クロロフィルの分解が始まると青紫色素アントシアニンが作られ、葉中のミネラルと結合し赤色を呈します。アントシアニンは日光によって作られるため、日当りのいい部分から赤く紅葉していきます。