



健診結果説明会 受付



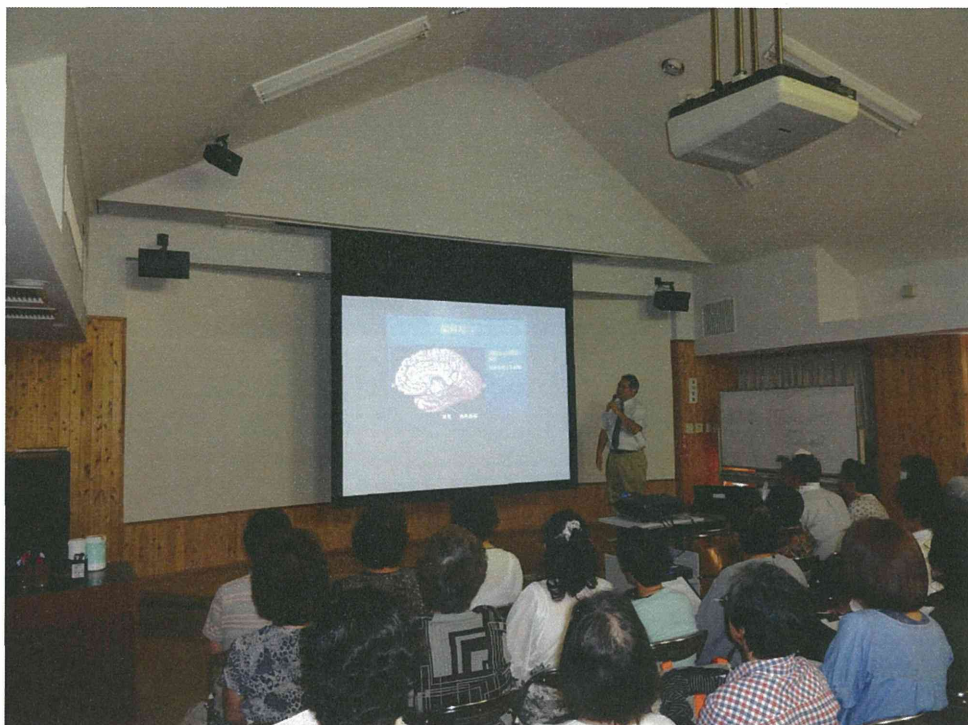
健診結果説明会 地区別受付



健診結果説明会 地区別受付



健診結果説明会 会場の様子 1




健診結果説明会 会場の様子 2





健診結果説明会 会場の様子 3


# 北茨城元気づくりプロジェクト 健診結果説明会



佐藤 晋爾  
朝田 隆  
筑波大学医学医療系精神医学

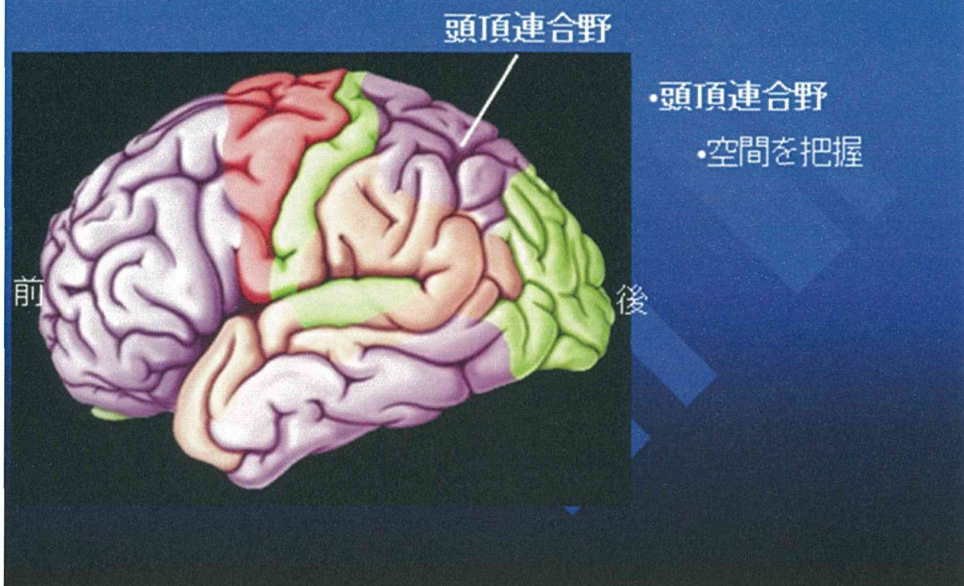


## 本日の内容

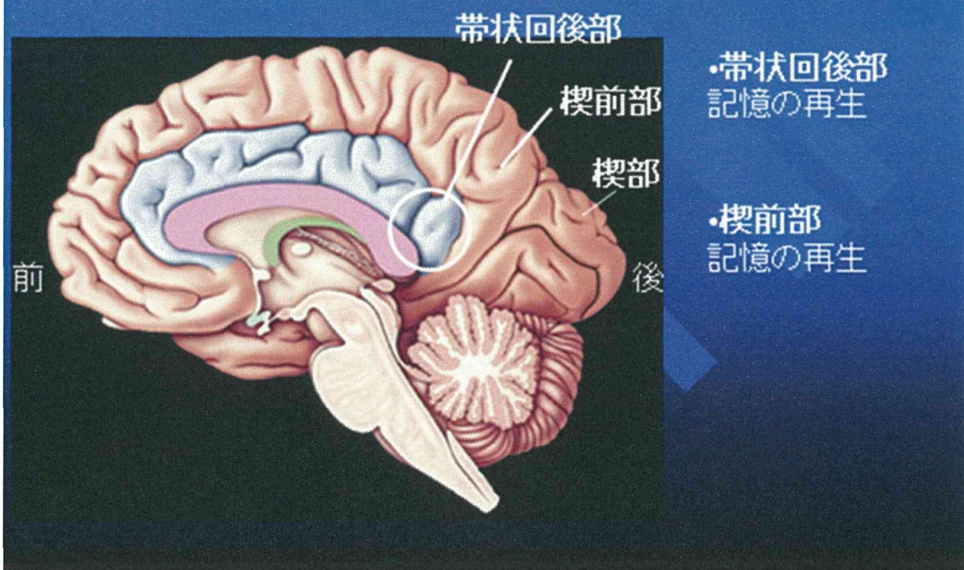


- 脳の構造とMRIの結果について
- 一般健診の結果について
- メンタル健診の結果について
- 最後にアンケートにご協力ください

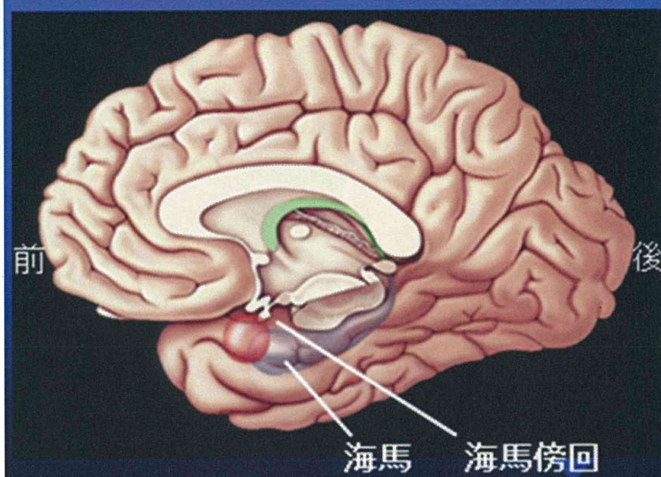
## 脳解剖(1)



## 脳解剖(2)



## 脳解剖(3)



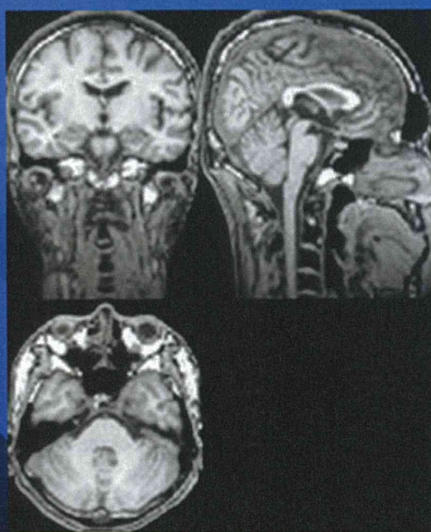
•海馬および海馬傍回  
物事を覚える領域

## 脳に関する画像診断

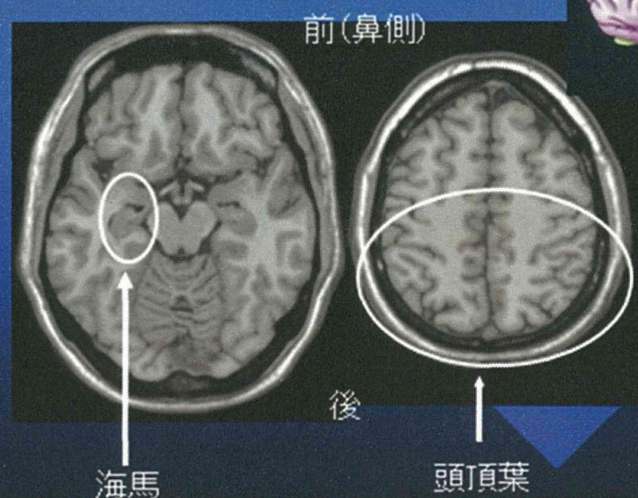
### ■ MRIで何をみているか？

— 脳の形を評価

— 脳梗塞や腫瘍などがないか



## MRI画像



## 健診結果のチェックポイント

1. 全体的に脳のやせがないか？
2. 海馬のやせがないか？
3. 血液が十分に行き届いていないところ(虚血性変化)はないか？

## 脳のやせ(萎縮)

70代男性

20代男性

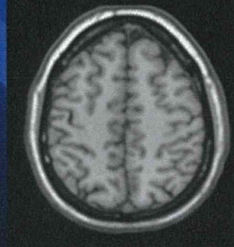
### •海馬領域

•海馬がやせることにより、髄液の流れる場所が大きくなる(黒い部分)



### •頭頂葉領域

•頭頂葉がやせると、脳のしわとしわの間が大きくなる



## 脳梗塞



T1画像(脳の形態)



T2画像(病気を映し出す)

- 脳梗塞により、無駄な水分が増え、T2画像で梗塞の場所が白くうつるようになる



### MR検査報告書

検査日 2012年X月X日 ID KXXXXX  
性別 女性 生年月日 19XX年X月X日  
撮影部位 頭部 年齢 6X歳  
モダリティ MRI

検査目的

画像所見 小さい虚血性変化(血の巡りが悪くなることによってみられる変化)を認めるが年齢相応です。  
脳容量も保たれています。

画像診断

作成日 2012年08月X日

北茨城元気づくりプロジェクト

### MR検査報告書

検査日 2012年X月X日 ID KXXXXX  
性別 男性 生年月日 19XX年X月X日  
撮影部位 頭部 年齢 8X歳  
モダリティ MRI

検査目的

画像所見 小さい虚血性変化(血の巡りが悪くなることによってみられる変化)が中等度認められます。  
軽度～中等度の脳萎縮を認めます。

物忘れや、前と比べて普段の振る舞いがか変わったなどの症状がございましたら専門機関への受診をおすすめします。

画像診断

作成日 2012年08月X日

北茨城元気づくりプロジェクト

# まとめ

## ■ MRI

– 脳のやせや梗塞がないかを調べています。

– ただし、**症状がなければ**、ご心配はありません  
(いわゆる「年齢相応の萎縮」「かくれ脳梗塞」  
などです)。

– 「虚血性変化」や「萎縮」などの言葉を、怖がり  
すぎないようにしてください。

### 北茨城元気づくりプロジェクト 一般健診結果(1)

平成 年 月 日

姓

健診日 平成 年 月 日

お元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。北茨城元気づくりプロジェクトにご参加いただき、ありがとうございます。満ち足りましたが、結果のご報告をお送りいたします。

あなたの身長は 160 cmでした。

あなたの体重は 50 kgでした。

あなたの総脂質 (総コレステロール) は 19.5 mg/dl でした。

判定 **A** です。

あなたの総コレステロールは 140 mg/dl でした。

善玉コレステロールは 85 mg/dl でした。

判定 **C** 善玉コレステロール **B** です。

判定について  
A: 異常なしです。B: 軽度の異常があります。C: 生活改善が必要です。D: 医師をお勧めします。

心電図の結果

注意 この結果は心電図計の自動診断による判定です。この結果が正常でも心疾患のある可能性や異常な心電図の結果がない可能性もあります。医師の診察ではありませんので、結果については専門医にご相談ください。

アルコール摂取の状況について  
特に問題はないようです。

茨城大学医学部健康  
診断 室

### 北茨城元気づくりプロジェクト 一般健診結果(2)

平成 年 月 日

姓

健診日 平成 年 月 日

お元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。北茨城元気づくりプロジェクトにご参加いただき、ありがとうございます。満ち足りましたが、結果のご報告をお送りいたします。

	検査値	判定	検査項目	検査値	判定
赤血球数	5700 $\mu\text{m}^3$	B			
赤血球数(男性)	494 $\times 10^9/\text{l}$	A			
(女性)	464 $\times 10^9/\text{l}$	A			
血小板数	25.9 $\times 10^9/\text{l}$	A			
総たんぱく	8.8 g/dl	A			
アルブミン	3.8 mg/dl	C			
総コレステロール	200 mg/dl	D			
HDLコレステロール	57 mg/dl	A			
LDLコレステロール	133 mg/dl	B			
中性脂肪	400 mg/dl	D			
クレアチニン(男性)	mg/dl				
(女性)	0.95	A			
尿酸	4.1 mg/dl	A			
GOT(AST)	12 U/L	A			
GPT(ALT)	12 U/L	A			
γ-GTP	12 U/L	A			
ヘモグロビンA1C	6.7 %	A			

以下の項目の結果は正常です。  
検査項目: 総たんぱく、アルブミン  
肝臓酵素: GOT, GPT, γ-GTP, アルブミン  
心臓酵素: GOT  
腎臓酵素: 尿酸、クレアチニン、アルブミン  
検査: 総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪  
糖尿病: ヘモグロビンA1C

判定について  
A: 異常なしです。B: 軽度の異常があります。C: 生活改善が必要です。D: 医師をお勧めします。

茨城大学医学部健康  
診断 室

## 一般健診のまとめ

- 人間ドック学会の標準値を参考にランク付けしています。
- A～Cは生活(食事、睡眠、運動)に注意していただければよい程度です。
- Dの方は、念のため、かかりつけ医にご相談ください。  
(すでにかかっている方は改めて受診する必要はないと思います)

北茨城元気づくりプロジェクト  
メンタル健診結果(1) 平成 年 月 日

姓 \_\_\_\_\_  
〒 \_\_\_\_\_ 市 \_\_\_\_\_ 区 \_\_\_\_\_ 丁目 \_\_\_\_\_ 番 \_\_\_\_\_ 号

健診日 平成 年 月 日

お元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。北茨城元気づくりプロジェクトにご参加いただき、ありがとうございます。驚くようになりましたが、結果のご報告をお送りいたします。

**今のあなたのこころの健康度をみましょう**

うつ状態の程度	28 点	0～80点で、点数が高いほどうつ状態の程度が強いと考えられます。
震災によるこころへの衝撃度	26 点	0～88点で、点数が高いほど衝撃を受けています。

判定  
うつ状態: うつ状態が疑われます。専門医の受診をおすすめします。  
衝撃度: 衝撃を受けているようです。専門医の受診をおすすめします。

**今のあなたのこころの回復力をみましょう**

回復力	64 点	0～100点で、点数が高いほど回復力があります。
-----	------	--------------------------

判定  
こころの回復力が落ちています。うつなどはありませんか？

茨城大学医学部  
健康 部

## 心が健康かどうかの簡単な目安



- 眠れているか？
- 食欲はあるか？体重は急に減っていないか？
- 趣味は楽しめているか？
- 理由もなく悲しい気分になることはないか？
- 急に地震のことを思い出して不安にならないか？

以上が毎日のようになければ心配しなくても結構です！

## メンタル健診(1)のまとめ

- うつの**程度**や心の傷つきの**度合い**、心の回復のしやすさなどを評価しています。
- 「点数が高い」＝「うつ病」ではありません。
- 「点数が高い＋**調子も悪い**」場合は、受診を検討してみてください。

北茨城元気づくりプロジェクト  
メンタル健診結果(2) 平成 年 月 日

---

姓 名 \_\_\_\_\_  
性別 男 女 \_\_\_\_\_  
年齢 歳 \_\_\_\_\_  
職業 業 \_\_\_\_\_

お元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。北茨城元気づくりプロジェクトにご参加いただき、ありがとうございます。遅くなりましたが、結果のご報告をお送りいたします。

**あなたの性格傾向をみましょう**

項目の内容

NS 好奇心追求  
HA 慎重回避  
RD 報酬依存  
P 持続  
SO 自己志向  
C 協調性  
ST 自己超越性

グラフのグレーの範囲内が標準です。黒線があなたの性格傾向を示しています。

**判定**

NS チャレンジ精神豊かです。ちょっとおっちょこちょいかも。

HA のんきなところがあります。ちょっと不器用なところがあるかも。

RD ちょうどよいです。

P 物事にあまりこだわらないようです。ちょっと持続力が不足気味かも。

SO ちょうどよいです

C ちょうどよいです

ST ちょうどよいです

茨城大学医学部  
健康 部

## メンタル健診(2)でみているもの -性格傾向-

- 好奇心が旺盛か？
- 慎重な方か？
- 人に喜ばれることが主な原動力になるか？
- 持続力があるか？
- 責任感があって臨機応変か？
- 協調性があるか？
- 想像力が豊かか？

## メンタル健診(2)のまとめ

- 7つの特性で皆さんの性格の特徴をみています。
- 標準から外れていても、「悪い」わけではありません。
- あくまでも性格傾向なので「良い/悪い」の問題ではありません。皆さんの「特徴」だと思ってください。

## 栄養健診の結果について 問い合わせ先

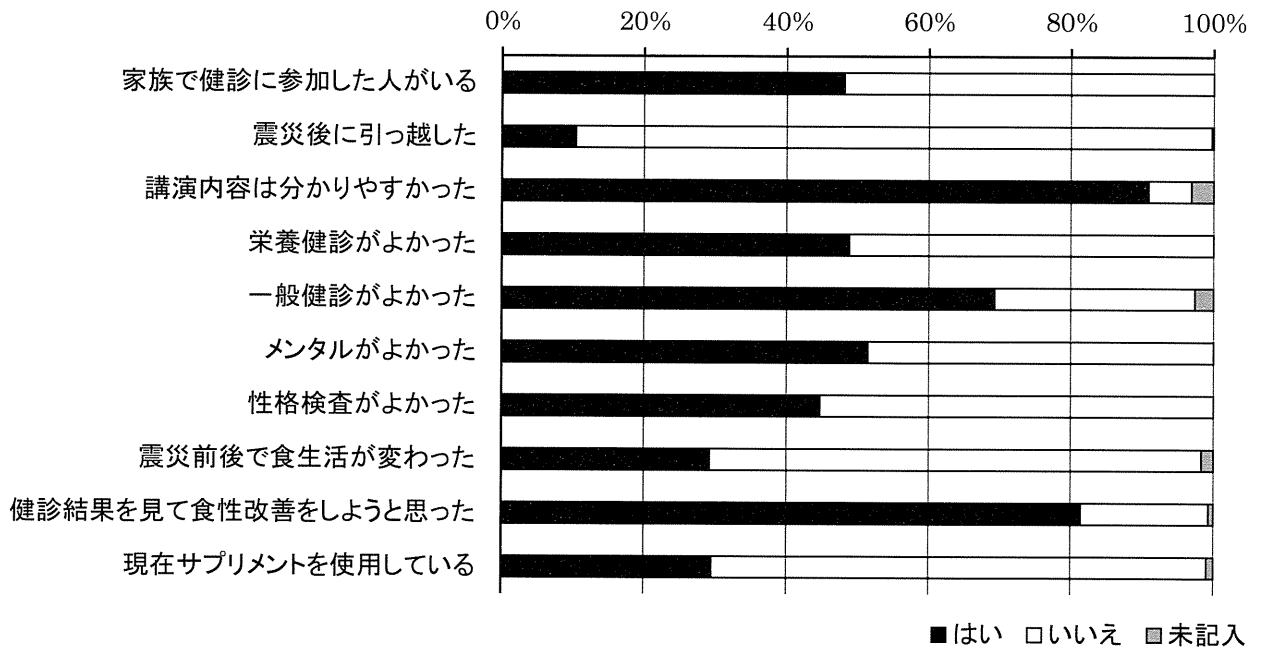
- ご不明な点があれば、以下の連絡先に遠慮なくどうぞ。

電話: 042-341-2712(内線5138)

独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター  
神経研究所 疾病研究第三部内  
北茨城元気づくりプロジェクト栄養健診担当  
管理栄養士: 村木 悦子

## ご来場アンケート結果

2011.12.20～2012.05.25 対象者分(414名分)



### 使用中のサプリメント内訳(多い順、種類および商品名)

グルコサミン(19)、ビタミン C(14)、マルチビタミン(12)、コンドロイチン(8)、黒酢(8)、カルシウム(8)、プロポリス(5)、アロエジュース(5)、CoQ10(4)、セサミン(4)、ルテイン(4)、にんにく卵黄(4)、セサミン E(3)、キューピーコーワゴールドα(3)、青汁(3)、ビタミン E(3)、ビタミン EC(3)、ローヤルゼリー(2)、緑でサラナ(2)、ブルーベリー(2)、アリナミン(2)、アリナミン EX(2)、ウコン(2)、にんにく黒酢(2)、卵黄(2)、鉄(2)、マルチミネラル(2)、ビタミン B(2)、皇潤(2)、香酢(2)、セサミン DHA、DHA、DHA&EPA、キューピーコーワ i、アリナミン V、栄養剤、グロンサン、スタミナ剤、ノニ、リポビタン D、ビフィズス菌、ヨーグルト、亜鉛、カル D、大麦若葉、クロレラ、ネオビタミン B25、ビタミン H、AHCC、アカシアポリフェノール、アミノ酸、命の母、かつおペプチド、カニトツプ、黒砂錠、酵素、シーアルパ、十黒梅、松寿仙、八味地黄丸、水素水、センナ茶、トリプル X、バイオクリン、ハシー、プロタンデム、紫華菜、ヨモギ茶、リメインヤング、ダイエット飲料、内臓脂肪を減少させるサプリメント、骨を丈夫にするサプリメント、コレステロールを下げるお茶

### 今後の講演で聞きたい話題

#### ・栄養・食事関係(11)

(食事・食生活について(5)、栄養相談(3)、コレステロールとの関係(2)、病気との関係(1))

#### ・うつ病関係(5)

(うつ病について(3)、治療薬について(1)、生活上の注意(1))

#### ・その他

放射能と病気、睡眠、ストレッチ運動、パーキンソン症候群、PTSD、肺の病気、メンタル、一般健診の詳細、健康寿命をあげる方法、脳細胞の老化防止法、脳の構造、MRI、脳血栓

## 要望

- 検査結果を早く知らせてほしい(5)
- もう少し長く講演して欲しい(2)
- 検査結果をもっと具体的に詳しく説明してほしい(2)
- 定期的に健診を実施してほしい(2)
- いろんな講演をして欲しい(2)
- 筑波大学中央図書館の書籍を一般の人にも貸出して欲しい(1)
- MRI が受けられないので脳 CT を受けてみたい(1)

## 感想

### 講演に関して

- よかった、分かりやすかった(23)
- 勉強になった、参考になった(11)
- 脳の話が良かった、分かった(7)
- 今後に活かしていきたい(5)
- MRI が分かりやすかった(4)
- 物忘れが多い理由が分かった(2)
- 自分の身体状態が分かった、気になった(2)
- 改めて健康について考えた(1)
- くも膜下のお話が分かりにくかった(1)
- 情報が多すぎてわからない(1)

### 健診に関して

- よかった(8)
- 安心した(3)
- おもしろかった(2)
- また受けてみたい(2)
- スタッフが親切だった(1)
- 生活が改善された(1)
- 健診結果を待つ間が不安だった(1)
- MRI の実施を書面で知らせて欲しかった(1)

## コメント

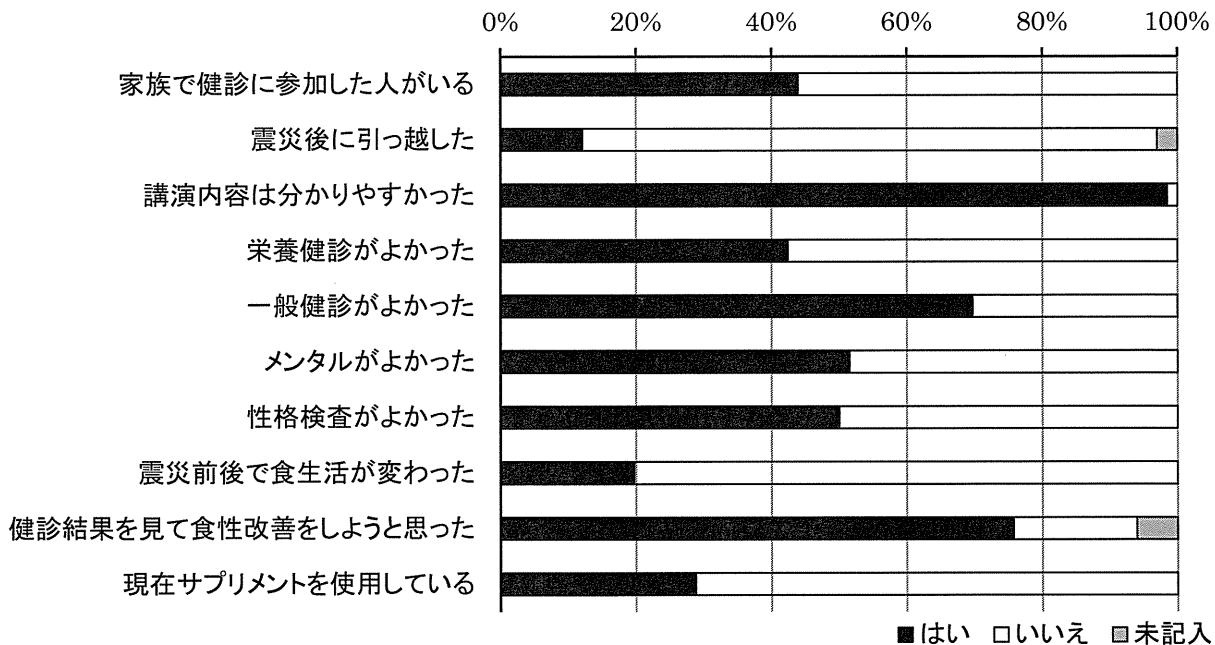
- ・日頃の健康管理とどうしたらこうなるのかの解析が良かった
- ・専門医への受診が必要か必要でないか迷ってしまい不安になった
- ・最近(6 か月前位)から何も感心がなくなってきた。更年期の不安があり婦人科受診を考えている。
- ・検査報告書にクモ膜のう胞と言われ...
- ・自分自身のメンタルなどを個々に聞きたい。
- ・プロジェクトに参加して、LDL コレステロール、中性脂肪が正常範囲に改善された。
- ・オリーブ油を使っているので、中性脂肪の結果が良くなることを期待している。



- ・糖尿病におけるカロリー制限食と、糖質制限食の違いが分からない
- ・食事に気をつけているつもりが、血糖値や血圧が高かったりするので、献立の助言をして欲しい。
- ・貧血の食事について直接話を聞きたい。
- ・サプリメントは服用した方がよいのか？
- ・老人も体を動かす楽しみの場があってよい
- ・風邪がなかなか治らない。リンパが異常に腫れている。少しずつ体がおかしくなってる。気道がおかしい(友人たちも含め、病院で調べている)。
- ・風邪が治りづらい、体もリンパが腫れておかしい。放射線のせいかと思う。
- ・血液の循環不良で右手足のシビレが何年も続いている。寝不足の時は、右手中指、薬指がシビれる。
- ・私達の住んでいるところは、学校へ通う子供もわずかで、老人ばかりで、集まる時は"おくやみ"の時。さみしいですね。
- ・うつ状態の程度 17 点と結果が出ていますが、3 月の時は確かに「うつ」だったと認めます。10 日位前から、睡眠が 3 時間位しか取れません。現在、胃不調となり、内視鏡検査を受ける予定です。「うつ」状態なのでしょうか？ 夕方、頭がぼてり、胸が苦しくなります。「うつ」と関連があるのでしょうか？

## ご来場アンケート結果

2011年11、12月対象者(66名分)



### 使用中のサプリメント内訳(多い順、種類および商品名)

グルコサミン(5)、マルチビタミン(3)、ブルーベリー(3)、CoQ10(2)、ヒアルロン酸(2)、ローヤルゼリー(2)、カルシウム、ビタミン C、ラクトフェリン、コンドロイチン、コラーゲン、酵素、ビフィズス菌、青汁、カシス、にんにく、みどりのヤサイ、貧血予防のサプリメント

### 今後の講演で聞きたい話題

- ・栄養(食生活)、運動、睡眠(休養)等について(3)
- ・糖尿病について(2)
- ・認知症予防(2)
- ・ねたきりにならないような生活はどうしたら良いか。
- ・健康と栄養面について
- ・うつと栄養について
- ・年齢に応じた食事の取り方について
- ・免疫力を高める食事のとり方について
- ・放射能の食べ物への影響について
- ・ $\gamma$ -GTP の検査方法(検査基準値、治療、異常に高い場合)

### 要望(書かれていたままの状態に掲載しております)

- ・もっと受診者のレベルで分かり易い資料を配布してもらいたい。
- ・回復力の基準がよく分からない。再度検査するのかどうか知りたい。
- ・一般健診結果で D 受診をお勧めしますの判定ですが、D の場合はどのような症状になるから受診をした方が

良い、B、A を目標にしてとの詳細なお話があったらなあと思いました。

## 感想

- ・説明が分かりやすくて良かった(7)。
- ・ありがとうございました(4)。
- ・精神的な病気の講演会などいろいろ参加協力したい(3)。
- ・今後の生活にとっても役に立つと思う。
- ・なかなか出来ない健診ができて楽しかった(メンタル、性格など)。
- ・健診結果が全てではなく、自分の今の体調などで判断をすれば良いことがわかり、安心した。
- ・あまり心配しなくても良いことが分かった。
- ・今後の診断が楽しみ。
- ・放射能が気がかりで、何を食べていいのか分からない。
- ・心を聞いてもらえて嬉しかった。

## コメント(書かれていたままの状態に掲載しております)

- ・脳検診はやっていないが、いつ頃やってくれるんですか。
- ・人目をはばからず強い口調で意見できる人が逆にうらやましく感じる。
- ・快復力が 22 点でした。快復力を高めるにはどうすればよいですか
- ・脊椎が 4 つつぶれているため、あまり歩くのにつらいのですがどうしたら良いですか。一人暮らしなので今の内はなんとかやって居ます。
- ・3 年くらい前から、かぜを引きやすくなった。冷え症が年々ひどくなってるような気がする。最近、肩が冷える。元々は、腰からつま先まで冷えてる。年々体重が増加(スポーツはきらいじゃないけど、歩くことが苦手、他にオススメな運動ありますか?)気づいたのは 3~4 年位前で、夜ぐっすり眠れず、今年の 10 月位から、病院に通いだしたので、今も薬を飲んでます。
- ・個人的にみてでのことでのことに対する、悩み面等でのケアに対することを、対しよ方法としてでのことを教えてほしいです。気持ちの度合いでの、状況に応じた、負たんでの、心身での、常しきの(専門知しきの、なっとく方法、自己管理面への安心面で安心できるためのものでのこと)ケア方法を、どうしたらいいのか、専門的にみて、勉強する、学習面での考える事や、言わずらさ、人に言えない悩みがある時での、判断と理解での、自分へのケアの、他人事への対応の人間関係かいぜんケアについて(はじめての状況に応ずる対しよ方法としてでの対応についてのこと)、大変苦ろうしたので、よろしくおねがいします。こういうこうえん会をおねがいします。

平成 24 年度厚生労働科学研究費補助金  
障害者対策総合研究事業（精神障害分野）

「PTSD 及びうつ病等の環境要因等の分析及び介入手法の開発と向上に資する研究」

分担研究報告書

被災地におけるメンタルヘルスと栄養・食生活との関連についての検討

研究分担者 功刀 浩 国立精神・神経医療研究センター神経研究所  
疾病研究第三部

○研究要旨

東日本大震災の被災地である北茨城市では、地震や津波による家屋の損壊や浸水、放射線による農業、漁業やその関連産業への影響などによって、ストレスが増加し、それに伴い食習慣が変化している可能性が考えられる。我々はこのような変化とうつ病発症との関係を明らかにするために、被災からおよそ 1 年後の被災地域住民を対象として、被害の大きさ、うつ症状、食生活との関連について検討した。抑うつやストレスによって過食や肥満などが引き起こされる可能性が指摘されているが、今回の調査では有意な差はみられなかった。しかし、ストレスの影響によって油脂に対する嗜好性、ストレスと抑うつの影響によって甘味に対する嗜好性が上昇し、震災被害やうつ症状によって食生活が変化する可能性が示唆された。

A. 研究目的

東日本大震災の被災地である北茨城市では、地震や津波による家屋の損壊や浸水、放射線による農業、漁業やその関連産業への影響などによって、ストレスが増加し、それに伴い食習慣が変化している可能性が考えられる。我々はこのような変化とうつ病発症との関係を明らかにするために、被災からおよそ 1 年後の被災地域住民を対象として、被害の大きさ、うつ症状、食生活との関連について検討した。

B. 研究方法

対象は北茨城市在住の成人女性 353 名（平均年齢 59.6±14.0 才）で、研究内容を理解し、文書で参加を同意した者とした。うつ症状の評価はうつ病調査票（CES-D）を用い、16 点以上をうつ病群とした。被害の評価は人的・浸水・倒壊・経済的被害の 4 項目の有無を調査し、0-2 項目を被害弱群、3 項目以上を被害強群とした。食事摂取量は食事歴法を用い、ハリス・ベネディクト式で得られたエネルギー量で補正し、極値を除外して解析をおこなった。

（倫理面への配慮）

被験者の研究参加に際しては、説明文書を用いて研究について十分に説明し、書面で同意を得た。個人情報の漏えいなどがなく、取り扱いは厳重に行っている。本研究は、国立精神・神