

SL エスエル 医療グループ

ニュース

No.173 2026.8

発行所 名古屋市中区新栄町1-3 エスエル医療グループ 編集部(鈴木・大野・吉田・玉井・森川・金子) 発行日 2026年8月1日



「卯の花」 颯田圭子氏

今月のことば

毎年8月になると、患者さんとの会話の中で「今年の暑さは本当に厳しいですね」という言葉が必ず出てきます。私自身も通勤や外出のたびに強い日差しを浴び、「こまめな水分補給は大切だな」と改めて感じています。一方で、暑いからといって冷たい飲み物ばかり飲んだり、冷房を効かせすぎたりすると、体が冷えて食欲が落ち、夏バテにつながることもあります。暑い季節だからこそ、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な休息を心がけ、無理をしないことが健康への近道です。「少し様子を見よう」と我慢せず、気になる症状があれば早めにご相談ください。皆さまが元気に夏を過ごせることを願っています。

(S. S.)

〈目次〉

今月のことば	1
エスエル 40 周年記念公開講座 「健診データの見かた 教えます ～健康診断の歴史から、最新データまで～」 2025 年 6 月講演要旨	2 ～ 3
エスエル 40 周年記念公開講座 「認知症について」 2025 年 7 月講演要旨	4 ～ 5
新院長紹介	6
2026 年夏期休診一覧	7
栄 (SL 医療グループ) 近辺—51— 国際学会について	8

2025年6月28日(土)

エスエル 40 周年記念公開講座

健診データの見かた 教えます

～健康診断の歴史から、最新データまで～

エスエル医療グループ 栄内科 院長 山田 琢之

健康診断で大切なのは、受診するだけでなく、その結果をよく理解し、数値の変化から「病気を起こす前のサイン」に気づくことです。第二次予防となる「病気の早期発見・早期治療」という目的だけではなく、第一次予防である「生活習慣を見直し、健康な状態を維持する」ための絶好のチャンス到来だと思ってください。

特に体重が増加した方は、さまざまな生活習慣病を引き起こす状態「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」のリスクを認識し、早めに生活習慣改善に取り組みましょう。あなたの健康を守るのはあなた自身。健診を受けたら、結果表をよく見て、数値の意味や変化を知っておきましょう。そして、これからも健康で充実した日々をお過ごしください。

公開講座では、血圧、血糖、脂質、肝機能、検尿・腎機能検査等の歴史と最新診断基準についてお話ししましたが、ここでは体重・身長測定、および腹囲測定についてお話しします。

【体重・身長測定の歴史】

現在の働く人の健診の始まりは明治44年(1911年)に制定され、大正5年(1916年)に施行された工場法です。わが国初めての本格的な労働保護立法です。このころの最低入職年齢は12歳、栄養状態や体格の把握および発育の良否の判定も含まれていました。工場法施行規則で定められた健康診断の項目には体重、身長、そして胸囲がありました。「腹囲」ではありません！「胸囲」です。胸部X線検査がなかった時代の工場内での結核蔓延対策だったと言われています。昭和22年(1947年)交付・施行された労働基準法、昭和47年に制定された労働安全衛生法における労働者の健康診断項目として、体重、身長測定は基本の健康診断項目として現在につながっています。そして平成20年(2008年)からは腹囲の測定が加わりました。

体重測定がいつから行われてきたかには諸説ありますが、よく知られているのはインドのムガル王朝(帝国)時代のある王様が毎年自身の誕生日に年々増加する自分の体重を量り、国民

に告知するようになったのがその起源と言われています。飢餓が身近な時代に体重が増えるのは富と権力の象徴でした。今と反対ですね。日本で一般の人が体重を習慣的に量るようになったのは比較的歴史が浅く1930年代といわれています。結核が蔓延していた当時では、やせていることが不健康でした。

集団での体重測定は明治11年(1878年)の東京の神田一ツ橋の体操伝習所において実施されたもので、項目は「体長」「体重」「臀囲」「胸囲」「指極」「力量」「握力」「肺量」でありました。その後、正式には、明治21年(1888年)から今の学校保健安全法の学校健康診断にあたる「活力検査」が実施され、明治30年(1897年)に「学生生徒身体検査規定」が交付されました。昭和14年(1939年)からは児童生徒だけでなく労働者の健康管理として教職員の身体検査についても「学校職員検査規定」が設けられました。

ちなみに平成28年(2016年)の学校健康診断からは座高測定は姿を消しました。当初は、座高に含まれる頭部、胸部、腹部には、生命の維持に重要な働きを持つ脳や心臓などのほぼすべての臓器が存在するため「胴長は健康である」と考えられて70年以上にわたり学校健康診断の必須項目として(意味なく?)毎年測定され続けられてきたわけです。

【腹囲測定】

内臓の周囲にたまった脂肪は、高血糖や高血圧、脂質異常などの原因となります。肥満は、栄養のとりすぎや運動不足などにより、脂肪が過剰に蓄積した状態のことを言います。内臓の周囲にたまった脂肪の面積がおへその高さにおけるCT判断で男女とも100cmを超えると肥満となり、その指標として腹囲を図ります。日本における(各国で診断基準が違います)基準値は男性85cm未満。女性90cm未満となっています。

腹囲の正しい測り方はこの図を参考にしてください。

*山田琢之執筆・総監修「健診活用ハンドブック 健診データの見方教えます」法研中部より

腹囲の正しい測り方

①上半身の服をぬぎ、まっすぐ立つ。

②軽く呼吸してリラックスしている状態で。男性85cm以上
(空気を吸っておなかをふくらませたり、吐いてへこませた状態にはしない)

女性90cm以上

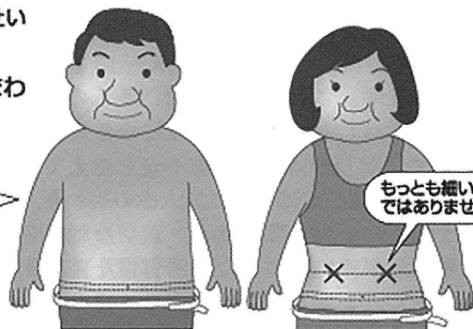
③おへその高さで、水平にメジャーをまわして測る。

●おなかに脂肪がたくさんあり垂れている人は…

中間あたりで測る

肋骨の一番下

腰骨の一番上



おへその高さで測る

腹囲が1cm増えると、内臓脂肪が約1kg増えるといわれています。基準を超えている人は、メタボリックシンドロームとなる可能性が高いので、治療・改善が必要です。食生活を見直すとともに、適度な運動でエネルギーを消費し、体脂肪を減らすよう心がけましょう。

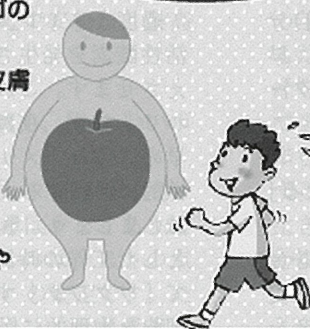
おなか周りに脂肪がつくリンゴ型に注意!

肥満のパターンには、内臓脂肪が蓄積しているリンゴ型と皮下脂肪が蓄積する洋ナシ型があります。

リンゴ型 内臓脂肪型肥満

こちらが危ない!

- 上半身に脂肪がつくリンゴのような体形
- 太っていても、おなかの皮膚はあまりつまめない
- 男性に多く見られる
- 内臓脂肪は病気を起こすさまざまな物質を分泌する
- 内臓脂肪は食生活の改善や運動で減らしやすい



洋ナシ型 皮下脂肪型肥満

- おしりに脂肪がつく洋ナシのような体形
- おなかの皮膚をつまむと厚みがある
- 女性に多く見られる
- 皮下脂肪は内臓脂肪の悪影響を抑える
- 皮下脂肪は一度つくと減らしにくい



エスエル 40 周年記念公開講座

「認知症について」2025 年 7 月講演要旨

渡辺クリニック 院長 渡 辺 正 樹

認知症治療の8つのステップ

～希望を持って老いを生き抜くための新指針

はじめに：平均寿命と健康寿命の狭間で

現代日本において、平均寿命は男性 81 歳、女性 87 歳に達していますが、日常生活を制限なく送れる「健康寿命」との間には約 9～12 年もの開きがあります。この空白の期間、多くの高齢者が「長生きはしたいが、認知症になるなら死んだ方がマシだ」という切実な不安を抱えています。しかし、認知症は決して「人生の終わり」を意味するものではありません。適切な戦略を持ち、科学的根拠に基づいた生活習慣を確立することで、たとえ病を得たとしても、自分らしく穏やかな人生を全うすることは十分に可能です。本抄録では、高齢者が後悔しないための具体的な「8つのステップ」を提案します。

第1ステップ：認知症を正しく恐れ、「現在地」を知る

80 歳前後で物忘れが気になり始めたとき、最も大きな障害となるのは「認知症だと認め、現実を知ることへの恐怖」です。しかし、いたずらに忌避しても解決には至りません。過去 1 年間の調査では、女性の受診者が男性の 2 倍にのぼり、一人暮らしの不安から自ら進んで受診する方も増えています。大切なのは、根拠のない不安に飲み込まれる前に、脳 CT や認知機能検査を受け、「正常な加齢による物忘れ」なのか、あるいは「MCI（軽度認知障害）」なのか、自分の「現在地」を客観的に把握することです。早期の把握こそが、後悔しないための対策のスタート地点となります。

第2ステップ：現実を直視し、「3 年遅らせる」経済的メリットを理解する

今の高齢者は、長引く老後生活の中で「貯金が減り続ける事実」に直面し、言い知れぬ不安を感じています。かつてのように潤沢な資産を

次世代に遺す余裕はなく、いかに自分の生活を維持するかが課題です。ここで理解すべきは、認知症の進行を「3 年」遅らせることの絶大な価値です。認知症が進行すると、介護費用は段階的に月額 10 万円から 30 万円へと跳ね上がります。もし適切な対策で進行を遅らせることができれば、10 年間で約 840 万円もの支出を抑えることが可能になります。これは単なる節約ではなく、目減りしていく老後資金を守り、最後まで自分の生活の質（QOL）を維持するための、切実かつ効果的な「自己防衛」なのです。

第3ステップ：薬を「ありがたや」と飲み、前向きな意欲を引き出す

認知症の薬に対して、「副作用が怖い」「飲んでも無駄だ」と抵抗感を持つ方もいますが、服用する際は嫌々ではなく「ありがたや」と感謝の心を持って飲むことが重要です。脳内では有害物質（アミロイド β ）の蓄積により神経細胞が弱っていますが、納得して服用することで、脳の活性化を助けるポジティブな心理効果、いわゆるプラセボ効果以上の「治療意欲」が生まれます。薬は魔法の杖ではありません。自身の「やる気・努力・訓練」を最大限に引き出し、進行を食い止めるための心強いパートナーであると心得ましょう。

第4ステップ：ストレスを制御し、「メリハリ」のある生活で神経細胞を守る

過度なストレスや自律神経の乱れは、体内に活性酸素を発生させ、脳の神経細胞をさらに衰えさせます。これを防ぐための合言葉は「メリハリ」です。夜は仕事をせず、リラックスして早めに休む「メリ（休息）」の時間と、日中に意欲的に活動する「ハリ（活動）」のバランスを意識しましょう。単純作業に没頭する「もくもく」とした工作の時間や、将来の楽しい予定を立てて「ワクワク」することが、ストレスから神経細胞を物理的に保護する盾となります。「感情の

老化」を防ぐことが、脳の老化を防ぐ鍵となります。

第5ステップ：介護保険を賢く使い、プロの助けで心身を鍛える

「介護保険を受けるのは恥だ」「他人の世話になりたくない」と考える必要は全くありません。介護保険制度は、単に「お世話されるためのもの」ではなく、「プロの力を借りて心身を鍛え直し、自分らしく元気に過ごし続けるための攻めのツール」です。デイサービスや訪問リハビリテーションなどを活用し、専門家と共に自分に合ったケアプランを立てることで、社会との接点を保ちながら生活の質を劇的に維持・向上させることができます。自立を助けるためのサービスを使い倒す勇気を持ちましょう。

第6ステップ：生涯を支える食の守護神、それは「味噌」

食生活において、あれこれと高価なサプリメントに手を出す必要はありません。「日々の食事の結論は味噌にある」といっても過言ではないほど、味噌は脳と体を健やかに保つための「生涯にわたる食の守護神」です。大豆由来のレシチンが記憶を助け、トリプトファンが心を穏やかにし、チロシンが前向きな意欲を支えます。さらに、発酵の力が腸内環境を整え、老化によって低下した栄養の吸収効率を劇的に高めます。具だくさんの味噌汁一杯は、私たちの脳と細胞を内側から守り抜く、最も身近で安価な「最高級の処方箋」なのです。

第7ステップ：IQよりEQを高め、「かわいいボケ」を目指す

認知症が進む過程で、記憶力や判断力（IQ）の低下を嘆き、絶望する高齢者は少なくありません。しかし、幸せを左右するのはテストの点数ではなく、情緒や意欲（EQ）の安定です。たとえ物忘れがあっても、常にニコニコと感謝を

忘れず、周囲から「かわいい、助けてあげたい」と愛される存在——アニメの『ちびまる子ちゃん』に登場する「友蔵さん」のような姿を目指すことが、幸せな老後の極意です。心が穏やかで豊かなEQを保っていれば、周囲からのサポートも自ずと手厚くなり、本人も周囲も笑顔で過ごすことができます。

第8ステップ：味噌をきっかけに、外の世界と楽しくつながる

最後にお伝えしたいのは、家の外に一步踏み出し、社会との温かい繋がりを持つことです。今の時代、一人ぼっちで山へ行くような「姥捨て山」はありません。しかし、自宅に閉じこもり、誰とも話さず役割を失う「孤独」こそが、現代版の姥捨て山と言える病理です。この孤独を打ち破るために、「味噌」をきっかけにした活動を始めてみませんか。みんなで大豆を育てたり、一緒に味噌汁を作ったりする活動には、不登校に悩む若者や地域の人たちとの多世代な交流があります。土に触れ、誰かの役に立ち、味噌汁の香りを共有しながらお喋りを楽しむこと。そんな風に社会とゆるやかにつながり続けることが、高齢者の皆さんにとって何よりの元気の源となり、孤独という名の霧を払う太陽となります。

結び

認知症という現実には背を向けず、まずは自分の「現在地」を知ること。目減りする資産を守るために賢く進行を遅らせること。そして味噌汁を生涯の守護神として体を整え、仲間と笑って過ごすこと。この8つのステップを一つずつ歩むことで、認知症への恐怖は「人生を豊かにするための工夫」へと変わります。誰もが「長生きして本当に良かった」と心から笑える、温かい未来は、今日の一杯の味噌汁と、明日へのワクワクした予定から拓かれていくのです。

新院長紹介

糖尿病・甲状腺 やまだ内科 院長 山 田 努



初めまして、今年4月11日に「恒川内科」を継承し「糖尿病・甲状腺 やまだ内科」を開業させていただきました山田努です。よろしくお願いします。

この度、恒川内科閉院に際しご縁があり恒川誠先生よりお声かけいただき継承させていただくこととなりました。恒川内科は40年以上の歴史ある診療所で長年通院されている方も多く、その責任と重みを実感しております。開業にあたりエスエル医療グループの先輩の先生方に大変お世話になりました。この場をお借りして改めて御礼申し上げます。また、各科ご専門のベテランの先生方が数多く揃っているエスエル医療グループの一員に加えていただき大変光栄に思います。

私はもともと名古屋出身で、滋賀医科大学卒業後に名古屋に戻り、国立名古屋病院（現 名古屋医療センター）で臨床研修、内科初期研修を行いました。その後、岡崎市民病院勤務を経て、名古屋大学医学部大学院医学系研究科で糖尿病、脂質代謝の研究で学位を取得し、2007年から再び名古屋医療センターで糖尿病を中心に副腎、甲状腺などの内分泌疾患を専門に診療してまいりました。これまで名古屋医療センターでの勤務歴が長いこともあり、近隣の栄地区で開業できたことも嬉しく思います。

糖尿病は眼や腎臓、心臓など全身に合併症が発症するため、眼科や内科各科などとの連携が欠かせません。これまでの病院勤務では、合併症の多い比較的重症の患者さんを中心に診療してきましたが、エスエル医療グループは総合病院で各科の外来に通院するような感覚で、各科専門医の診察を受けていただけるのが大きな強みです。

専門医として、糖尿病や内分泌疾患（甲状腺など）の専門性を活かした診療はもちろん、高血圧、脂質異常症（コレステロール、中性脂肪）、

高尿酸血症（痛風）、発熱など、内科一般の幅広い疾患を診療いたします。専門性や緊急性の高い疾患はグループ内の各専門の先生方や連携病院とも適切に連携し治療にあたります。どこかの病気かわからないけど体調が気になる方、健康診断、人間ドックで異常を指摘された方なども、お気軽にご相談下さい。

今回の継承開業にあたり、新しいスタッフも加入しましたが、恒川内科のスタッフもそのまま勤務しており、恒川内科に通院されていた方にも安心して継続通院いただけますし、簡単な改装を行い、甲状腺エコー、心電図、HbA1c測定器なども新規に導入するなど、新たに通院いただく方にも快適に受診いただけるようにしました。

患者様に寄り添った診療をモットーに、健康や体調に関してお気軽にご相談いただけるクリニックづくりを目指します。何卒よろしくお願い申し上げます。

【略歴】

- 1997年 滋賀医科大学医学部卒業
国立名古屋病院（現 名古屋医療センター）、岡崎市民病院を経て
- 2006年 名古屋大学医学部大学院医学系研究科
糖尿病・内分泌内科学 修了
- 2007年 名古屋医療センター 糖尿病・内分泌
内科勤務
- 2017年 同 医長
- 2026年 糖尿病・甲状腺 やまだ内科開業

エスエル医療グループ 2026年夏期休診一覧

印のない場合は通常通りとなります。通常休診、午後休診などにご注意下さい。

×印…休診 △印…午後休診

階	2026 年 8 月	10 (月)	11 (祝)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	備考・その他の休診
9	たまい眼科ほのぼのクリニック	×	×	×	×	×	×	
	関 谷 耳 鼻 咽 喉 科	×	×	×	×	×	×	7日、8日前院長のみ診察 7日(金) 夕診なし
8	森 川 ク リ ニ ッ ク		×	×	×	×	×	
	はっとり整形外科リウマチクリニック		×		×	×	×	
	ど い 眼 科 ク リ ニ ッ ク		×	×	×	×	×	
	おいわ消化器クリニック		×	×	×	×	×	
7	セ ン ト ラ ル 皮 膚 科		×	×	×	×	×	
	すずき呼吸器クリニック		×	×	×	×	×	
	金 子 内 科		×	×	×	×	×	
	つじ泌尿器科クリニック		×	×	×	×	×	
	服 部 内 科 ク リ ニ ッ ク		×	×	×	×	×	
	こんどう女性クリニック		×	×	×	×	×	
6	仲 尾 歯 科 栄診療所		×	△	×	×	×	
	古 井 脳 神 経 外 科		×	×	×	×	×	
	亀 井 内 科・呼 吸 器 科		×	×	×	×	×	
	さかもと内科腎クリニック		×	×	×	×	×	
	やまうち消化器内科クリニック		×	×	×	×	×	
5	古 澤 整 形 外 科		×	×	×	×	×	
	中 川 内 科		×		×	×	×	
	栄 か と う ク リ ニ ッ ク		×	△	×	×	×	
	糖尿病・甲状腺 やまだ内科		×	×	×	×	×	
	お お の 内 科		×		×	×	×	
	山 川 内 科		×	△	×	×	×	
	岡 神 経 科		×	×	×	×	×	
4	は ま だ 代 謝 内 科		×	×	×	×	×	
	栄 内 科	×	×	×	×	×	×	17日(月) 休診
	S L 外科・乳腺クリニック		×		×	×	×	
3	すぎやまレディースクリニック		×		×	×	×	
	吉 田 内 科		×	×	×	×	×	
	セ ン ト ラ ル 小 児 科		×		×	×	×	
	岩 瀬 内 科・消 化 器 内 科	×	×	×	×	×	×	
	渡 辺 ク リ ニ ッ ク		×	×	×	×	×	
	磯 部 内 科 ク リ ニ ッ ク		×	×	×	×	×	
	第 一 歯 科 医 院		×		×	×	×	

栄（SL 医療グループ）近辺－51 国際学会について

昨年 2025 年 9 月の国際学会は、ポルトガルのリ
スボンで開催され、私も出席いたしました。ポル
トガルは日本との交流の歴史が長く、それこそ織
田信長の時代に、既に宣教師が日本へと来るばる
出かけ、信長に謁見もしています。

さてリスボンですが、町の中心街で中心駅近く
のホテルから学会場は、かなり離れていて、交通
の便が余り良くなかったので、結構タクシーを利用
しました。殆どのドライバーは英語が話せませ
んでしたが、料金は高くなくて良心的でした。

さて、上記のごとく日本との付き合いの長い国
で、この国の料理の多くは昔から日本に伝わって

おり、肉・魚・野菜料理いずれも日本人好みの味
付けで、結構美味しかったです。

さて今回は美術館をスキップして、博物館をジッ
クリ見学しました。大航海時代の船に関連したもの
が多かったのですが、さらに時代を遡って、先
住民族らしき人々の生活用品などの展示もありま
した。

毎年国際学会でヨーロッパには行きますが、ポ
ルトガルが 1 番親しみやすく、食事美味しく（こ
の要素が 1 番）、是非また行きたいと思ってお
ります。

森川クリニック 森川 建基

SL エスエル医療グループ 栄・中日ビル北斜向い 中区新栄町1-3 ☎951-3833 <http://www.sl-medical.gr.jp>

すぎやまレディスクリニック
院長 杉山 正子 ☎971-0930

吉田内科
院長 吉田 修 ☎951-0321

セントラル小児科
院長 森 孝生 ☎971-6237

岩瀬内科・消化器内科
院長 岩瀬 弘明 ☎951-1255

渡辺クリニック
院長 渡辺 正樹 ☎955-5060

磯部内科クリニック
院長 磯部 智 ☎971-0515

第一歯科医院
院長 高木 昭英 ☎951-1355

SL外科・乳腺クリニック
院長 伊藤 由加志 ☎971-6269

栄内科
院長 山田 琢之 ☎955-8020

はまだ代謝内科
院長 濱田 洋司 ☎957-3701

古澤整形外科
院長 古澤 久俊 ☎954-0335

中川内科
院長 中川 順市 ☎951-7532

栄かとうクリニック
院長 加藤 泰久 ☎961-3001

糖尿病・甲状腺 やまだ内科
院長 山田 努 ☎951-1265

おの内科
院長 大野 秀樹 ☎971-0950

山川内科
院長 清水 周哉 ☎951-1211

岡神経科
院長 岡 潔 ☎955-1606

仲尾歯科 栄診療所
院長 仲尾 泰彦 ☎963-4182

古井脳神経外科
院長 古井 倫士 ☎951-2223

亀井内科・呼吸器科
院長 亀井 三博 ☎951-2577

さかもと内科腎クリニック
院長 坂本 いずみ ☎961-2061

やまうち消化器内科クリニック
院長 山内 学 ☎957-2488

セントラル皮膚科
院長 坪根 幹夫 ☎973-0495

すずき呼吸器クリニック
院長 鈴木 清 ☎265-7250

金子内科
院長 金子 晴生 ☎971-5801

つじ泌尿器科クリニック
院長 辻 克和 ☎951-2212

こんどう女性クリニック
院長 近藤 育代 ☎951-0500

服部内科クリニック
院長 服部 正樹 ☎962-8500

森川クリニック
院長 岡田 久 ☎961-1709

はっとり整形外科リウマチクリニック
院長 服部 陽介 ☎228-1901

どい眼科クリニック
院長 土井 浩史 ☎211-9577

おおいわ消化器クリニック
院長 大岩 哲哉 ☎959-5560

たまい眼科ほのぼのクリニック
院長 玉井 浩子 ☎955-8090

関谷耳鼻咽喉科
院長 関谷 健一 ☎951-7799

サカエきこえの相談室
☎961-4133