

ひもんや俳壇

すれ違ふ人と会釈を彼岸墓地
道端に寒椿一輪遅しき
がやがやと鉢いっぱい芽吹きかな
小さき手雪の中から豆拾ふ
墨提に花の散り敷くあしたかな
清明や愛用の鍬手入れして

靴下を置きし頃ありクリスマス
信号を待つランドセル空つ風
鍋物にケーキも並ぶクリスマス
大根乾す箆転がして風の音
クリスマスカラーに溢れ開店す

誰も居ぬ冬田に集ふ鳥かな
山峡の手のひらほどの冬田かな
一面の冬田見下ろす地蔵様
豊かな尾自慢げに振り北狐

娘らも還暦となり桜草
草青む庵の古井閉すまま
春光の葉裏葉表耀やかす

三國 紀子
小島 愛子
石橋万喜子
安達久美子
千葉ゆり子
渡辺 幸江
苅野 玲子
齋藤 朋子
藤田 静枝
吉田 新子
笹島美和子
藤原和歌子
木村 遊風
長島 ちよ
齋藤 輝美
戸上 和
村上 允子
畑山 則子

このコーナーでは皆様からの俳句を掲載しております。募集も随時行なっております。

ひもんや だより

2026 April

2026年4月1日発行
第21巻第4号通巻244号
発行：ひもんや内科・消化器科診療所
編集人：望月克俊
発行人：笹島雅彦

www.himonyadayori.com



区民健診の検査項目を解説します -1- 身長、体重、腹囲測定とBMI／肝機能検査

Health Check

今年度も6月から区民健診(特定健診・各種がん検診)が始まります。目黒区では法定の実施項目に加えて、中高年の健康管理上必要な検査(腎機能検査、尿酸値、アルブミン値など)を追加したプログラムを提供しています。高額な人間ドックを受けなくても、区民健診で十分な健康情報が得られるとおもいますので、ぜひご利用ください。



そんな充実した区民健診ですが、検査結果の理解が不十分だと受診後の生活習慣や医療に生かせません。また過度に心配してしなくてもよい我慢をしたり、高いサプリメントに無駄なお金を使っている方もいらっしゃいます。

今月からは、区民健診の実施項目の解説をしながら、私が何を大切に診療しているかもお伝えしていければとおもいます。

りにくい数値とされています。

国立がん研究センターの報告によると、男性では16万人を11年間追跡した調査において、全死亡リスクが最も低いのはBMI21.0~26.9、女性19万人11年観察でもBMI21.0~26.9の死亡率が低いという結果でした。身長160cmであれば体重54kgから69kgを維持すれば死亡リスクを最小にできるということです。

身長、体重、腹囲測定とBMI

区民健診で測定した身長と体重からBMI(Body Mass Index)を計算します。

「BMI値=体重(kg)÷身長(m)の2乗」で、成人の肥満度を示す体格指数です。例えば同じ体重40kgでも身長1mではBMIは40で、2mだと10となり、身長が2乗で効いてくるので体表面積当たりの体重というイメージです。

死因ごとにみると、がん死亡は男性が全死亡と同様BMI21.0~26.9が少ないのに対し、女性はBMI19.0~29.9と幅が広く、女性については高度の痩せや肥満でなければ、体重はがん死亡のリスクに影響しないようです。

心疾患死亡は男性はBMI19.0~25.0のリスクが低く、これを越えるとリスクは急増するので肥満男性は要注意です。女性はBMI23.0~24.9が低リスクで、このレンジを離れるとBMIの低下、上昇に比例してリスクが上がります。脳血管疾患死亡は男性がBMI23.0~25.9、女性は23.0~26.9が最小の死亡リスクです。

死亡リスクの点からみると、男女ともBMI22の標準体重

我が国では日本肥満学会の基準で判定しており、BMI18.5未満を低体重、18.5~24.9が正常体重、肥満(1度): 25.0~29.9、肥満(2度): 30.0~34.9、肥満(3度): 35.0~39.9、肥満(4度): 40.0以上と判定します。男女とも標準とされるBMIは22.0で、糖尿病、高血圧、脂質異常症に最もな

ひもんや内科・消化器科診療所

〒152-0003 目黒区碑文谷2-6-24
TEL. 03-5704-0810/FAX. 03-5704-7250

予約専用電話番号 03-4580-8061
MAIL: info@himonya-naika.jp
URL: www.himonya-naika.jp

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○
18:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○	○

時間外でも可能な限り対応いたします。電話は転送電話で24時間つながります。



ミサトールリノーション

鼻用洗浄器具
2個入(鼻洗浄器1個付)
660円(税込)
専用洗浄剤
30個入
2,310円(税込)

オキシカット

抗酸化サプリメント
オキシカット
90粒(目安30日分)
4,950円(税込)

AGA(男性型脱毛症)治療薬

フィナステリド錠1mg「FCI」
28錠 5,720円(税込)
ミノキシジル配合外用液5%「FCI」
60ml 4,400円(税込)
UCPヘアトニック
100ml 4,400円(税込)

【当院取扱ED治療薬】

(税込・処方料込)
バイアグラ錠 50mg 1錠 2,000円
シルテナフィル錠 50mg「FCI」 1錠 1,000円
タダラフィル錠 20mg 1錠 1,500円
バルテナフィル錠 20mg (レビトラジェネリック) 1錠 2,000円
男性ホルモンクリーム剤 グローミン 10g 1本 3,900円

水素サプリメント
シエルアッシュピオ
60粒(1粒450mg)
5,400円(税込)
水素入浴剤
HGバブルスパウダー
700g(約30回分)
3,850円(税込)

診療時間変更のお知らせ

4月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

■ 午前中は代診医が担当、午後後休診(院長休診)
■ 午前は8時30分~12時30分診療、午後後休診



※最新情報はこちらのページからご確認ください

休日・夜間の診療案内

目黒区鷹番休日診療所
目黒区鷹番2-6-10
TEL. 03-3716-5311
土 17:00~21:30
日・祝 9:00~11:30/13:00~16:30/17:00~21:30

東京都医療情報 ネット「ナビイ」
https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp
ナビダイヤル TEL. 0570-000692

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
TEL. 03-5272-0303
聴覚障害者向け専用FAX. 03-5285-8080

東京消防庁救急相談センター
TEL. # 7119

スタッフ募集!!

ひもんや内科・消化器科診療所で
お手伝いいただけるスタッフを募集しています

ご興味あるかたは
info@himonya-naika.jp までご連絡ください。

よりも、少し太り気味のBMI23.0～24.9ぐらいを保つのが良いようです

糖尿病と心血管疾患は肥満との関連が強く、BMIよりも「BRI (Body Roundness Index)」の方が、よりリスクを反映する指数として注目されています。BRIは日本語では「体丸み指数」で、身長と腹囲により計算され、糖尿病や心血管疾患などのリスクの高い「内臓脂肪型肥満」と呼ばれる、腹部に脂肪が集中するタイプの肥満の度合いを数値化しています。計算式は複雑ですが、自動計算してくれるサイト[※]があります。BRIの値は4から5の範囲が平均とされ、6を超えると体の丸みが増し、健康リスクが高まる可能性があります。



※ **BRI Calculator**
Body Roundness Index
<https://bri-calculator.net/ja/>

肝機能検査:AST(GOT)、ALT(GPT)、γGTP

肝臓は生体内で必要な物質を合成し、不要なものや有害物質を分解する働きをしています。

区民健診では肝機能検査としてAST(GOT):アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ、ALT(GPT)アラニンアミノトランスフェラーゼ、γGTP:γ-グルタミルトランスペプチターゼを測定しています。

AST(GOT)とALT(GPT)の値は、肝細胞がどのくらい壊されているかをみる指標です。数値が高い程、何らかの原因で肝細胞がダメージを受けていて、肝臓の解毒能力、合成能力が落ちていると判断します。

肝細胞が破壊されると、細胞内にあるアミノ酸代謝酵素のAST(GOT)とALT(GPT)が血液中に出てきますので、AST(GOT)とALT(GPT)の値が高い=肝臓の細胞が壊されていることを示しています。AST(GOT)は代謝が早く半日程度で分解されますが、ALT(GPT)は2～3日血中に留まります。よって肝炎や脂肪肝の初期ではAST(GOT)<ALT(GPT)となり、慢性化するとAST(GOT)>ALT(GPT)となります。ALT(GPT)は肝細胞にしか存在しませんが、AST(GOT)は肝細胞以外にも心筋や全身の骨格筋にも存在しているため、肝臓の病気以外でも上がることがあります。

肝臓の病気が進行すると肝臓の線維化が起こります。ウイルス性肝炎やアルコール性肝炎、自己免疫性肝炎、そして脂肪肝が慢性化すると、壊された肝臓の組織が線維化して元に戻らなくなります。やけどの跡が硬くなってしまいうイメージです。そして線維化が極まった状態が肝硬変で、そうなると肝臓が身体に必要なものを合成できなくなります。

目黒区民健診では栄養状態の指標としてアルブミンの値を測定しています。アルブミンは肝臓で合成され、低栄養で原料不足だとアルブミン値は低下しますが、肝臓の合成能が低下している場合もアルブミン値は低下しますので、肝臓の働きの指標でもあります。また健診で測定している血小板値も肝臓の線維化の指標になります。肝臓が線維化すると肝血流量が低下して、その分が脾臓に流れ、脾臓の動きが亢進して血小板を壊してしまうのです。また血小板の合成を促進するエリスロポエチンという物質も肝臓で合成されていて、肝臓の線維化が進んでエリスロポエチンが減少すると血小板が作られなくなります。

区民健診で実施している項目だけで、肝臓の線維化の状態を簡易的に知ることができます。FIB-4 indexという指標で、年齢、AST、ALT、血小板の4つの項目で線維化:FIB(fibrosis)を測ります。

$$\text{FIB-4 index} = \frac{\text{年齢}^{[歳]} \times \text{AST}^{[IU/L]}}{\text{血小板数}^{[10^9/L]} \times \sqrt{\text{ALT}^{[IU/L]}}}$$

で計算し、1.3以下は線維化の進行リスクは低い、1.3～2.67は線維化が進行している可能性あり、2.67以上では4～8割が肝硬変、または肝硬変に近い状態と推測されます。

お酒呑みの代名詞でもあるγGTPは、GOT、GPTといつもセットで測定されていますが、肝臓三兄弟の三男γGTPはお兄さん二人とはちょっと性格が違います。

γGTP:γ-グルタミルトランスペプチターゼは胆道系の細胞に多く存在します。胆道系とは肝細胞で作られる、脂肪を分解する消化液の胆汁が流れるルートのこと、肝内から十二指腸乳頭に至る胆管と、その途中にある胆汁を貯蔵する袋、胆のうのことです。γGTPはグルタチオンを分解する働きを持つ唯一の酵素です。グルタチオンは強力な解毒作用を持つ抗酸化物質です。

摂取したアルコールは肝臓でアセトアルデヒドになり、ア

セトアルデヒドは無毒化されて酢酸になり、酢酸は水と二酸化炭素になって、めでたく尿や呼気として体外に排出されるのですが、アセトアルデヒドが酢酸に無毒化される過程で、グルタチオンは補酵素として働きます。このときグルタチオンは還元型から酸化型に変わり、胆汁と一緒に胆道系に排出されます。そして胆道系の細胞からγGTPが分泌され、酸化型グルタチオンをグルタミン酸とシステインとグリシンに分解し、分解されたこれらのアミノ酸は小腸から再吸収され肝臓で再び還元型のグルタチオンに合成されます。これがお酒を呑むとγGTPが上昇するメカニズムです。

AST(GOT)、ALT(GPT)は正常で、γGTPだけ高値という場合には、まだ肝細胞にはダメージはきたしていないと判断できますが、安心してはいけません(自戒を込めて)。この状態を長く続けているといずれは肝細胞にもダメージが及びます。

アルコール以外でもてんかんの薬や、向精神薬にもグルタチオンを消費して代謝しγGTP値を上げてしまうものがあります。

ひもんや日記

ひもんやぢい散歩

2026-03-02

用事があって品川に出かけました。患者さんには散歩の効用を説きながら、私自身は診察室に座りっぱなしなので、日曜日の午後、天気もよいので目黒駅まで歩くことしました。

普段はバスで通り過ぎている目黒通りです。行列のできる特大ステーキのお店は学生のころからずっと続いています。もう大きなステーキは食べられません。記憶にあったお店がなくなっていたり、この年ではちょっと入りにくいお店も新しく出来ていて、街が生きていると感じます。

多摩大目黒高校あたりから下り坂になり、1953年に内科の開業医だった亀谷了先生が私費を投じて設立した「目黒寄生虫館」は、世界でも珍しい寄生虫専門の博物館です。ここは学生時代に寄生虫学の実習でお世話になりましたが、一般の方も楽しめる?ので是非一度訪れてみてください。

坂を下りきって、山手通りとの交差点に目黒区最古の神社、「大鳥神社」があります。

日本神話のヒーロー、日本武尊が東国征伐の際にこの地にあった社を訪れ、目を怪我した部下の治癒を祈願し快癒したため、日本武尊は盲(めくら)神と称え、お礼に剣を奉納したとされています。因みにこの盲(めくら)神がめくら→めぐる、となったという、目黒の地名の由来の一つになっています。もちろん諸説あり、区は馬畔(うまあぜ)→めぐる説を推しています。盲神説はコンプライアンス的に扱いにくいのか?

ライバルの目白にも、白馬の産地だったことから、馬白(ましろ)→めじろ説がありますが、こちらも諸説あります。三代将軍家光が鷹狩りの場所として南の目黒に対して、北を目白と名付けた説もあります。だとすれば、目黒あつての目白です。

胆石や胆道系の炎症やがんで胆汁の流れが悪くなった場合にも、胆道系にうっ滞した胆汁からγGTPが吸収されて、血中のγGTPが上昇しますが、その場合はAST(GOT)、ALT(GPT)も上昇し、黄疸が出るなどの症状を伴うことが多い。γGTPだけ高く、AST(GOT)、ALT(GPT)正常でお酒も呑まないという方は、体質的に胆汁の流れが良くないことが考えられます。無症状で、γGTPを定期的測定して高値安定、ということであればそれほど心配はいらないとおもいます。

近年酸化ストレスとγGTPの関連が注目されています。γGTPと抗酸化物質であるグルタチオンの関連は前述したとおりですが、アルコールや薬物以外の酸化ストレスによっても同じようにグルタチオンが消費されγGTPが上昇する、またγGTP自体も酸化ストレス物質であるという報告もあります。酸化ストレスは薬物や、加工食品、ウイルス・細菌感染、身体的刺激、精神的刺激など様々な要因で起こります。

というわけで、ストレス解消のためにお酒を呑み過ぎるのは一番いけません(楽しく、適量なら…自己弁護を込めて)



ブログにて公開中
ブログのアドレスが変わりました
<https://ameblo.jp/himonyanaika/>

九州の熊襲、東国の蝦夷を平定した日本武尊が亡くなると、父の景行天皇は日本武尊を能褒野(三重県亀山市にある能褒野王塚古墳)に手厚く葬りますが、その霊がこの地に白鳥として舞い降りて、鳥明神として祀られます。大同元年(806年)に社殿が完成して、この年が大鳥神社では創建の年とされています。

大鳥神社を名乗る神社は全国にたくさんあり、都内では他に巢鴨大鳥神社があります。また、鷲(おとしり)神社は更にたくさんあり、すべて日本武尊の霊が白鳥になって舞い降りた、ということが由来になっていて、日本武尊は亡くなってからもお忙しく全国を旅していたわけです。

毎年11月に行われる酉の市は大鳥神社、鷲神社の例祭で、浅草の鷲神社酉の市が有名ですが、ここ目黒の大鳥神社でも盛大に行われています。

大鳥神社は目黒通りと山手通りの交差点という一等地にあり、境内はそれほど広くはありませんが静寂で、とても落ち着くスポットです。時節柄合格祈願の絵馬がたくさん奉納されていました。カップルと親子連れの家族が楽しそうに参拝していて、日本の将来も安泰、とお爺さんは嬉しくなりました。

もう一つお爺さんに嬉しいのは、境内にある入りやすいトイレです。脱水予防に水分補給をしながらお散歩したいのですが、汗じやない方が気になって躊躇してしまいます。お散歩の際は、大鳥神社に立ち寄り参拝して身を清め、軽くすることをお勧めします。

