

ストレス、運動器検診開始

川崎医科大付属病院

川崎医科大付属病院（倉敷市松島）は、心のバランスを診断する「ストレス検診」と、骨や関節、筋肉の衰えを調べ

る「運動器（ロコモ）検診」を今年から始めた。ストレス検診は、副腎皮質から分泌されるストレスホル

モン・血清コルチゾールを測定。指先にセンサーを付け脈拍変動を測り、自律神経機能

を評価する。世界保健機関（WHO）が作成した質問票にも答えてもらい、総合的にストレス度を調べる。ストレスは過度な喫煙やアル

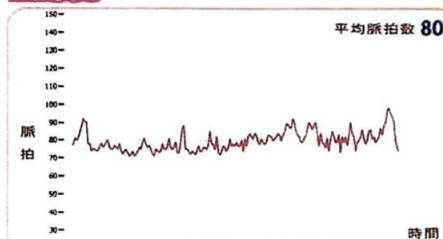
コル摂取、暴飲暴食、睡眠不足などを招き、肥満や高血圧、糖尿病といった生活習慣病につながる危険因子と考えられている。目に見えない心の負担をデータ化して提示することで、メンタルヘルスへの意識を高めてもらう。人間ドックのオプション検査として導入した。料金は3240円（税込み）。

自律神経バランス分析結果

2分 30秒 5分 CF 100

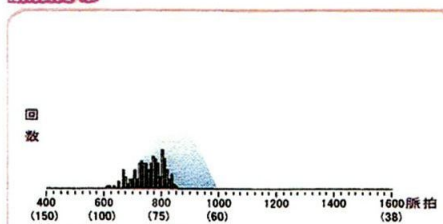
ID: 名前: 性別: 年齢: 日時: 2014/03/06 16:10

脈拍変動



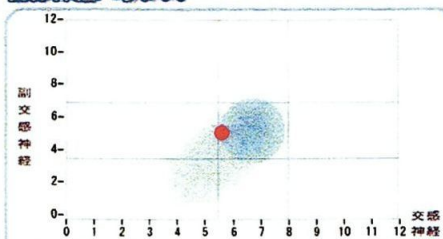
脈拍（心拍）の変化を表しています。変動幅が大きく（グラフ上下の幅）、複雑で多様なほど健康であることを意味します。心拍リズムの変動が極度に少ない場合は慢性的な疲労状態であることを意味します。

脈拍分布

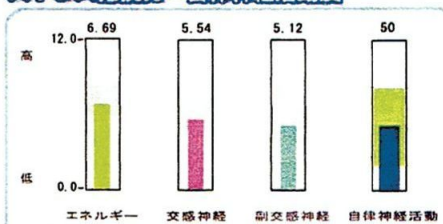


グラフは検出されたそれぞれの脈拍に対する数を表示しています。三角形の山の形で、すそが広く高さが低いのが理想です。つまり脈拍変動が多様なほど棒の数が増え、環境変化への適応能力が高いことを意味します。

自律神経バランス



ストレス抵抗力・自律神経活動度



各グラフの高さが の範囲に入るほど良い状態です。特にエネルギーは高いほどストレスに対する抵抗力が強いことを意味します。自律神経活動は平均範囲内で数値が高いほど活発に働いていることを意味します。

ストレス検診では、自律神経のバランス具合がデータ化され各自に手渡される（写真は一部）

ロコモ検診で行う2ステップテスト。大腿で歩ける距離を測る



運動器検診は、骨密度測定や骨代謝マーカーなどの血液検査をし、骨の老化度を調べる。高さが40センチから10センチまで10センチ刻みで4段階あるいすに順に腰掛けてもらい、どの低さまで片足で立ち上がることができるかを調べたり、大腿で2歩歩いて距離を測定する2ステップテストなど、大きく分けて5項目を調べて運動器の状態をチェックする。

測定後は、保健師や健康運動指導士が、生活習慣の注意点や日常生活で取り組める効果的な運動を指導する。運動機能の強化を図ってもらい、健康寿命を延ばしてもらうのが目的。人間ドックとは関係なく受けることができる。受付時間は平日の午後2時から。料金は1万6740円（同）。

高尾俊弘健康診断センター

長（同大健康管理学教授）は「ストレス検診を行っている医療機関はまだ少ない。症例を重ねながら、検査内容を充実させていきたい」としている。

高尾俊弘健康診断センター

問い合わせは同センター（086-464-1117）。