



日本赤十字社

2025
Summer
TAKE FREE

あしたの自分に胸張って

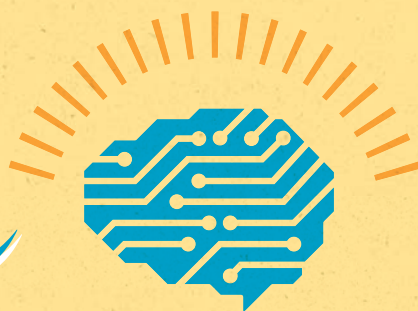
ハイ！健康です

Health for All, All for Health

特集 脳の状態がわかる

脳健康度AI解析

エムビジョン
ヘルス



ANALYSIS

「ゼロ」から始める健康応援メディア

MY VISION

HEALTH



BRAIN



健康を支える職員紹介オン・オフ

夏のクッキングノート

健管ニュースレター

ハートラちゃんが行く！
くまもと元気探訪

ウチトレ／プレゼントコーナー

VOL.
165

日本赤十字社 熊本健康管理センター 機関誌

脳の健康を自分でマネジメントする時代へ

あなたの
脳の状態が
わかる

脳健康度AI解析

エムビジョンヘルス

4月から人間ドックの新規オプション検査として導入した「脳健康度AI解析(エムビジョンヘルス)」。
エムビジョンヘルスとは何か、またその大きな可能性について、開発者である株式会社エムの森 進氏に聞きました。
さらに、当センターの診療部長兼放射線診断部長 山本 恵三医師と認知症予防について考えます。



開発者に聞く!

脳健康度AI解析
(エムビジョンヘルス)とは

私が開発したエムビジョンヘルスは、脳の健康状態を解析する技術です。頭部MRI画像を利用して、米国ジョーンズホプキンス大学が開発した高精度AI(人工知能)と3万件以上のビッグデータに基づいて解析します。この技術で認知症のリスク因子である脳の萎縮・白質病変・脳の血管性劣化を数値化でき、脳全体の萎縮度・脳年齢・脳血管健康度などが一般の方にも分かるようになりました。継続受診することで状態の変化もみられます。

なぜエムビジョンヘルスを
つくり出したのか

私はアメリカで医療画像の解析に長く携わっていましたので、その活用法に着目し、病院に眠っているさまざまな症例画像を数値化する研究をしていました。研究を数年続けていく中で、欧米の医療機関には「病気になる人のデータしかない」ということに気がきました。患者のデータだけでは病気に至るまでの経緯が分からず、傾向や対策が掴めません。それを解決するためには健康な人のデータが必要だということで、「脳ドック」に注目しました。脳ドックは日本のみで普及している検査で、20代〜90代の健康な人の膨大なデータが存在します。予防医療の面からこのデータを活用することとしました。

時代に求められる技術

さらに研究を進めていくと、脳の加齢による影響の中で平均値や正常な分布からかけ離れた数値のデータがあることが分かりました。先ほどの「健康者データ」の大量解析がベースにあることで、正常な範囲の推移なのか、もしくはかけ離れているのかということが分かります。そこで比較解析した数値こそが、脳の状態を把握する重要な基準として医療機関にフィードバックできるのではないかという思いで開発を進めてきました。

私が考える予防医療というのは非常にパーソナルなもので、個人によつてさまざまなケースがあります。現在の自分の状況を膨大なデータ、つまり過去の知見

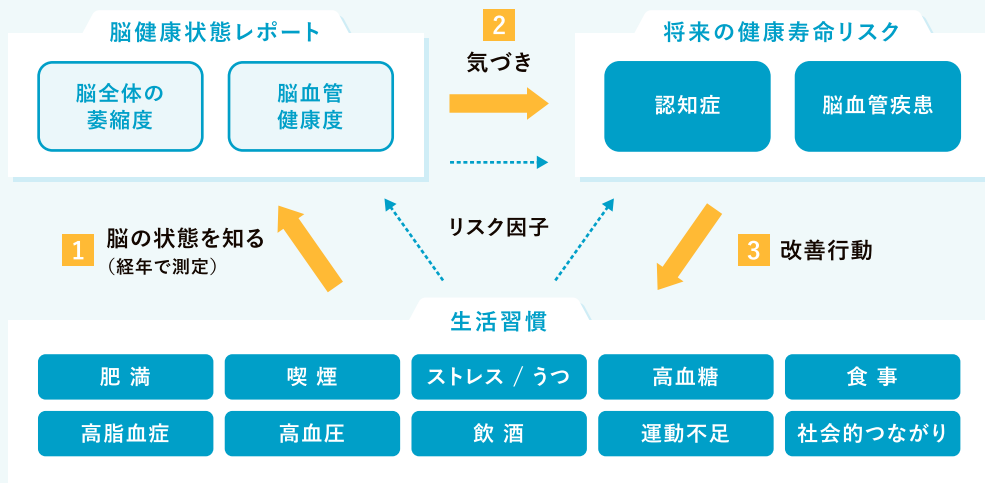
と照らし合わせることで、今後の自分の生き方、生活に活かしてもらうことが重要です。一人ひとりの健康課題に寄り添い、選択肢を示し、「10年前にこの傾向に気づいていたら」「早く知っていたら」...ということを減らしていきたいですね。

リスクへの備え

多くの方は、認知症になるまで自分の脳の状態を知る機会はなく、加齢と生活が及ぼす影響について考えることも多くないでしょう。若い頃から歯磨きを続けることで高齢になっても健康な歯を維持できるように、80代でも健康な脳機能を維持するためには、なるべく若い段階で「自分の脳を知ることが大切です」。



森 進氏
株式会社エム 創業者
代表取締役CEO



エムビジョンヘルスとは...

MRIの
画像解析を活用した
**脳健康評価
プログラム**

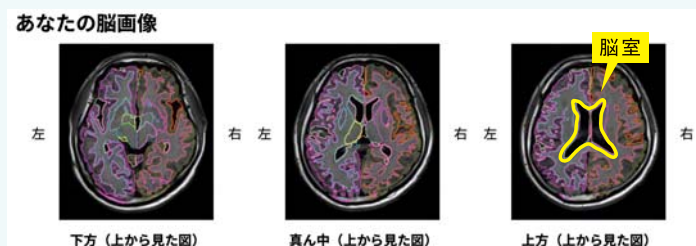


エムビジョンヘルスで
わかることは？

MRI画像から脳の状態（萎縮・白質病変）を数値化できます

脳の細胞の数は星の数よりも多いと言われるほどで、非常に複雑な構成をしています。エムビジョンヘルスは病状を診断するものではなく、「萎縮」と「白質病変」の2つの計測データを数値化することで、標準偏差（＝標準的な平均値との差）が分かるものです。そこから加齢による疾患リスクを予想し、受診者が生活習慣を見直すために役立てることが可能です。

萎縮度（下図）は、脳全体を計測して空洞部分の大きさをみて判断します。この脳室と呼ばれる空洞部（下図黄枠内の暗い領域）のサイズが、認知症をはじめとする脳の疾患のリスクであることが、様々な研究から明らかにされています。



生活習慣と認知症の 関わりについて

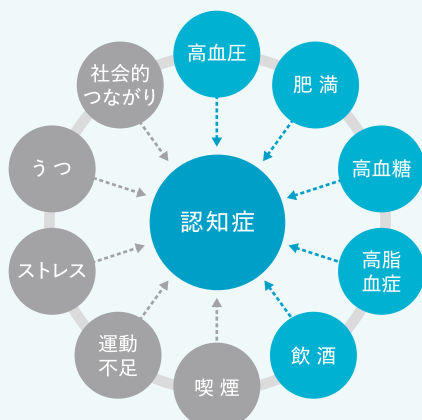
認知症の原因の約4割は生活習慣病に起因

認知症にはさまざまな種類がありますが、2020年に医学誌『ランセット』で発表された研究結果によると、認知症の原因の約4割は生活習慣病に起因していると提言されています。

生活習慣病のように悪い習慣が重なって数十年かけて進行するものですが、それを早い段階で知ることができれば、1年でも2年でも早い対策が可能です。

「自分の健康は自分でマネジメントできる」ということを知っていただければ、生活習慣そのものが変わってくると思っています。

認知症のリスク因子



また、加齢とともに脳は萎縮していきませんが、知的活動に従事している人の方が認知症の発症を遅らせることができるということです。



山本 恵三 医師
診療部長 兼
放射線診断部長

対談
トーク

エムビジョンヘルスが もたらす未来

進化する認知症予防

認知症予防のために
何をすればいいのでしょうか？

森 戦後まで続いた栄養失調や伝染病の時代から高度成長期には飽食の時代となり、現代は生活習慣病が健康の主題となっています。その中で「人生100年」とも言われる時代になった今、脳の機能がどこまで維持できるかという、人類史上新たな領域に達していると捉えています。

山本 そうですね。加齢による健康障害のトップである「脳」の仕組みはまだ未知の部分が多く、研究段階の分野も少なくありません。しかも、認知症はある程度症状が進行してから医療機関にかかる方が大半で、その時点ですでに認知症が始まっている場合が一般的です。そのため、なぜそうなったのか、そこに至るまでの生活習慣や経過を知ることがとても重要です。

森 ある日突然発症するわけではないですからね。エムビジョンヘルスにおける脳の数値に対しても、生活習慣病でのBMIや血糖値と同じような意識を持つことが大切ですね。正しく知ることで生活習慣を見直し、さまざまな選択に備えることが可能になります。



エムビジョンヘルスは 医療現場に求められていた技術

森 今まで脳ドックは、脳卒中や脳動脈瘤などの疾患の早期発見が主な役割だったと思いますが、認知症について受診者の関心は高まっていますか？

山本 やはり時代とともに、脳ドックでも認知症に関心のある方が増えてきています。これまでは加齢とともに起こる脳萎縮が、年齢相応かどうかという基準がなかったため、受診者が一番心配されている「認知症の恐れがあるかどうか」という質問に対して説明することが難しい部分がありました。エムビジョンヘルスの運用によって、客観的な指標をしっかりと伝えることができるという点は、

医師としても非常に助かると考えています。

森 従来の脳ドックだけでは分らなかったデータをお伝えすることで、受診者ご本人の健康管理を、なるべくシンプルに、前向きに捉えていただけることが大切ですね。

脳の健康を維持する未来へ

山本 脳ドックのデータは蓄積されていきますので、今後もっと膨大なデータが集まることによって、より病気との因果関係がはつきりしてくると思います。健康な方から既病の方までの大量のデータ解析から、経年変化による診断も期待できますね。

森 はい、それらも可能になると思います。エムビジョンヘルスによって、例えば20代から毎年脳の状態を把握することで認知症などの発症リスクを低下させるなど、将来的に生活習慣病と同じように疾患リスクをマネジメントすることが可能になると思います。



森 進 氏

株式会社エム 創業者/代表取締役CEO
ジョンスホプキンス大学 医学部放射線科 教授
日本核磁気共鳴医学会名誉会員
国際核磁気共鳴医学会フェロー

山本 恵三 医師

診療部長 兼 放射線診断部長
日本脳神経外科学会 脳神経外科専門医
日本人間ドック・予防医療学会認定医



人間ドック オプションプラン

- 脳健康度AI解析
(エムビジョンヘルス) …………… 6,270円(税込)
- 頭部MRI+MRA※ …… + 23,650円(税込)

※脳健康度AI解析(エムビジョンヘルス)の受診には、合わせて「頭部MRI+MRA」の受診が必須となっています。

詳しくは
こちらから



お申し込み・お問い合わせ ☎ 096-387-6651

※当センターでは認知症の診断やテストは行っておりません。受診後は場合によって専門の医療機関をご紹介します。

健康を支える職員紹介

オン⇌オフ

“健管”で働く人たちの素顔をのぞいてみました

VOL.3

富田 秀樹

第一放射線課 施設外放射線係 / 診療放射線技師
●入職5年目(令和3年入社)

学生の中から放射線技師の仕事に魅力を感じ、専門の学科を経て入職。検査を通じて健康寿命を延ばすことに関わる喜びや、やりがいを感じながら日々奮闘中。趣味は休日前の夜釣り。



同じ部署の同僚と

「見えないものを見えるようにする」技術、
受診者が安心できるスムーズな検査を目指しています

Q1. 普段のお仕事内容を教えてください。

施設外の検診をはじめ、人間ドックや健康診断において、胸部X線や胃部X線、骨密度、頭部MRI+MRAなどの検査を担当しています。放射線技師には年齢の近い職員も多く、現場のチームワークや雰囲気も大切にしながら業務にあたっています。

Q2. どのような点に心掛けて業務にあたっていますか？

住民健診では1日100名以上の検査を行うこともあります。検査前には不安に思う方もいらっしゃいますので、丁寧な説明を行うことで安心して検査に臨んでいただけるように心掛けています。また、検査中の呼吸のタイミングや体調の変化に気をつけながら、できる限り検査時の負担を感じさせないように配慮しています。受診者の検査時のストレスは技師の技術力の差が出る部分ですので、検査で受診者にお礼を言われたときなどは嬉しく思います。

Q3. 内勤・外勤の両方は大変だと思いますが、ストレス発散方法は？

小学生の頃から釣りが趣味で、ドライブを兼ねて堤防釣りに行きます。釣った魚は自分で捌きます。歌うことも大好きで、カラオケもリフレッシュになります。

Q4. 今後の目標は？

現在、医療情報技師と骨粗鬆症マネージャーの資格を取得し、受診者の健康寿命を延ばすという役割を果たしていくために、骨密度検査の担当責任者として受診率アップに取り組んでいます。今後は胃がん専門技師など、さらなる専門資格取得を目指しています。

一日の流れ(一例)

- 8:30 ● 検査開始
骨密度検査や胃部X線検査
- 12:00 ● 午前の検査終了
- 13:10 ● 午後の検査開始
頭部MRI+MRA検査
- 16:00 ● エムビジョンヘルスの
解析依頼
- 17:10 ● 終業

おうちでカンタン健康薬膳

夏の Cooking Note

クッキングノート



日赤健康薬膳から、手軽にできるレシピを2品ご紹介。
管理栄養士オススメのヘルシーメニューです。

塩ひとつまみは約0.2g
(親指と人差し指でつまんだ量)



recipe no. 8 爽やかなレモンの香りで食欲UP 鮭のレモンクリームソース



RECIPE 08：材料2人分

- ・生鮭 40g×2枚
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少量
- ・オリーブ油 小さじ1/2
- ・飾り用レモン 10g

- ・減塩コンソメ 小さじ1/2
- ・水 60mL
- ・薄力小麦粉 小さじ1
- ・植物性生クリーム 小さじ2
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・こしょう 少量

[作り方]

- 1 生鮭に塩、こしょうを振る。
- 2 熱したフライパンにオリーブ油をひき、弱火で1の両面を焼く。
- 3 鍋に分量の水を入れ火にかける。温まったら減塩コンソメを加え混ぜる。
- 4 3に薄力小麦粉を加えて焦がさないように炒め、生クリームを加えてとろみがつくまで混ぜながら煮詰める。
- 5 4にレモン果汁を加え、こしょうで味を調える。
- 6 器に2と、5のソースを盛り、レモンを飾る。

○ 115kcal ○ 塩分0.4g (一人あたり)
○ 調理時間：約15分

recipe no. 7 お弁当のおかずにもおすすめ 切り干し大根のペペロンチーノ



RECIPE 07：材料2人分

- ・切り干し大根(乾燥) 8g
- ・にんにく 適量
- ・赤とうがらし(輪切り) 適量
- ・オリーブ油 小さじ1/2
- ・だし汁 小さじ2
- ・塩 3つまみ
- ・こしょう 少量

[作り方]

- 1 切り干し大根はさっと洗い、水で戻しておく。そのあと水気を絞り、長さ5cm程度に揃えて切る。
- 2 にんにくはみじん切りにする。
- 3 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、2と赤とうがらしを加え、弱火にかける。
- 4 香りが立ったら1とだし汁を加え、汁気がなくなるまで加熱する。
- 5 火を止めて塩・こしょうで味をととのえたら器に盛る。

○ 25kcal ○ 塩分0.3g (一人あたり)
○ 調理時間：約10分

これから暑くなる季節におすすめの2品をご紹介します。レモンには疲れを癒やすビタミンCが豊富に含まれるため、夏バテによる疲労の回復や美肌効果も期待できます。食欲がないときにもレモンの酸味が食欲を増進してくれます。切り干し大根はシャキシャキとした食感でよく噛んで食べられる上に、食物繊維が多く含まれるので、腸内環境を整え便秘の解消にもつながります。

(健康栄養課 管理栄養士 富永あかね)

ポイント

Letter
04

より快適でスムーズな検診のために

新型のマンモグラフィ検診車 &超音波検診車が登場

2025年4月から新型の検診車が稼働を始めました。
安全面とプライバシーの質を向上させた設計により、皆様に
スムーズな健診サービスをご提供いたします。



▲新型超音波検診車

▲新型マンモグラフィ検診車

新型マンモグラフィ検診車の特徴

- 1 更衣室がカーテン付き個室になりました。手荷物間違いなどの不安を解消し、プライバシーに配慮しました。
- 2 乗降口の幅を広げ、手すり・ステップの滑り止めも導入。階段の段差も低めに設定し、乗降のしやすさを追求しました。介助の方も一緒に乗り降りでき、階段の端にライトを設置することでより安全性を確保しました。
- 3 足腰の悪い方など立ったままの撮影が困難な方に配慮し、撮影用チェアを設置。撮影時の安全を確保し、受診者は座ったままで撮影できます。



新型超音波検診車の特徴

- 1 更衣室に椅子を設置。座って更衣ができるようになり、ご高齢の方や足腰の悪い方も安心して使えます。
- 2 検査室に加え、待合室にも換気扇を完備。感染対策をより強化しました。
- 3 LEDライトで車内が従来よりも明るくなり、快適な空間での検査が可能になりました。



寄贈：(一財)熊本県健康管理協会

ハートラちゃんが行く!

くまもと 元気探訪



九州電力 人事労務グループの皆様



取り組み例

全従業員が自主的に参加するために

- 経営陣や管理職が率先して体力測定会などに参加
- 各事業所や職種に合わせた取り組みのプランニング
- 保健師による全事業所への声かけ・フォロー

日赤熊本健康管理センターの健康サポート



会社の健康は一人ひとりから

全ての従業員が心身ともにいきいき働ける企業へ

当センターが健康教室をサポートしている

九州電力株式会社様を訪問しました

九州電力では「健康経営優良法人」に認定されたことを契機に、2018年に「従業員の健康を守る」という強い決意のもと、「九州電力健康宣言」を制定。一人ひとりの健康づくりのサポートや健康経営の取り組みを行っています。

若年層へのヘルスアップ教室で生活習慣の見直しへ

また、20〜30代の従業員には生活習慣の見直しを図るためのヘルスアップ教室を開催しています。自社の保健師による講話や、当センターの運動指導士と管理栄養士が訪問して生活指導をするなど、毎回内容を変えながら、従業員が楽しく健康への意識を高められる工夫をしています。



今日から始める簡単セルフケア

ウチトレ



近年、労働災害で最も多いのは「転倒・転落」によるもので、大きな事故につながるリスクがあります。また、家庭内のちょっとした段差で転倒し骨折するケースも。転倒を予防するためには、照明や手すり、滑り止めなどの

環境改善はもちろん、とっさの危険に対応できる体力・体幹強化が必要です。特に、年齢とともに足の筋力は衰えていくので、「バランス能力」「歩行能力」を低下させないことが大切です。

今回は、転倒予防のために職場や日常生活の中で簡単にできるエクササイズを2つご紹介します

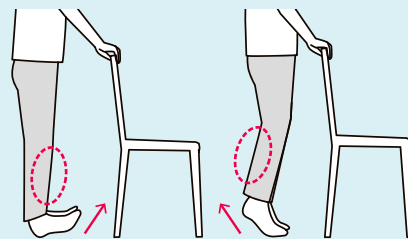
転倒予防エクササイズ

転ばぬ先の:

歩く、しゃがむなどの生活動作を支える

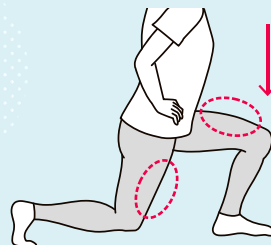
エクササイズ1 つま先・かかと上げ下げ

- ・鍛える部位／すねの前・ふくらはぎ
- ・方法／椅子または壁につかまり、つま先とかかとの上げ下げをゆっくり交互に繰り返す。
- ・回数／各5回ずつ、計10回



エクササイズ2 ランジスクワット

- ・鍛える部位／太もも前
- ・方法／片方の脚を前に踏み出し、膝を曲げ沈み込み、元に戻す。前の膝がつま先より出ないように。
- ・回数／左右交互に5回ずつ、計10回



※周りに障害物がないことを確認し、無理のない体勢で行ってください。

Present Corner

以下のアンケートの回答と必要事項①～④をご記入の上、ハガキ、メール、2次元コードのいずれかにてお申し込みください。ご回答いただいた方の中から抽選で1名様に「**日赤オリジナル車載用防災セット**」を進呈します！

- [アンケート] ●当冊子「ハイ!健康です」内で印象に残ったコーナー名とその感想
●誌面へのご要望



[必要事項] ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢

宛 先／〒861-8528(住所不要)
日赤熊本健康管理センター
「ハイ!健康です」アンケート係

メール／kikaku@kumamoto-kkc.jrc.or.jp

● 締切…2025年8月29日(金)必着

頂いた個人情報は当センターが責任を持って管理し、ご本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません。プレゼントの発送にのみ使用します。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



日本赤十字社 熊本健康管理センター
Japanese Red Cross Society

〒861-8528 熊本県熊本市東区長嶺南2-1-1

☎096-384-3100(代)



YouTube



Instagram



Webサイト



労働衛生サービス
機能評価認定
認定第75号



人間ドック・
健診施設機能評価
第68号