



日本赤十字社

2026
Winter
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

「ゼロ」から始める健康応援メディア

超悪玉
コレステロール

動脈硬化リスクを
高める危険因子

特集



カラダにプライチ「頸動脈超音波検査」

2026年 年頭所感

春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.
167

日本赤十字社 熊本健康管理センター 機関誌



動脈硬化リスクを高める危険因子

超悪玉 コレステロール

健康診断結果の中で気になりがちなコレステロールの数値。近年の研究によって、より危険性の高い『超悪玉コレステロール』の存在が明らかになってきました。

今回は今注目されている、コレステロールの「量」ではなく「質」を測る検査から、動脈硬化のリスクに備える方法を、当センターの野波善郎医師とご紹介していきます。

日本人の死因ランキング

- 【1位】がん
- 【2位】心疾患
- 【3位】老衰
- 【4位】脳血管疾患
- 【5位】肺炎

日本人の死因の上位にある、2位：心疾患、4位：脳血管疾患は、悪玉コレステロールが大きな原因とされる疾患です。

出典：令和6年（2024）
人口動態統計月報年計（概数）の概況

小さいのに超危険？

日本人の死因上位に大きく関係する“超悪玉”とは

コレステロールは体に必要

コレステロールは血液中に含まれる脂質の一つで、細胞膜を作ったり、筋肉を作るホルモンの材料になったり、実は生命維持に重要な役割を果たしています。コレステロールは役割別で2種類に分けられ、HDL（善玉）・LDL（悪玉）と呼ばれる球形の物質に含まれて血管の中を運ばれます。

「量」だけでなく

「質（粒子の大きさ）」が重要

近年、LDLコレステロールの全てが危険なわけではなく、悪玉の大きさに起因するところがわかってきました。人体に悪さをするのは、小型のタイプで『超悪玉コレステロール（small dense LDL）』と呼ばれています。

動脈硬化を引き起こす“超悪玉”

LDLは、血液中を流れているだけなら問題ありませんが、血管壁の中に入って酸化（＝有毒化）されることで血管を詰まらせるプラークの原因となります。

その中でもsd-LDL（超悪玉）は、血液中に長くどまりやすい上、通常のLDLより小さいので血管壁の中に入り込みやすく、さらに酸化しやすい性質を持っています。そのため、sd-LDL（超悪玉）が多いと、動脈硬化を起こしやすいのです。

回収役



HDL（善玉）

余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す

小型サイズ！

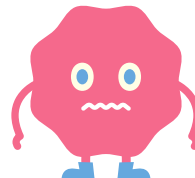


要注意!!

sd-LDL（超悪玉）

肝臓から全身へコレステロールを配達する

運搬役



LDL（悪玉）

LDLが増えすぎると、血管を詰まらせるプラークの原因となり、動脈硬化を起こしやすくなります

コレステロールの名前と役割

PROFILE

sd・LDL値は血液検査で簡単に調べられます

sd・LDL(超悪玉コレステロール)はLDLの質を表すマーカー

健康な人と比べて、冠動脈疾患(狭心症や心筋梗塞など)に罹患している人は、超悪玉が多いことがわかっています。つまり、悪玉のうち「超悪玉」がどれだけ多いかが重要になります。当センターでは「sd・LDL」のオプションを追加すれば、通常の血液検査と一緒に調べることができます。

● 検査結果の数値をみてみよう ●

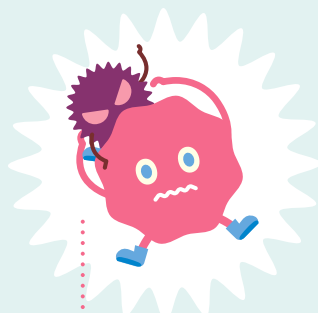
動脈硬化リスク判定としての当センターの判定基準

~24.9 = 異常なし

25.0~44.9 = 年に1回の健診が必要

45.0~ = 要精密検査

(mg/dL)



悪さをする主な要因は小型の「超悪玉」コレステロール!

sd-LDL(超悪玉コレステロール)検査

悪玉コレステロールの中で心筋梗塞や狭心症などの原因となる動脈硬化を引き起こす性質を持つ「超悪玉コレステロール」を調べる血液検査です。人間ドックのオプション検査だけでなく、令和8年4月からは施設内の健康診断にも追加できます。人間ドック・健康診断当日の受付も可能です。

◆検査時間:
血液検査に含む

◆料金
3,960円(税込)



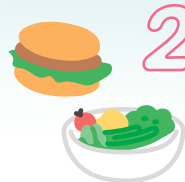
超悪玉を減らす!

4つの生活習慣見直しポイント



1 禁煙しよう

超悪玉はより酸化しやすい性質を持つため、超悪玉を多く持つ人がタバコを吸うと、その毒性物質をさらに増やすことになります。



2 食生活を見直そう

- ・1日3食、規則正しく取る
- ・間食や夜食は控える
- ・食事は就寝2~3時間前までに
- ・栄養バランスを心がける



3 減量して中性脂肪を減らそう

肥満に伴う中性脂肪は超悪玉を増やす影の悪役。減らすためには、まず減量です!



4 運動習慣を見直そう

- ・1日30分以上動く
- ・週3回以上、できれば毎日が理想
- ・食後1~2時間がより効果的



先生から
アドバイス

まずはなるべく早い段階、できれば40代くらいで検査を受けることで、ご自身のベースラインとなる数値が分かります。その後、1年毎の検査によって推移を見ていくことで、ご自身の体のリスクを把握することが可能になります。

こんな方は

要注意

- ✓ 狭心症や心筋梗塞にかかったことがある
- ✓ 家族に狭心症や心筋梗塞にかかった人がいる
- ✓ 血圧が高い
- ✓ 中性脂肪値が高い
- ✓ 血糖値が高い
- ✓ 内臓脂肪型肥満がある
- ✓ 血中のHDL値が低い



sd-LDL(超悪玉コレステロール)検査との併用がおすすめの頸動脈超音波検査については次のページでご紹介します



「知る」ことは健康な体を「作る」こと /

カラダにプライチ



今回のテーマ

頚動脈超音波検査

INTERVIEW

医師
野波 善郎



動脈硬化の早期発見のために

頚動脈超音波検査は首の頚動脈を超音波で、血管壁の厚さやプラークの有無・狭窄率など血管の状態を確認します。前ページの特集で紹介されているs'dLDL(超悪玉コレステロール)と併用することで、動脈硬化のリスクを発見する確率が高まります。

動脈硬化のリスク

日本人のおよそ10人に1人は動脈硬化による心臓や脳の病気で亡くなるといわれています。

血管内皮の損傷、プラーク形成から脳梗塞になる危険

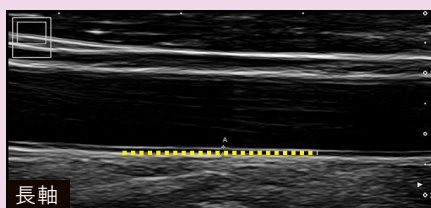
健康な動脈は体の隅々まで血液を送り、栄養や酸素を運ぶ役割を担います。悪玉コレステロールによってプラークが形成されて酸化していくと、血流が妨げられます。さらに血管が詰まった場合には、脳梗塞や心筋梗塞といった疾患を引き起こします。



頚動脈超音波検査について

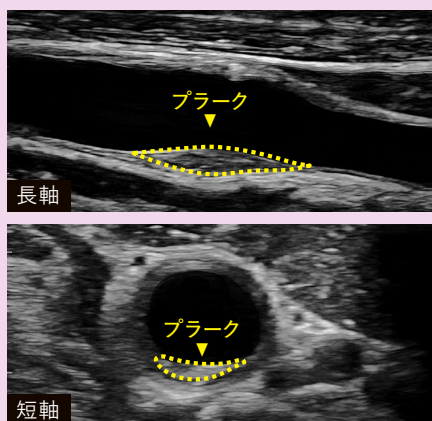
ベッドに仰向けに寝た状態で、首の血管の状態を直接超音波で観察します。超音波を用いるため、被ばくもなく、体への負担が少ない検査です。

● 正常な血管



正常な血管壁は、平坦で薄く均一な状態です。動脈硬化のある血管では血管壁が、内側に凸状に盛り上がり、プラークが形成されています。このような場合には経過観察が必要となります。

● 動脈硬化のある血管



オプション検査 頚動脈超音波検査

料金 **3,850円**(税込)
[検査時間: 約15分]



検査を
おすすめ
したい方

- 高血圧、糖尿病、脂質異常症がある方
- メタボリックシンドロームと判定された方

動脈硬化は加齢とともに進みやすくなります。加えて、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙習慣などがあるとさらに進行が早まります。

検査によって
わかること

頚動脈の動脈硬化の程度がわかります。血管壁の厚さ(内中膜複合体厚)は全身の動脈硬化の指標と考えられています。



新年のご挨拶と「健康経営」のお手伝い

●日本赤十字社熊本健康管理センター所長 吉田 稔



新年明けましておめでとうございます。皆様が穏やかな新年をお迎えになられたこと、心より喜び申し上げます。日頃より当センターの各種健康診査（検診・健診・人間ドック）をご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、昨年2025年、日本は「超・超高齢化社会」に突入いたしました。国民の5人に1人が75歳以上となり、今後さらに高齢者の割合が増えてまいります。特に「2040年問題」と呼ばれる時期には、現役世代1.5人で高齢者1人を支える社会構造となり、社会全体に大きな影響が及びます。医療・介護従事者が不足し、社会保障制度の負担が1.6倍に増加します。労働力、自治体の減少とインフラの老朽化が予想されます。

このような未来に備えるため、私たちにできることのひとつが「健康経営」です。

健康経営とは？

企業が従業員の健康を大切にすることで、働く人の活力や生産性が高まり、結果として企業の業績や価値も向上するという考え方です。

産業医科大学の永田智久准教授の研究報告「疾病による生産性低下と損失の分担（※1）」によると、ある企業では、「疾病による欠勤（アブセンティイズム）」による損失は約2,250万円、「体調不良のまま出勤すること（プレゼンティイズム）」による損失は約6,400万円でした。何らかの健康問題を抱えながら働くことによる損失は、病欠する場合と比較して3倍近くにもなることが示されました。つまり、健康に不安を抱えながら働くことが、企業にも本人にも大きな影響を与えるのです。働く世代の健康を維持・向上することで、健康寿命が延伸し、企業の価値も高まります。さらに、健康で長く働ける社会を実現することは、医療費の削減や社会保障制度の安定化にもつながります。企業が「健康経営」を推進することが、地域社会に貢献することにもなるのです。

※1 Nagata, et al.) of Occupational and Environment Medicine, 2018;60(5):2273-280

当センターの取り組み

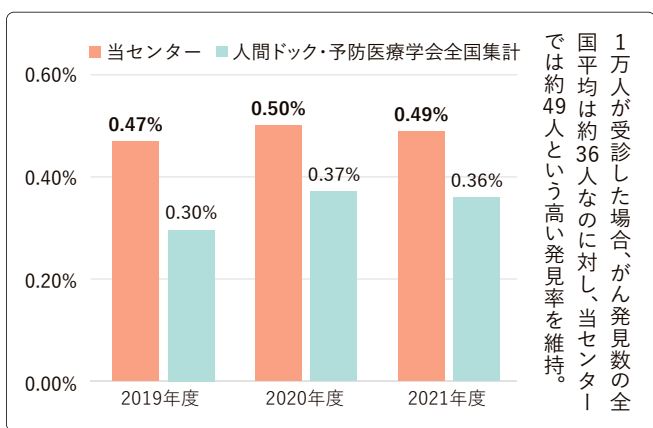
地域の皆様や企業の皆様が健康で働き続けられるよう、特に精度管理と事後管理に力を注いでおり、働き手の「減災（リスク軽減）」を目的とした健康支援を強化しております。

1 がん検診の精度向上

低い要精検率（＝精密検査を受ける必要がある人の割合）と、高いがん発見率（図1）の維持により、健康経営の実現を支えます。

- ・30～50代に発症ピークを迎える乳がん・子宮頸がんなど、女性特有のがん検診強化
- ・早期発見・早期治療により職場復帰の円滑化、治療による就労中断の短縮

（図1）がん発見率グラフ



2 特定健診後の即日特定保健指導

特定保健指導の対象となる可能性がある方は優先的に検査を進めており、即日指導が行えるように努めています。

3 過去の受診結果との比較・活用

前年度の健康診査結果との比較を受診当日の結果説明の場で行い、よりの確な健康指導や受診勧奨につながるようしています。

4 各専門職によるアドバイス

医師による検査結果説明の後、看護師・保健師・管理栄養士が、生活習慣の改善に向けて丁寧にアドバイスをしています。

5 再検査・精密検査のサポート

健康診査の結果がC（再検査を推奨）、もしくはD（要精密検査受診、要治療）判定の方には、当センターの再検外来（保険診療）のご予約や、適切な医療機関を受診するお手伝いをしております。状況に応じて検査や医師の診察以外に、管理栄養士の栄養指導、運動指導士の運動指導もご利用いただけます。

一人ひとりの生活に寄り添って

私たちは、教科書的な対応ではなく、受診される方の生活背景や価値観を大切にしながら、「健康寿命」を伸ばすためのお手伝いをしています。毎年の受診を通じて、前年との比較を行い、より良い健康づくりにつなげていくことができます。「輝いているあなたの人生のそばに予防医療を」を心の真ん中に据えて今年も邁進してまいります。皆様どうぞよろしくお願いいたします。

おうちでカンタン健康薬膳

春の 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.12 揚げないのにサクサク! 塩麴ヒレカツ

Spring
recommend!

下味しっかり
ソースいらずの
ヘルシーとんかつ!

RECIPE 12: 材料2人分

- ・豚ヒレ肉 40g×4切れ
- ・パン粉 1/2カップ
- ・塩麴 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ2
- ・ミニトマト(飾り用) 2個

- A
- ・こしょう 少量
 - ・とき卵 小さじ2
 - ・薄力小麦粉 大さじ1・1/3
 - ・水 小さじ1

[作り方]

- 1 豚ヒレ肉に塩麴をまぶし、30分以上漬け込む。
- 2 フライパンに油を熱し、パン粉を入れてほんのり色づく程度まで炒め、冷ましておく。
- 3 よく混ぜたAを1に付け、2のパン粉をまぶす。
- 4 オーブントースターで10～15分焼く。
- 5 器に盛り付け、ミニトマトを添えて完成。

○ 250kcal ○ 塩分1.0g (一人あたり)
○ 調理時間: 約25分

recipe no.11 和えるだけでカンタン! 旨塩キャベツ

Spring
recommend!

RECIPE 11: 材料2人分

- ・キャベツ 100g

- A
- ・おろしにんにく 適量
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・顆粒鶏がらだし(減塩) 小さじ1/2
 - ・あらびき黒こしょう 少量

副菜にも、おつまみにも。
旨味あふれる
とまらないおいしさ

[作り方]

- 1 キャベツは食べやすい大きさに切る。
- 2 1にラップをかけて電子レンジで加熱する。(600W 1～2分)
- 3 Aを混ぜ合わせて2と和える。

※キャベツ以外のレタスやブロッコリーなどでもOK。

○ 30kcal ○ 塩分0.2g (一人あたり)
○ 調理時間: 約5分

今回ご紹介した「旨塩キャベツ」には、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれ、特にビタミンCは免疫力向上や風邪予防の効果が期待できます。3～5月頃に旬を迎える春キャベツはやわらかいため、生でもおいしくいただけます。「塩麴ヒレカツ」は揚げないため、カロリー控えめです。塩麴は肉をしっとりやわらかくするだけでなく、消化を助ける効果もあり、継続的に摂取することで、腸内環境の改善にも役立ちます。

(健康栄養課管理栄養士
米口瑤子)

POINT



オプション検査でカスタマイズ!

自分に合った 健康診断のススメ

●解説／お客様サポート課 森恵美子／保健師

当センターでは、人間ドックや健康診断のオプション検査について、ホームページでおすすめの検査の検索や当センターへのお電話など相談体制を整えています。お一人おひとりに適した検査項目を選択いただくためにご活用ください。

日本赤十字社 熊本健康管理センター
STEP03
普段の生活で気になることは?
(複数選択可)

- ☐ 健康には自信がある
- ☐ 気になる症状はないが、初めてなので色々受けてみたい
- ☐ 喫煙習慣がある、又は受動喫煙が気になる
- ☐ がんが心配
- ☐ 家族がくも膜下出血、脳梗塞、脳出血だった
- ☐ 家族が心臓病だった
- ☐ 家族が緑内障だった
- ☐ ダイエットした訳ではないのに大幅な体重減少があった

オプションサーチ
はこちらから!



検査前にまずチェック

— Webで確認

当センターホームページの
「おすすめオプションサーチ」を
ご利用ください。

①性別、②年代、③普段の生活で気になることの3項目を入力いただくと、おすすめのオプション検査を提示します。

— 電話で相談

詳しい検査の内容や、選択に迷われた場合には、右記のお問い合わせ窓口にご連絡ください。

現在の健康状態や前回の検査結果等をもとに、看護職がご相談を承ります。

検査当日でも追加OK※

— 当日受付での相談

事前に申し込み忘れたという方も当日追加が可能な検査もございます。遠慮なく、当日お申し出ください。内容に応じて、看護職が対応させていただきます。

※人間ドック・健康診断のコースによっては追加いただけない項目もございます

■人間ドックのお問い合わせ
tel.096-387-6651

■健康診断のお問い合わせ
tel.096-387-6710

※受付／9:00～16:00(土日祝・年末年始を除く)

日赤熊本健康管理センターの健康サポート

ハートラちゃんが行く!

くもと 元気探訪



健康管理室の皆様



赤十字活動資金に5年連続で多額の寄付を寄せられ、「令和7年全国赤十字大会」において表彰されました。

健康管理室の取組み内容

- 春と秋の年2回健康診断の継続・拡充
- 全国の社員に対して面談・相談対応(出張面談含む)
- 病院受診のハードルを下げるための一次相談窓口機能(受診科の案内等)
- 集団健診時に「歯科モデル事業」による歯科検査を実施



日本一の企業を目指すビジョンのもと
社員の健康意識からパフォーマンスの最大化へ
当センターが人間ドックや集団健診をサポートしている
株式会社RKKCS様を訪問しました

2022年、「健康管理室」を設置
地方自治体・金融機関向けの自社開発システムを全国に提供しており、東京・福岡ほか全国に拠点があり、社会情報インフラ(住民票、税務、証明書発行など)を支えているため、社会的影響に伴う業務へのプレッシャーが大きいという社内課題に対して、2022年に「健康管理室」を設置。心身のメンテナンスを行うことで安心して働ける環境づくりを目指しています。

健康施策と社内への情報発信
正社員約600名、派遣社員を含めると1,000名超が在籍しています。東京などの都市部では公共交通利用のために毎日の歩数も多く、熊本

本のような地方では、車移動が中心で歩数が少ない傾向にあります。満員電車や渋滞など、勤務地により環境や課題が異なるので、面談を通してそれぞれの生活スタイルを把握し、健康相談に対応しています。

また、年2回の健康管理室便りを社内ポータルで発信し、短時間でできる運動や、健康的なコンビニ食の組み合わせ、短時間睡眠の推奨など、健康に結びつく情報を元にライフスタイルの支援を行っています。



運動指導士監修 簡単セルフケア

ウチトレ



正しい姿勢で、負担を軽減!

現代人の脅威 スマホ猫背

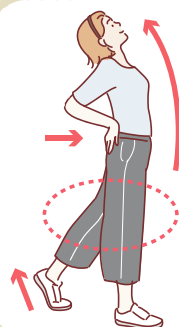
頭が下がるほど
首にかかる負担が増え
様々な不調を引き起こします。
腰痛やぽっこりお腹の
原因にも!



スマホをずっと見ているうちに、首や肩がガチガチ...という人も多いはず。スマホは現代人の必需品ですが、長時間の使用は猫背を引き起こす大きな要因です。成人の頭の重さは約5kg。首が45度前傾することで22kgもの負荷が首にかかります。

スマホ猫背の改善ポイント

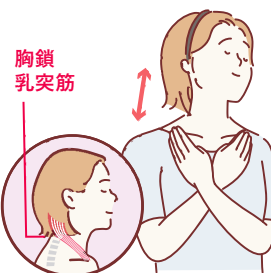
- スマホの画面を目線の高さまで上げ、首を前に突き出さない
- 30分ごとに休憩を取り、姿勢を変える習慣を身につける
- 定期的に首や肩周りのストレッチを行う



●立位ver.

背中を反らしながら、上を見上げ体の前面を伸ばす。片方ずつかかとを上げ、右足・左足を各10秒ずつ行う。両膝を曲げないように。

★ストレッチは安全な場所、体に無理のない範囲でゆっくり行いましょう。



●座位ver.

上を見上げて首の胸鎖乳突筋を伸ばす。手は鎖骨に添えて、上がらないように抑える。真上・ななめ左・ななめ右を見上げながら、それぞれ5秒ずつ首を伸ばす。これを3セット行う。

自分でできる!
スマホ猫背対策ストレッチ

日常生活で姿勢を意識することは、自分自身の健康を守る大切な一歩です。
2026年の干支、『午』のように優雅で力強い姿勢を保ち、素晴らしい一年になりますように!



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の「ムーミングッズ2点セット」を進呈!

[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...2026年4月30日(木)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)



ホームページ



YouTube



公式Instagram
では健康情報を
発信しています!



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

日本赤十字社 熊本健康管理センター機関誌「ハイ!健康です」
vol.167 2026年1月1日発行