



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

## コレステロール 超悪玉

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りました。

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 ランディング

- 「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らわれる、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なる疾患です。

（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つたり、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。

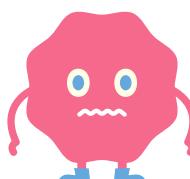
### 「量」だけでなく 「質（粒子の大きさ）」が重要

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つてきました。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、血管壁の中に入つて酸化（＝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、血液中に長くとどまりやすい上、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。

### 運搬役



LDL（悪玉）

小型サイズ！



sd-LDL（超悪玉）

肝臓から全身へコレステロールを配達する

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



HDL（善玉）

余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す

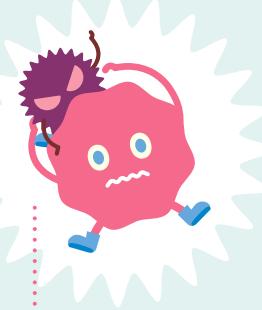
コレステロールの名前と役割

## PROFILE

# 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。



悪さをする主な要因は  
小型の『超悪玉』  
コレステロール!

## 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)

## 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。



### 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悪役。減らすためには、まず減量です!



### 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



### 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

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できます。



アドバイス  
先生から

こんな方は  
要注意

- ✓ 狹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 /



今回のテーマ

# カラダにプライチ

## 頸動脈超音波検査

INTERVIEW  
医師  
野波 善郎



します。

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

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。

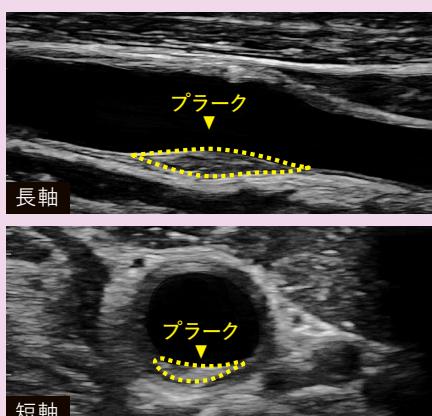
### 動脈硬化のリスク

頸動脈超音波検査は首の頸動脈を超音波で、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 d-LDL（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。

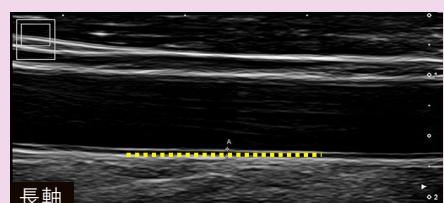
### 動脈硬化の早期発見のために

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。

### 頸動脈超音波検査について



#### ● 動脈硬化のある血管



#### ● 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。

#### オプション検査 頸動脈超音波検査

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

頸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



このような未来に備えるため、私たちにできることの一つが「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（アブセンティーアイズム）」による損失は約2,250万円、「体調不良のまま出勤すること（プレゼンティーアイズム）」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。

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、心よりお喜び申し上げます。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。

## 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。

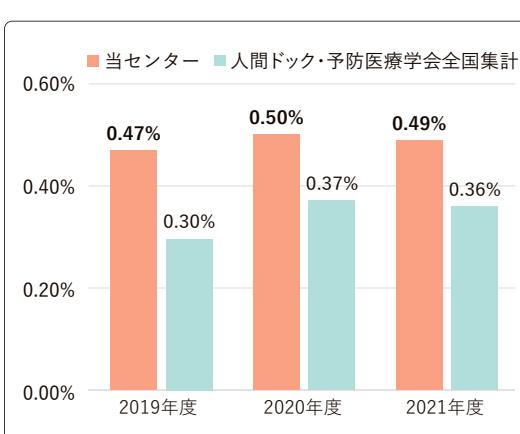
## 1 がん検診の精度向上

低い要精検率（<sup>②</sup>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

1万人が受診した場合、がん発見数の全国平均は約36人なのに対し、当センターでは約49人という高い発見率を維持。



## 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、より的確な健康指導や受診勧奨につながるようになります。

## 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行います。

## 5 再検査・精密検査のサポート

健診査の結果が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をご利用いただけます。

## 一人ひとりの生活に寄り添つて

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ひいたします。

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



# 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!  
塩麹ヒレカツ



Spring  
recommend!

RECIPE 12 : 材料2人分

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

A ③こしょう 少量 ④とき卵 小さじ2  
⑤薄力小麦粉 大さじ1・1/3 ⑥水 小さじ1

下味しっかり  
ソースいらずの  
ヘルシーとんかつ!

[作り方] .....

- 1 豚ヒレ肉に塩麹をまぶし、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 ①おろしにんにく 適量  
②ごま油 小さじ1  
③顆粒鶏がらだし(減塩) 小さじ1/2  
④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」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。「塩麹ヒレカツ」は揚げないため、カロリー控えめです。塩麹はお肉をしつ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  
米口瑠子 管理栄養士 —

!! ヒトコトポイント

YouTubeでレシピ動画を更新中!裏表紙の2次元コードからチェック!

Letter  
06

## 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

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

家族が耳内障だった

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から!

QRコード

### 検査前 にまづチェック

#### — 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)

ハートラちゃんが行く!

## くまもと元気探訪



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。

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ま  
す。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。

#### 健康管理室への情報発信

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が多く、熊  
本のこのような地方では、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、短時間仮眠の推奨など、  
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。



#### 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

日赤熊本健康管理センターの健康サポート



運動指導士監修 簡単セルフケア

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  
首にかかる負荷が増え  
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!



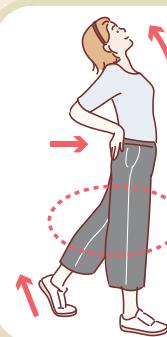
# ウチトレ



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

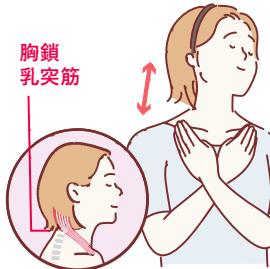
- スマホの画面を目線の高さまで上げ、首を前に突き出さない
- 30分ごとに休憩を取り、姿勢を変える習慣を身につける
- 定期的に首や肩周りのストレッチを行う



#### ●立位ver.

背中を反らしながら、上を見上げて体の前面を伸ばす。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名様に日本赤十字社の「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)  
日本赤十字社  
「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



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

公式Instagram  
では健康情報を  
発信しています!