

いつも健康であるための地域医療情報誌

観光町

# メデイカル通信

Vol.39  
2023.10発行 / 医療法人社団如水会オリーブ高松メディカルクリニック 高松市観光町649-8 TEL087-839-9620(代) FAX087-861-7079  
ホームページ <https://www.olive.clinic/>**当施設連絡先**

&lt;内科 受付&gt;

**087-839-9620**

&lt;ドック・健診&gt;

**087-839-9630**

## 生活習慣病予防のための特定健診とがん検診の受診を！

猛暑もやつと過ぎ去り、少しづつですが、秋の気配を感じる様になりました。

今年の夏の平均気温は2010年の過去最高を大きく上回る圧倒的な暑さとなり、北海道の小学校では猛暑で異例の臨時休校も実施されました。そんな中、猛暑を吹き飛ばすように、ハンガリーの首都ブダペストで開催された2023世界陸上では女子やり投げでも開催されたFIBAバスケットボールワールドカップでは、男子日本代表がアジア最上位の成績を収め、自力で48年ぶりに来年開催のパリ五輪出場を決めるなど（中心選手として活躍した渡邊雄太選手はわが香川県三木町出身です！）日本の強さを世界にアピールするうれしいニュースもありました。

さて、夏から秋にかけ、多くの自治体では特定健診（特定健診）、がん検診が実施されています。自分の健康状態を知り、からだの異常を早期に発見できる絶好の機会です。特定健診はメタボリックシンドロームに着目した検査を行い、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化予防を図るために実施されています。生活習慣病は、発症初期までの段階ではほとんど自覚症状がないのが特徴です。毎年継続して受診することで、経年的に数値を比較し、からだの変化を読み取ることが大切です。

当施設では、特定健康診査に加え、各種がん検診も同時に受診できるよう体制を整えております。この機会にあわせて受診されることをお勧めします。メタボリックシンドローム予備群、メタボリックシンドローム該当者を対象に特定保健指導を行っております。特定健診や人間ドック受診当日に特定保健指導を実施できる体制も長年にわたって整えてきました。詳しくは、当施設の健診・人間ドック担当あるいは外来担当スタッフまでお気軽にお問い合わせください。

# 高松市特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を受けましょう

## ○実施期間は?

当施設では**令和5年7月3日月曜日から12月25日火曜日まで**  
**延長して実施します。**令和5年度の受診票は、対象者の方へ**6月中旬**に高松市から送付されています。



## ○対象者は?

### 高松市特定健康診査

40歳以上75歳未満の**高松市国民健康保険加入者**(当該年度に40歳になる方を含む。)です。通院中の方ももちろん受診できます。

### 高松市後期高齢者医療健康診査

75歳以上(65歳以上で一定の障害がある方を含む)で**香川県後期高齢者医療制度に加入している方**です。通院中の方ももちろん受診できます。

## ○費用はかかるの? 無料で受診できます。

## ○高松市特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を受けるには?

当施設では、ご予約なしで受診いただけます。

持ち物	受診票(A4青色)、質問票(受診票裏面)、保険証またはマイナンバーカード
健診内容	(問診)既往歴等・自覚症状等 (血圧測定)収縮期・拡張期 (血中脂質検査)中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール (肝機能検査)GOT・GPT・γ-GTP (尿検査)糖・蛋白 (貧血検査・心電図検査※高松市は基本検査に入っています)(眼底検査※医師の判断)

○特定保健指導も実施しています。検査数値が基準値を超えた方へ生活習慣改善サポートを行います。

**各種がん検診も同時に受診できます。健康診査とあわせて受けることをおすすめします。**

検(健)診種別	対象年齢(年齢は4月1日時点)	実施期間
大腸がん検診	・40歳以上の方	令和5年7月1日～10月31日
乳がん検診	・40歳以上で偶数年齢の女性 ・前年度の対象者で、未受診の女性 (高松市へお問合せ下さい。)	令和5年7月1日
子宮頸がん検診	・20歳以上で偶数年齢の女性 ・前年度の対象者で、未受診の女性 (高松市へお問合せ下さい。)	令和6年2月29日
前立腺がん検診	・50歳以上の男性	
肝炎ウイルス検診	・今年度内に40歳になる方 ・40歳以上で、過去に検診を受けていない方	令和5年7月1日～10月31日
胃がん個別検診	・50歳～69歳で偶数年齢の方	令和5年7月1日～10月31日

※一部高松市HPより抜粋

※特定健康診査、後期高齢者医療健康診査の内容は自治体によって異なります。詳細は、お住いの自治体にお問合せ下さい。

## マイナンバーカードをお持ちですか?

マイナンバーカードは健康保険証として利用できます。健康保険証利用の申込みをされた方は、ご自身の特定健康診査情報をマイナポータルで閲覧できます。

当院ではオンライン資格システムをいち早く導入し、多くの患者さまに問題なくご利用いただいております。





# 人間ドック(健康診断)受診後の精密検査受診状況(2021年度:令和3年度)をお知らせします



予防医療センターでは、人間ドックや健康診断で要精密検査(D2)判定や要医療(D1)判定、要経過観察(C)判定に該当した項目については、次回のドック(健康診断)まで(1年以内)に受診(精密検査や追跡検査)をお勧めしています。(2022(令和4)年度より、D2、D1判定はD判定に統合されています)

受診後の追跡は、人間ドック(健康診断)受診後から次の人に間ドック(健康診断)までの約1年をかけて追跡していきますので、2021(令和3)年度に人間ドックを受診された方の追跡が2023(令和5)年3月に終了したところです。

追跡把握の方法は、当施設内科外来を含めた受診先医療機関から届く精密検査結果、定期的にご本人へのお手紙や電話連絡などで行っています。

最終確認は1年後に人間ドック(健康診断)に来られた時なのですが、きちんと受診されていても紹介状を受診先医療機関に持参されていない方もおられるようです。紹介状は当センターと受診先医療機関の(所見や判定について)情報提供の手段であり、また、受診(検査)結果や今後の方針などの詳細把握のための役割もあります。医療機関受診時には紹介状の持参をお願いします。結果表と同封の用紙に精密検査受診について説明しておりますので、確認いただければと存じます。(一部の団体には当センターからの紹介状の同封がない場合がありますが、団体独自の結果表で受診勧奨はされています)

## 要精密検査(D2)判定医療機関受診把握

3570名(2021年度当センター設定の人間ドック受診者数)

	2021年度	検査実施数(人)	要精検数(人)	要精検率(%)	精検受診数(人)	精検受診率(%)
要精密検査	上部消化管X線	1554	5	0.3	3	60
	上部消化管内視鏡	1803	1	0.06	1	100
	便潜血	3403	198	5.8	118	59.6
	胸部X線	3545	16	0.5	15	93.8
	マンモグラフィ	1210	33	2.7	28	84.8
	乳房超音波	430	9	2.1	9	100
	子宮頸部細胞診	1260	14	1.1	13	92.9
	腹部超音波	3568	39	1.1	29	74.4
	心電図	3570	35	1.0	26	74.3
	眼底	3546	128	3.6	86	67.2

## 精密検査案内資料

### 人間ドック・健康診断 お疲れさまでした

先日の当予防医療センターでの人間ドック(健康診断)の結果をお送りします。  
今後の健康管理にお役立てください。

基準値は柔軟にとらえましょう

検査の基準値は、様々な人の年齢や性別に相応した平均的な数値です。

人それぞれに個性があるように、検査値にも個人差があります。

また、検査の時間帯・季節・その日のコンディション・心の状態などにも左右されます。

ひとつひとつのデータの変化に一喜一憂することなく、継続的に経過をみていくましょう。

精密検査が必要な方は、受診してください

精密検査の必要な方には紹介状を同封しています。医療機関を受診の際は、紹介状と保険証と特定健診結果表を持参ください。

\*各種検査結果については、複数の医師で判断を行いますので、お手元に届いた判定結果は、受診当日の診察時に受けられた説明と若干異なる場合があります。  
ご心配なこと・ご不明な点などございましたら、お気軽にご連絡ください。

#### お問い合わせ

〒760-0076

香川県高松市觀光町 649-8

医療法人社団 如水会

オリーブ高松メディカルクリニック

予防医療センター

TEL (087) 839-9630

FAX (087) 802-2558



受診後の追跡のための手紙や電話連絡の意味を理解してくださる方も増え、こちらからの連絡がきっかけで医療機関を受診される方も増えてきました。

人間ドック(健康診断)を受けられてからの疾病予防(重症化予防)や疾病の早期発見、より健康(健康維持)でいられるように、受診当日の分かりやすい説明や保健指導、追跡(フォロー)に引き続き取り組み、「人間ドック(健康診断)の受けっぱなし」では終わらないような工夫を凝らしていきたいと思います。

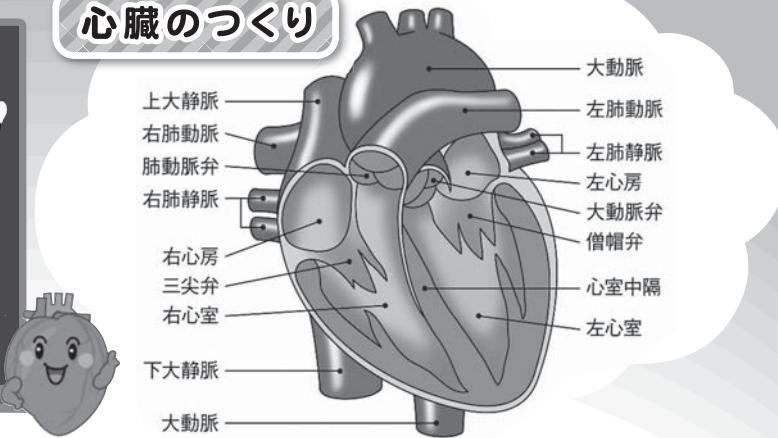


# 医療技術室便り

## シリーズ 心臓のおはなし

### ⑤心臓エコー(心臓超音波)検査

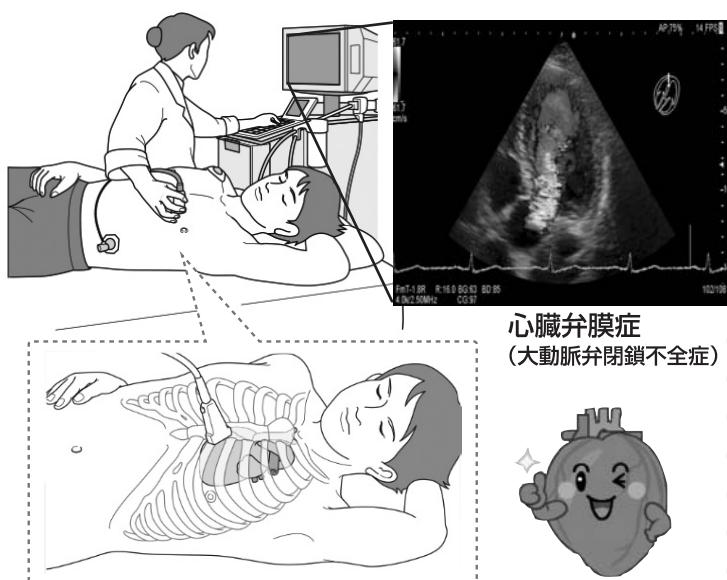
#### 心臓のつくり



- ◆ 心臓や冠動脈自体に異常が疑われる場合に行われる検査としては『心エコー検査』、『造影CT検査』、『心臓MRI』、『心カテーテル検査』などがあります。中でも『心エコー検査』は簡単に、検査時間が短時間で、被爆がなく検査を行うことができるため、特によく行われている検査です。
- ◆ 心エコー検査は、超音波を使って心臓を画像にして、心臓の動きや大きさ、心臓にある弁の状態、心臓内の血液の流れなどを観察し診断します。

#### ●主な検査の目的

心臓の形態的評価	心臓の大きさや形態 心臓の弁の形態 大血管の大きさや形態 先天性心疾患の有無や程度
心臓の機能的評価	心室の収縮・拡張能の評価 心臓の動きの評価(正常な動きかどうか) 弁の機能的な評価(弁膜症の有無や程度)
心臓手術に対する評価	心臓手術の適応かどうか 手術方法の選択
治療効果の評価	薬物治療や手術、カテーテル治療前後の比較
心内外異常構造物の有無	心のう液貯留、心内血栓、心腫瘍など



#### ◆どういう時に心エコー検査を行うか

- 何かしらの自覚症状がある： 胸部症状(胸痛、胸苦、動悸、不快感など) ひどい息切れ、浮腫など
- 手術前評価：弁膜症などの手術での術前の評価 (各種手術にて)心臓が手術に耐えられるかどうか
- 検査結果異常の精密検査：心電図、胸部レントゲン写真、診察時の聴診などで異常あり
- 心臓への影響の有無や程度評価：抗がん剤治療、透析など
- 各心疾患の経過観察：定期的な経過観察、内服薬や手術等の治療効果の評価

#### ◆◆◆◆◆心エコー検査でわかる疾患例◆◆◆◆◆

異常の部位	異常の種類	よくある症状
弁の異常	弁膜症	弁逆流(閉鎖不全) 弁狭窄 弁逸脱症
	先天性異常	大動脈弁二尖弁 エブスタイン奇形
心臓・心腔の大きさの異常	心拡大	拡大型心筋症 虚血性心筋症
	心内腔の狭小化	肥大型心筋症 心アミロイドーシス
心筋の異常	肥大化	肥大型心筋症 高血圧性心疾患
	菲薄化	拡大型心筋症 陳旧性心筋梗塞
心臓の動きの異常	壁運動異常 (心筋の動きの異常)	心筋梗塞・狭心症 たこつぼ型心筋症 不整脈
	心機能の異常による動きの異常	心不全
心臓の構造的異常	先天性異常 [先天性心疾患]	心房中隔欠損症、心室中隔欠損症 動脈管開存

異常の部位	異常の種類	よくある症状
大血管の異常	その他の異常	胸部大動脈瘤 大動脈解離
	肺動脈の異常	肺高血圧症 肺血栓塞栓症
その他の異常	冠動脈の異常	冠動脈瘤 冠動脈起始異常
	心内外の異常構造物	心のう液貯留 心腔内血栓 心腫瘍

心臓の検査を受けるなら心電図検査だけではなく、心エコー検査も受けてみませんか？

当施設では、各種 心臓の検査行っております。  
詳しい内容などに関しては、当施設スタッフにお尋ね下さい。



文責／謹の超音波検査士 K

# 放射線の話③

## ～放射線の影響(放射線障害)～

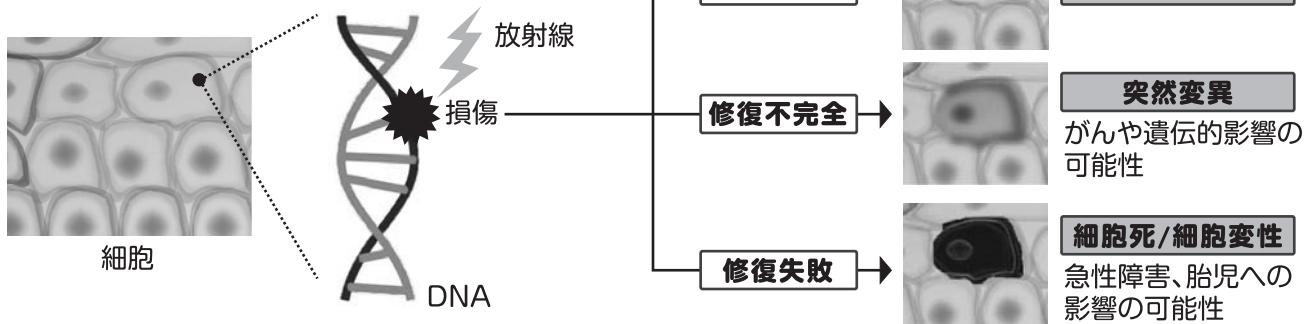


放射線を受けると何が起こる?

放射線被ばくによってDNAが損傷することがわかっています。通常のCTでも体への影響は考えにくいですが、当院では通常のCTより1/10程度放射線量を減らした「低線量CT」を検査で実施しており、これによってさらに安全性は高まっています。今回は放射線を受けると体に何がおこるのか、またどのくらい被ばくすれば体に影響がでるのかお話したいと思います。

ひとの細胞にはDNAが存在します。

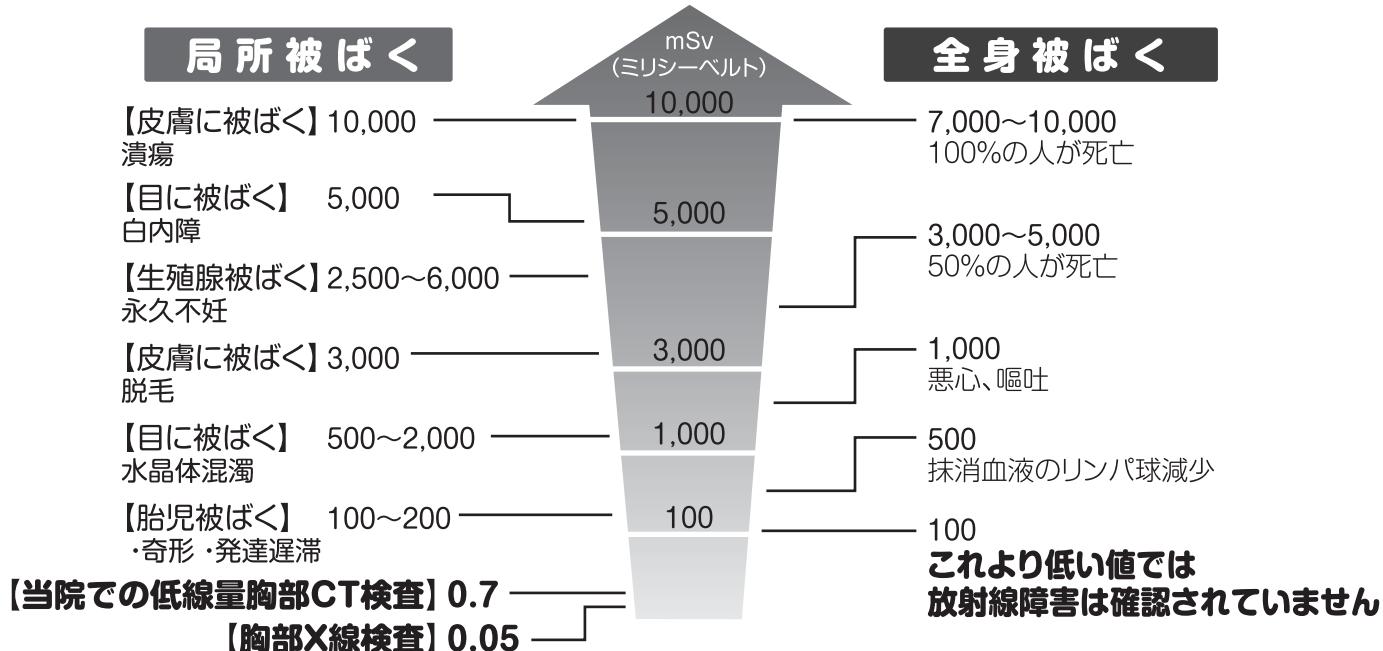
このDNAに放射線が当たるとDNAの一部が壊れことがあります。少しの傷であれば壊れたDNAは完全に修復される力がありますが、損傷が大きくなると不完全に修復されたり、細胞自体が死んでしまいます。この場合、細胞は突然変異を起こし、がんや遺伝的な障害が起こる可能性があります。少しの細胞が死んだ場合であれば、他の細胞が代わりをすれば組織には問題は生じません。



## 放射線被ばくによつておこる影響

これまでの調査などでは、100ミリシーベルト以上の放射線被ばくすると脱毛や不妊など様々な影響が出ることがわかっています。これは急性障害といって、被ばく直後から数か月の間に現れる影響です。

また部分的に被ばくする「局所被ばく」と放射線事故などで体全体に被ばくする「全身被ばく」があり、同じ量を受けた場合、全身に被ばくした方が体への影響は大きくなります。



# 治験センターからのおしらせ

単に太っているだけの「肥満」と違い、肥満によるさまざまな病気を抱える方を「肥満症」といいます。

「肥満症」のある人は複数の病気を合併することが多いのですが、減量によってそれらの合併症を予防・改善することができます。そのため、「肥満」と「肥満症」の違いを知り、必要な方は適切な治療を受けることが大切です。

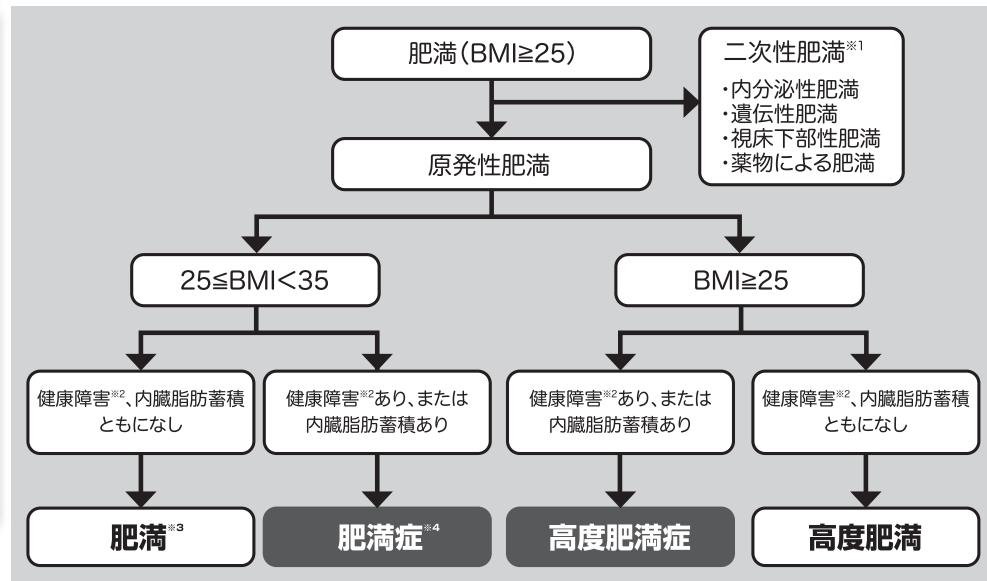
肥満とは体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。肥満の主な原因是食べ過ぎと運動不足で、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも多いと、余分なエネルギーは脂肪として体内に蓄積され、体重が増加します。体格指数(BMI=[体重(kg)] ÷ [身長(m)²])が18.5未満なら低体重(やせ過ぎ)、18.5以上25未満であれば普通体重、25以上の場合は肥満に分類されます。さらにBMIが35以上になると高度肥満に区分されます。

肥満度分類(日本肥満学会)

BMI	判 定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満(1度)
30～35未満	肥満(2度)
35～40未満	高度肥満 肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

(ともに肥満症診療ガイドライン2022より引用)

肥満症診断のフローチャート



また肥満症とは、肥満に加えて健康障害（糖尿病、高血圧、心臓の疾患など）を合併したり、内臓脂肪が過剰に蓄積し、医学的に体重を減らす必要がある状態のことを言います。肥満の予防・治療には、エネルギー摂取（食事）と消費（運動）のバランス改善が第一となります。しかし、極端な食事制限は長続きしない上、精神的にも悪影響を与えます。そのため、それぞれ個人に適した食事の見直しをすることと共に日常生活で普段行っている活動の中に運動を取り入れることが重要になります。

また最近美容クリニック等にて、2型糖尿病治療薬であるGLP-1受容体作動薬やGIP/GLP-1受容体作動薬を美容・瘦身・ダイエット等を目的として自由診療で使用をしている場合があります。しかし、現在日本では肥満症を適応とする治療薬はなく、健康被害も考えられます。またダイエット目的のため多くの人が使用することで、2型糖尿病患者様への薬剤が不足している現状も出てきています。

今回の治験は糖尿病の合併がない肥満症の方を対象とした治験となっております。詳細な情報をお聞きされたい方はスタッフまでお声がけのほどお願いいたします。

## 肥満症の 治験にご協力ください



【治験とは】  
開発中の新しいお薬の効果や  
安全性を確認し、「くすりの候補」  
を国（厚生労働省）から「くすり」  
として認めてもらうために行う臨床  
試験です。

当院でも、今までに複数の治験に  
参加してきました。

### この治験に参加いただける方

□BMIが30kg/m<sup>2</sup>以上の方もしくは、BMIが27.0kg/m<sup>2</sup>以上で以下の疾患を一つ以上有する方

- 高血圧
- 脂質異常症
- 閉塞性睡眠時無呼吸
- 心血管疾患（例：虚血性心血管疾患、心不全等）

□糖尿病をお持ちでない方

治験参加期間：2023年7月～2026年12月（予定）

（治験開始時のあなたの健康状態によって異なります）

その他にも基準がございますので、詳しい情報が知りたい方は、スタッフにお声

掛けください。

2023/6/28

## 第64回日本人間ドック学会学術大会が 高崎(群馬県)で開催されました



2023年  
**9月1日(金)~2日(土)** | **Gメッセ群馬  
高崎芸術劇場**

学術大会長 村上 正巳 (群馬大学大学院医学系研究科臨床検査医学 教授)  
ホームページ <https://www.c-linkage.co.jp/dock64/>

の猛暑下での学会開催でしたが、3年前のコロナ禍のなかでオーブンした会場Gメッセ群馬の中で外界の猛暑を感じる余裕もなく、慌ただしい2日間を過ごしました。群馬県はおそらく生まれて初めて訪問でしたが、高崎にはいたるところに色んな色彩のだるまが飾られていて、東京から新幹線で1時間弱で着くことができ、案外行きやすいことだと感じました。

ランチョンセミナー以外の企画は10月2日から20日までオンデマンド配信されることになっていますので、よろしければ是非拝聴頂き、ご感想など頂ければありがとうございます。

### ■日本高血圧学会 ジョイントシンポジウム

9月1日 13:00~14:30

#### 人間ドック・予防医療における血圧管理

座長：岸 拓弥（国際医療福祉大学）  
石坂 裕子（三井記念病院総合健診センター センター長）

演者：人間ドック・予防医療における血圧管理：

日本人間ドック学会と日本高血圧学会の連携の重要性  
松本 知沙（東京医科大学病院 健診予防医学センター／東京医科大学病院 循環器内科）

人間ドックにおける動脈硬化対策として高血圧対策を越えて示すべきこと  
福井 敏樹（医療法人如水会 オリーブ高松メディカルクリニック 予防医療センター 院長）

ディスカッション：

桝田 出（京都医療センター臨床研究センター 内分泌代謝高血圧研究部／医療法人財団康生会 康生会クリニック内科／三菱京都病院 人間ドックセンター）

### ■ワークショップ3

9月2日 14:00~15:30

#### 高齢者健診の課題とさらに続く未来への指針

座長：福井 敏樹（医療法人如水会オリーブ高松メディカルクリニック 院長）  
赤池 淳（JA北海道厚生連 札幌厚生病院 健康管理科 健診センター長）

演者：「ロコモフレイル外来」における運動器関連評価及び高齢者健診への応用の可能性  
松井 康素（国立長寿医療研究センター ロコモフレイルセンター）

高齢者人間ドックの生活習慣病対策として取り組むべき課題～動脈硬化対策を中心～  
福井 敏樹（医療法人如水会オリーブ高松メディカルクリニック）

若年・中高年から壮年・老年に向けた将来型人間ドック  
米井 嘉一（同志社大学 生命医科学部 アンチエイジングリサーチセンター）

人生100年時代を楽しむための体力  
中田 由夫（筑波大学 体育系）

### ■委員会企画2

9月1日 16:10~17:40

#### 学術委託研究と人材発掘プロジェクト報告

健診の有用性に関する研究・論文活性化委員会

座長：福井 敏樹（医療法人如水会オリーブ高松メディカルクリニック 院長）  
森山 優（医療法人 大宮シティクリニック 副所長）

9月1日から2日まで、群馬県高崎市Gメッセ群馬にて、群馬大学大学院医学系研究科臨床検査医学名誉教授の村上正巳先生が大会長を務められ、第64回日本人間ドック学会学術大会が開催されました。当施設の福井は、大会運営委員の一員として後方支援の一端を担うとともに、高血圧学会ジョイントシンポジウムの講演、「高齢者健診の課題とさらに続く未来への指針」のテーマでのワークショップの司会進行役と講演で、これまで積み重ねてきた人間ドックにおける動脈硬化対策を中心に話をしました。

また自らが委員長を務めている「健診の有用性の関する研究・論文活性化委員会」の委員会企画として、学術委託研究採択者による研究成果報告の司会役、さらに昨年に引き続き腸内細菌フローラ検査に関するランチョンセミナーの司会や一般演題の座長も務めました。

以下は、院長の福井のコメントです。例年夏の気温が高いことでも知られている群馬県での今年



第64回日本人間ドック学会学術大会

ランチョンセミナー13

#### 日本人を対象とした 腸内環境評価システムの開発とその応用

共催：第64回日本人間ドック学会学術大会／株式会社ブリメリカ

2023年

9/2 (土) 12:45~13:45

会場 Gメッセ群馬第3会場 (2F 中会議室202)

座長 福井 敏樹 先生

医療法人社団如水会オリーブ高松メディカルクリニック  
予防医療センター 院長

日本人腸内細菌叢データベースの構築

井上 亮 先生

浜名大学農学部応用生物科学科 動物機能科学研究所 教授

日本人を対象とした腸内環境評価システムの活用

高木 智久 先生

京都府立医科大学 消化器内科 孫前院長 准教授

PreMedica





当施設は

# 『かがわマンモグラフィサンデー』

## 協力医療機関です



仕事、子育て、介護など多忙な平日を過ごす女性ががん検診を受診しやすいよう、10月の休日に香川県下の医療機関が協力して乳がん検診や子宮がん検診を行います(マンモサンデー)。

### 【選ぶ】受診したい医療機関を選ぶ

受診可能な医療機関については、香川県ホームページをごらんください。

### 【予約する】医療機関に電話して予約する

検診実施日の1週間前までに予約してください。

### 【受診する】受診券やクーポンでお得に受診する

市町から送られた受診券およびクーポンを忘れずに持参してください。



10月は乳がん月間だよ  
休日を利用して  
乳がん検診をうけようね

## 当施設で行うマンモサンデー：乳がん検診

日 時 令和5年 10月15日(日) 9:00~12:00(完全予約制)

対 象 高松市、三木町、さぬき市から送られた受診券をお持ちの方

予 約 電話予約 オリーブ高松メディカルクリニック(TEL.087-839-9620)

### 腹部超音波検査の精度管理

～腹部超音波検査 6年連続のA評価をいただきました。～

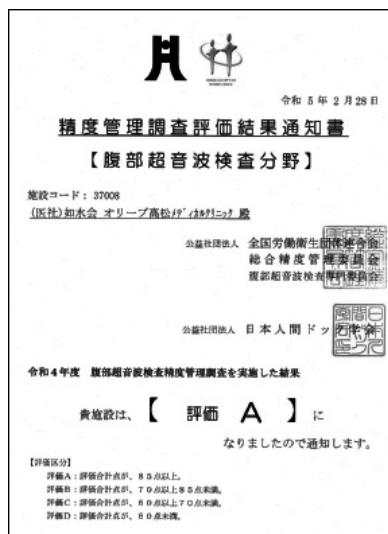
全国労働衛生団体連合会が実施している令和5年度腹部超音波検査精度管理調査に参加し、6年連続でA評価となりました。

A評価は、最も優れた結果であることを示し、撮像画像がきわめて良好で、判定処理も適正であることを意味します。

当施設では、この外部の精度管理調査に毎年参加することで、院内における画質精度のばらつきをなくし、撮影者の技術格差を減らすとともに、装置の経年劣化の度合いまで確認しています。

誰が、いつ、どの機器で検査をしても、受診者の方には正確な検査が提供できる体制・組織づくりにつなげています。

これらによって、受診者様の利益につなげていくことを最終目的として、今後も継続して取り組んで参ります。



### 新型コロナワクチン接種 (令和5年秋開始接種)開始

当施設でも、オミクロン株(XBB.1.5)に対応したワクチンの接種が開始されました。

これまでの3年間、年末年始に新型コロナは流行します。重症化リスクの高い方、高齢者等にはXBB対応ワクチン早めの接種をおすすめします。若い方にも接種を受けていただけます。

接種期間: 9月20日～令和6年3月31日

対象者: 初回接種(※1)を終了したすべての方

(※1.12歳以上 1・2回目の接種)

前回のワクチン接種から

3ヶ月経過している方

・詳しくは各自治体にご確認下さい。

### 《ご予約受付・お問合せ》

**TEL 087-839-9620**

編集記後記

今夏の暑さもようやく去り季節はゆっくりと移り変わっています。観光町メディカル通信39号を最後までご覧いただきありがとうございます。度重なる変異による新型コロナ感染症に加えて“季節外れ”とも言えるインフルエンザ流行のニュースが報道されています。数年にわたる新型コロナウイルス拡大に伴う感染対策のため、インフルエンザに対する免疫力が低下していることがひとつの原因とされています。予防には、インフルエンザワクチンの接種が有効です。当施設では予約なしで接種できますので外来スタッフまでお申し出下さい。手洗い・うがい・マスク着用の基本的な感染対策を継続し、感染症から身を守りましょう。