

いつも健康であるための地域医療情報誌

観光町

# メディカル通信

Vol.40  
2024.1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

〈内科 受付〉  
**087-839-9620**  
〈ドック・健診〉  
**087-839-9630**

新年明けましておめでとうございます

新年明けましておめでとうございます。

2024年（令和6年）がスタートしました。

今年は甲辰（きのえ・たつ）「成功という芽が成長していき、姿を整えていく」といった縁起のよさを表わしているとの事であります。が、早期の戦争終結、円安解消が進んでくれることを願うばかりです。

昨年度は①WBCでサムライジャパンが一次ラウンドから全勝で優勝 ②コロナが5類に引き下げ

③国内出生数初めて80万人を下回る ④阪神タイガースが38年ぶり日本一 ⑤大谷翔平が史上初の2度目の満票MVP受賞し、ドジャースと10年10億円で契約等々ありました。が、当院でもシンボル的存在であつた「ガタツ」と止まるエレベータを更改し、快適な乗り心地の良いものとしましたが、気が付いている方は気が付かれ、そうでない方はそれなりにあります。

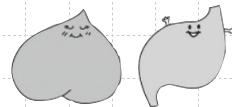
コロナが5類に引き下げとなつたと思いきや、インフルエンザ・咽頭結膜熱（ペール熱）が猛威を振るつてきております。予防の基本はこれまでと同様、手洗い、うがい、マスクが一番大切だと思われます。

人生100年、健康年齢を100才に近づけるため、がんや心臓、脳血管病変などをいち早く発見し、治療に結び付けることはもちろん、何よりも発症を予防することが大事です。

「自分は大丈夫」と思っていても、自分では気づかない病気や、その兆しを持つてはいるかもしれません。ご自身の健康チェックをおろそかにされないようにしていただきたいと思います。

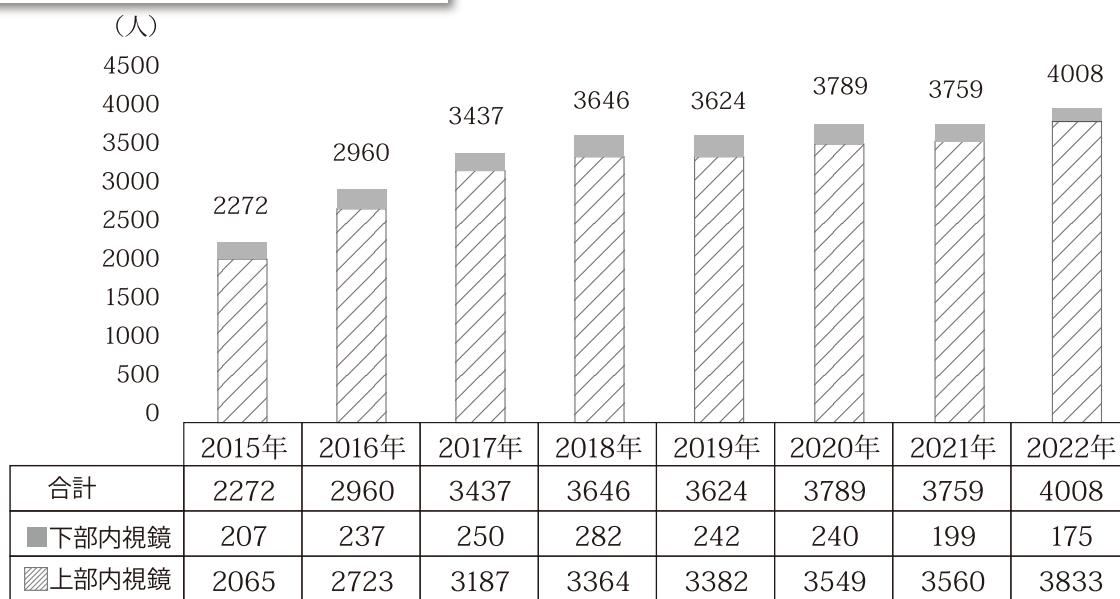
2024年も受診者の皆様がより一層、質の高い人間ドックや健康診断を安心して快適に受けて頂けるよう、また、満足していただけるよう、スタッフ一丸となって全集中で尽力してまいります。

# 内視鏡室だより



当施設の内視鏡検査件数は2015年にNTT西日本から事業継承して以降、徐々に増加しています。特に上部(胃)内視鏡では、昨年7月に細径カメラをさらに1本新しく増やし、より検査受診者の希望に沿った検査ができるようになっています。

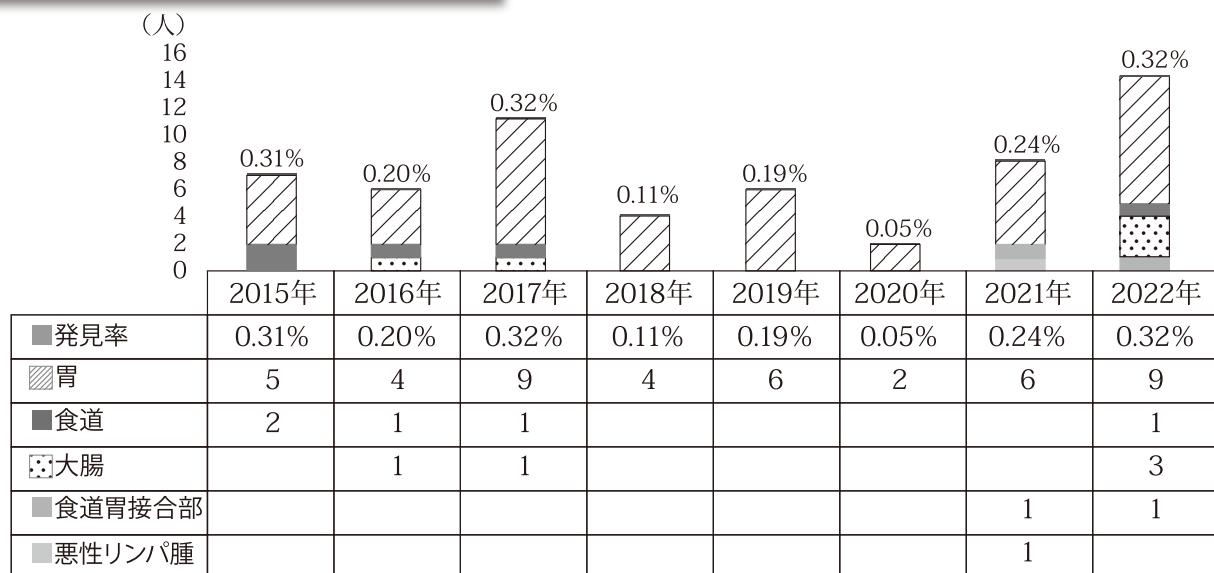
## 上・下部内視鏡検査数の推移



## 病理組織検査数

病理組織検査とは、消化管にできた病変(がんが疑われるところや炎症、ポリープなど)をそのまま放っておいても大丈夫なのか、取り除いたほうがいいものなのかを確かめるために行うものです。当施設の過去8年間の病理組織検査数の割合(生検率)は、約6%となっています。日本消化器がん検診学会によると生検率は10~15%以下が妥当であるとしていますので当施設は適正に病理組織検査を行っていると思われます。

## 悪性腫瘍の発見数と発見率



当施設の昨年(2022年)度の悪性腫瘍発見率は胃がん0.23%、大腸がん1.71%でした。

(厚生労働省の2017年地域保健・健康増進事業報告によると、胃がん検診がん発見率は0.10%、大腸がんは0.17%となっています)

## 内視鏡洗浄・消毒について

当施設では日本消化器内視鏡技師会による「内視鏡協の洗浄・消毒に関するガイドライン第2版(2020年)」を遵守し、スコープの洗浄は機械洗浄(オリンパス社の内視鏡洗浄消毒装置 OER-3、OER-5を導入)を行っています。洗浄機の消毒液はアセサイドで、これは一般細菌・抗酸菌・ウィルスなどの殺菌効果が高レベルのエビデンスで確認されているものです。また、病理組織検査で使用する鉗子はすべてディスポーザブルを使用しています。



## 院内感染対策について

コロナなどの感染対策として日本消化器内視鏡学会に基づいて、内視鏡検査を行っています。感冒症状や発熱がある方、明らかな誘因なく下痢などの消化器症状のある方は延期または中止を考慮させていただいている。また、スタッフの感染対策にも力を入れています。標準予防策の考え方方に従い、マスク・キャップ・ゴーグルまたはフェイスシールド・エプロンを着用し、手袋は検査受診者様一人一人交換るのはもちろん、病理組織検査時などの体液などに触れるときはその都度手袋を交換しています。

## 内視鏡検査を受けられる方へ

内視鏡検査を希望される方が大変増えているためお待ちいただくことがあります。また、当施設は入院の施設がありませんので、病理組織検査は行っていますが、大きな大腸ポリープの切除は行っておりません。切除すべき大腸ポリープが見つかった場合は切除できる施設へ紹介させていただいている。

上部(胃)内視鏡においては再来年度(2025年4月)より鎮静剤の使用希望はお受けできないことになりました。鎮静剤を使用することにより血圧が下がったり、呼吸が弱くなる等のことがみられることや、検査終了後に薬の効果がなくなるまで休むためのスペースの確保が十分にとれないこと、自家用車で運転して来院される検査受診者様が多い、などを考慮したうえで安全性を最優先するため、鎮静剤の使用を廃止することとなりました。

鎮静剤を使用時に不穏状態になり、カメラの破損事故が多いことなど安全面のことがあなたの一番の理由です。また、香川県内の健診施設も鎮静剤の使用をやめているところが大多数になっていることも理由のひとつです。

内視鏡検査は鎮静剤を使用しない場合でも、安全性の面からも全例、同意書を頂いたうえで実施する検査です。どうぞご理解いただきますようお願い致します。当施設では皆さん安心して内視鏡検査を受けていただけるよう、丁寧な問診を心がけ、しっかりとコミュニケーションを取り、

内視鏡時には抱き枕を使用し、声かけや背中をさするなどのタッピングを行って、できるだけリラックスして検査を受けていただくことを心がけています。皆様の検査受診を内視鏡スタッフ一同、心よりお待ちしております。

# 人間ドック(健康診断)受診時によくある質問にお答えします



人間ドック(健康診断)受診時には、準備や検査でいろいろと気になることやどうしたらいいか迷ってしまうことがあるかと思います。これまでに何回も受診されている人間ドック(健康診断)ですが、年に1回ですし、毎年当センターをご利用いただいている方でもこちらの体制変更で戸惑うこともあるかもしれません。気になることや迷っている時にはいつでもご相談ください。今回は、受診者の方が人間ドック(健康診断)でよく質問されている事例をご紹介したいと思います。

## 受診前



胃の検査がないので、朝食を食べてもいいですか？

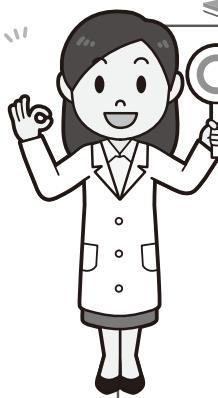


胃の検査がない場合でも、朝食は食べずに来てください。

血液検査はほぼ全員の受診者の項目に入っています。通常は、空腹(食後10時間以上)が望ましく、随時(食後3.5時間以上10時間未満)も可能とされています。血液検査の判定は空腹を前提に設定されていますので、飲食によって空腹時間が短くなると数値の判断(判定)も難しくなってしまうのです。食事の影響によるものか、何か原因(異常)によるものか分からなくなってしまうので、お気をつけください。



オプションでどの検査を受けたらよいか分からない



当センターでの人間ドック(健康診断)を前回も受けられていたら、まず、その時の結果(アドバイス文)をご確認ください。次回受けられたらよい検査をお勧めしています。例えば、身体計測項目でお勧めしているのは、内臓脂肪測定検査や体組成測定検査です。内臓脂肪は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化などの疾患の誘因になると言われています。身体計測で肥満と判断された場合や血圧や血糖(糖代謝)、脂質の判定が「C:要再検査・生活改善」となっている方にもお勧めです。体組成検査は、筋肉量、基礎代謝、推定骨量などが分かります。身体機能が低下する「ロコモティブシンドローム」や「フレイル」の早期発見のため、「肥満」や「やせ」と判定された方にお勧めです。筋肉は骨格を支えており、運動で増やすこともできます。現状を知り、今後の経過をみていくのもよいと思います。また、血圧脈波検査で動脈硬化が指摘される方には、頸動脈エコー検査やFMD(血管内皮機能)検査をお勧めしています。動脈硬化の状態を把握する検査はいくつかありますので、いろいろな方向からチェックするのが良いと思います。こちらも血圧や血糖(糖代謝)、脂質の判定が「C:要再検査・生活改善」となっている方にもお勧めです。

人間ドック(健康診断)の案内グッズに「オプション検査のご案内」を同封していますので、検査の詳細をご確認ください。なお、検査によっては事前準備(予約)が必要なものもありますので、オプション検査の申し込みは、当日ではなく、受診日の3日前までにお願いします。

オプション検査には、動脈硬化検査の他にも呼吸器・消化器がんリスク検査があります。また、アンチエイジング(抗加齢)検査、生活習慣病リスクスコア(マイナーチングル)検査、腸内フローラ(腸内細菌叢)検査など新しい検査も導入していますので、ご検討ください。

## 受診当日



保険証の確認はマイナンバーカードでも可能ですか？



受診者によっては、健康保険組合の資格確認をさせていただくことがあります。当センターでは、マイナンバーカードによる保険証番号の確認体制が整っておりませんので、**保険証での確認**をお願いしております。今後はマイナンバーカードでの確認について検討していく予定です。尚、総合窓口ではマイナンバーカードがご利用いただけますので外来受診の方はご安心ください。



支払いは電子マネーが使えますか？



当施設では、現状、電子マネーでの支払いには対応しておりません。クレジットカードの支払いには対応しておりますので、**現金またはクレジットカード**でお支払いをお願いします。

今回紹介した内容以外にも、当施設のホームページでは、「よくあるFAQ」や「オプション検査」の説明も見ることができますので、参考にしていただければと思います。



# 放射線の話④

## ～放射線被ばくと脱毛～

放射線被ばくすれば、脱毛するという話を聞いたことがあるかと思いますが、本当でしょうか？結論からいうと、被ばくする量によっては数週間後に脱毛する可能性（急性障害）があります。

今回は放射線被ばくと脱毛についての話を、放射線障害の話を交えながらのお話です。



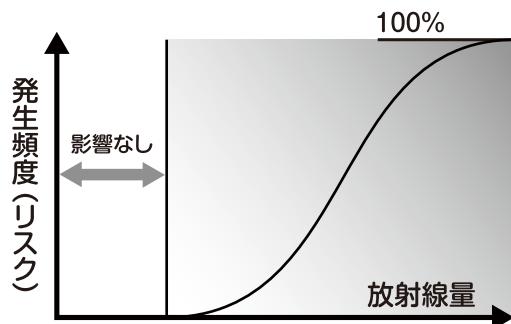
### 放射線被ばくによっておこる急性障害と晚発性障害

急性放射線障害とは、一般的に、一定量の放射線を浴びた直後から数か月以内の間に現れてくる体への影響です。症状としては、恶心・嘔吐・不妊・脱毛などがあり、これらは一定量の被ばくをすれば誰でも発症する可能性があるため「確定的影響」と言われています。

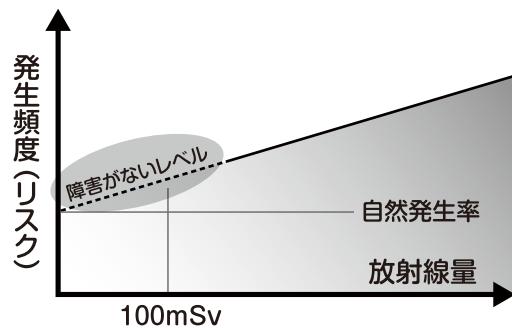
また、急性障害ではなく、放射線を浴びてから数年以降に発症する晚発性障害もあります。晚発性障害には、がんや遺伝的影響があります。放射線の被ばくによって最も発がんリスクが高くなる疾患は白血病です。その他にも膀胱がん、乳がん、肺がん、卵巣がん、甲状腺がん、大腸がんなどで放射線被ばくと発がんリスクの関連が報告されています。これらは被ばくしても必ずしも発症しないものの、被ばく線量が増えるとともに発生率が増加するという障害で「確率的影响」と言います。

一般的に急性障害は確定的に発症し、癌などの晚発性障害は確率的に発症しますが、白内障のように、どちらに属するか定まっていない障害もあります。

確定的影響（急性障害）（脱毛・嘔吐・皮膚障害等）



確定的影響（晚発性障害）（がん・白血病・遺伝的影響等）



### 放射線障害の脱毛は治る？

放射線被ばくの急性障害でおこる脱毛は3000mSv（ミリシーベルト）以上被ばくすることで発症する可能性がでてくると言われています。当施設での検査に例えると胸部X線検査は0.05ミリシーベルト、CTは10ミリシーベルト以下となっており、障害が起こることはまずありません。ただ、検診で癌が見つかった場合は、治療の方法として、手術、化学療法、放射線治療などがあります。当施設では癌治療はおこないませんが、他施設へ紹介して放射治療をすることがあります。

放射線治療などでおこる放射線障害には様々な症状があらわれますが、今回は脱毛についての説明です。脱毛は、放射線が当たった範囲のみに起こります。つまり、胸に放射線を一定量以上あてた場合、胸の毛は抜けますが、髪の毛は抜けません。脱毛の程度は、放射線の強さ、当たる範囲や体の状況などで変わります。

一般的に、被ばくしてから2～3週間で抜けはじめ、脱毛してから3～6ヶ月経過すると、また毛は生えはじめ、6ヶ月～1年程度でほぼ回復します。ただし、皮膚にたくさんの放射線が当たると永久脱毛になる可能性もあります。

放射線被ばく  
3000mSv以上  
(放射線治療)

抜け方は人に  
よって様々。

脱  
毛

細く柔らかいの  
が生え始める。

発  
毛

2～3週間

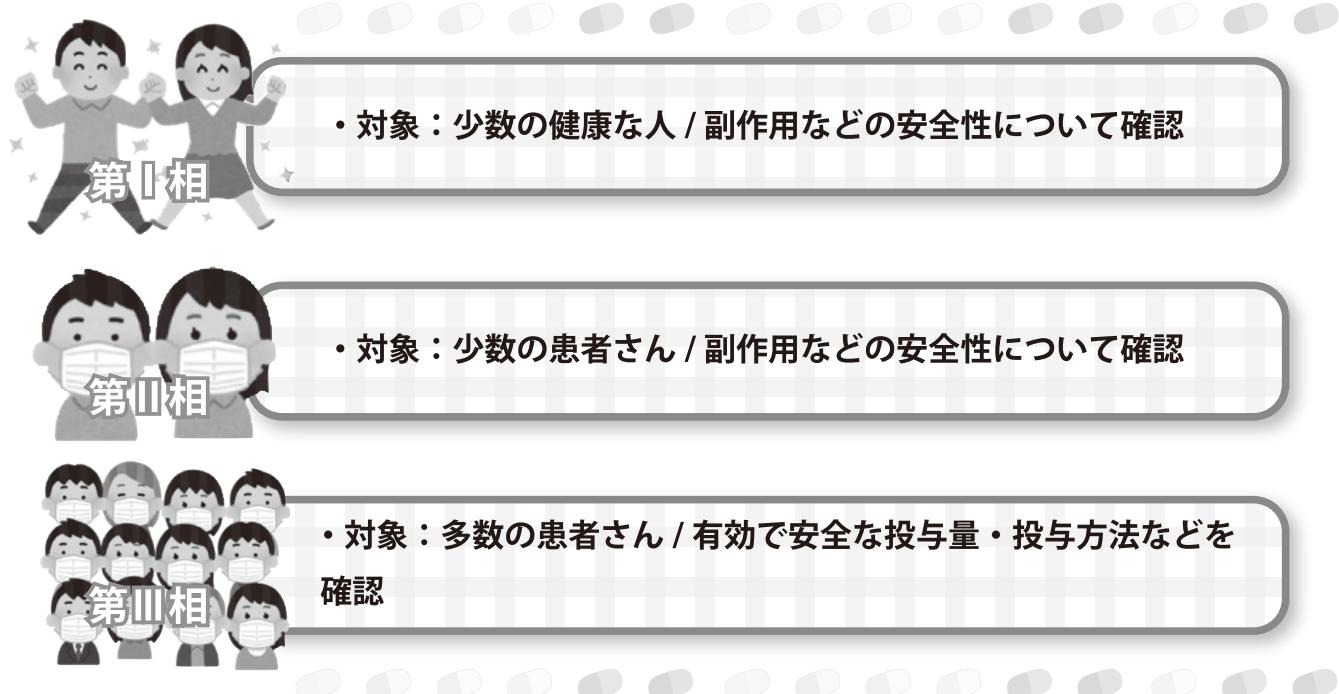
3～6ヶ月

6～12ヶ月

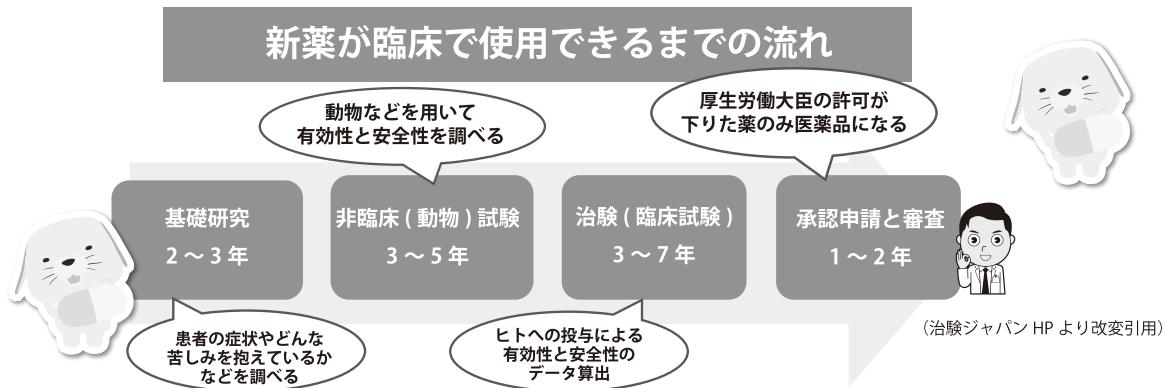
回  
復

# ～治験センターからのおしらせ～

当院では2002年から診療と並行して20年以上「治験」を実施しています。主に糖尿病や肥満症、高血圧、脂質異常症など生活習慣病の「治験」を中心に実施していますが、近年ではそれ以外にRSウイルスやインフルエンザのワクチン治験も行い、様々な疾患の治験を行っています。「治験」とは実際にヒトに対して効果や安全性を調べ、最終的な確認を行う臨床試験です。「治験」は3段階に分かれています。



「治験」で集めたデータをまとめ厚生労働省に提出し、承認をもらうことで「くすり」が誕生します。新薬ができるまでに15年程度かかり、この新薬承認までのタイムラグが長いことが我が国の新薬開発の問題点の一つとなっています。



現在実臨床で皆様の治療に使用している薬剤は、すべて治験を経て実際に治療薬として使われています。当院で実施した治験で、その後厚生労働省に認可され、現在実際に治療に使用している薬剤もすでに数多くになっています。逆に、治験薬の効果が見込めず途中で治験中止になったり、効果が認められ厚生労働省で承認されたものの、薬価収載されず使用できないままに終わった治験もあります。

新たな薬剤は今も数多く開発されていますが、治験に携われる医療機関は限られています。治験を実施できる人員や設備など体制が整っていることなど基準が定められており、当院では基準をクリアしているため数多くの治験を実施してきました。

また、実際に患者様が治験に参加することで、通常の治療よりも詳細な診察や検査が受けられますし、新しい治療を承認前に受けるチャンスにもなります。そして、将来病気で苦しむ患者さんの治療に役立つ新しい治療薬を誕生させるという社会貢献もできます。

病気で通院されている患者さんやそのご家族のもとに、少しでも早く、より有効な治療薬をお届けするため、今後も積極的に治験に取り組んでいきたいと思っています。



# 内科・超音波検査装置が 「新しくなりました!!」

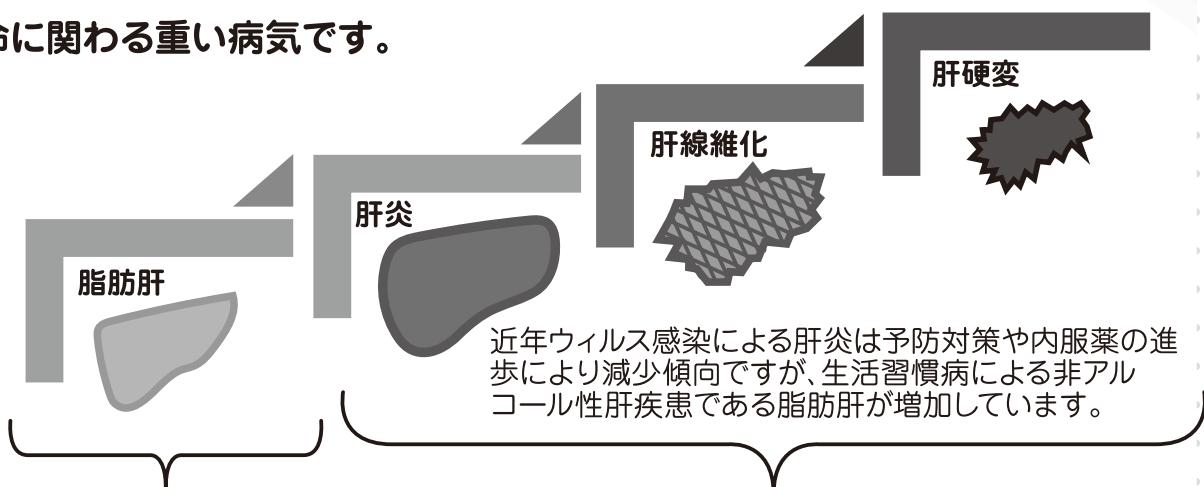
2023年10月より、内科での超音波検査がグレードアップしました。

精度の高い肝疾患の鑑別が行えるようになりました。

生活習慣病の脂肪肝の状態から、さらに肝臓の機能が

低下すると肝炎、肝硬変へと病気は進んでしまいます。(下図)

肝硬変は命に関わる重い病気です。



## 肝脂肪量測定 (脂肪肝の程度を数値化)

肝臓に脂肪が蓄積して肝臓の機能が低下する病気を脂肪肝といいます。

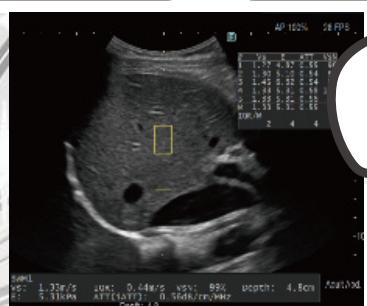
日本人の3人に1人が脂肪肝であると言われており、その原因は食事の不摂生や運動不足によるものが多いです。

脂肪量測定によって  
脂肪化の程度を推定できます。

## 肝線維化測定 (肝臓の硬さを数値化)

肝臓は傷を再生する過程で線維化(硬くなる)します。傷の原因は様々で、ウィルス感染、アルコールの大量摂取、食生活の乱れなどによる肝疾患があります。

線維化測定によって  
肝臓の状態を経時的に把握できます。



新しい超音波装置を  
使ってみた  
～臨床検査技師Mちゃんより～

肝硬度、脂肪化の程度の測定は痛みもなく簡単に測定することができます。患者様には軽い息止めを数回お願いしますのでご協

- 力お願いします。
- \*白黒、カラー画像共に鮮明な画像が得られるため、より細かい評価が可能です。(脂肪肝や頸動脈プラークの評価など生活習慣病の早期発見、評価が可能です。)
- \*ボタン操作や計測メニューがスムーズで使いやすいので検査時間の短縮にもつながります。
- 患者様の健康の保持増進に貢献できればと考えています。



## 地方交流セミナー in 岡山（日本人間ドック学会主催）で特別講演をさせて頂きました（10月4日 ホテルグランヴィア岡山）

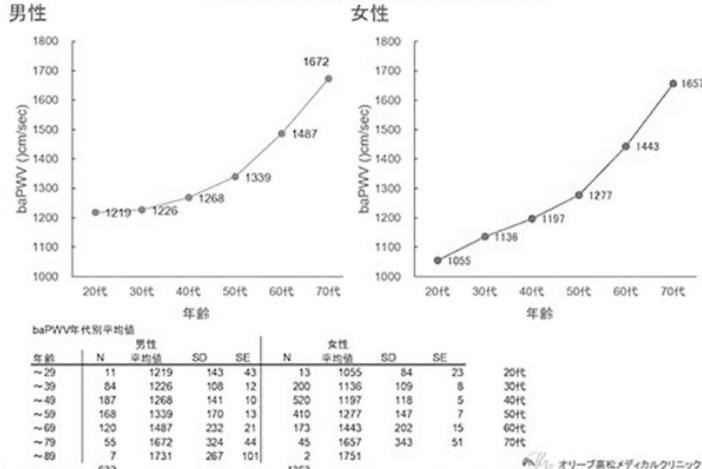
### 特別講演

#### 健診・人間ドックにおける加齢・老化対策～動脈硬化進展を経年的に把握～



公益社団法人日本人間ドック学会  
理事  
オリーブ高松メディカルクリニック  
予防医療センタ 院長  
**福井 敏樹**

##### 動脈硬化危険因子（一）男女年代別baPWV (男性632名(7.5%)女性1363名(24.3%))



### 特別講演

#### 健診・人間ドックにおける加齢・老化対策～動脈硬化進展を経年的に把握～

公益社団法人日本人間ドック学会 理事  
オリーブ高松メディカルクリニック 予防医療センタ 院長  
**福井 敏樹**

日本人間ドック学会は、1959年（昭和34年）に「短期人間ドック医療担当者講習会」としてスタートし、1969年（昭和44年）に「日本人間ドック学会」と学会名を変更して以降、今日まで60年余りの長きにわたり、我が国の予防医療をけん引してきました。しかしながら、予防医療の多様化や社会状況の変革などに対応すべく学会名の変更の検討を続けてきました。そして理事会を中心として数年の議論がなされ、各地域の社員や会員の方々の説明や意見をお聞きするため全国

各地で交流セミナーを続けてきました。その地方交流会として中四国地方の会員向けに開催された交流セミナーで「人間ドックにおける加齢・老化対策～動脈硬化進展を経年的に把握～」というタイトルで講演し、20年以上にわたる我々の施設での人間ドックという健診における動脈硬化対策の成果を中心にお話をさせて頂きました。

尚、本年度の社員総会で、人間ドックに限ることなく健診を始めとした予防医療に関する学術団体であることを内外に明確にするために、最終的に「日本人間ドック・予防医療学会」と改する採択が成されました。

2024年4月より新学会名称

**邦文名： 日本人間ドック・予防医療学会**

**英文名： Japan Society of Ningen Dock and Preventive Medical Care**

として新たな歩みを始めることになる予定です。

編 集  
後 記



新年明けましておめでとうございます。皆さま、年末年始はどのようにお過ごしになられましたか？あるネットニュースで「年明けうどん」なるものを発見しました。うどんと言えばわが香川県（うどん県）のさぬきうどんが全国でも有名です。うどんは太くて長いことから古来より健康長寿を願う縁起物として食べられてきました。わが県の「年明けうどん」は、年明けのお祝いに紅白をイメージし、白いうどんに赤い食材を使ったトッピングを添え、年の初めに食べることでその年の幸せを願うものです。年齢を重ねても健康で過ごすために、自身の健康状態を把握し健康的な生活を習慣づけ継続していくことが大切です。当施設ではこれまでどおり地域の皆様に良質で温かみのある医療を提供し、健康増進、疾病予防に貢献を続けていきたいと考えております。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。