

いつも健康であるための地域医療情報誌

観光町

# メディアカレ通信

Vol.41  
2024.6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/>

5年ぶりに  
院内BBQ大会を開催しました。  
総勢70名の参加で  
大いに盛り上りました。



## 当施設連絡先

&lt;内科 受付&gt;

087-839-9620 087-839-9630

&lt;ドック・健診&gt;

## オリーブ高松メディカルクリニックと予防医療センターの新体制がスタートしています

立夏も過ぎ、夏の足音が身近に聞こえてまいりました。朝、スマホのネットニュースでロサンゼルス・ドジャース大谷翔平選手の活躍を目にして、一日の元気をもらうことも多い毎日です。本拠地口サンゼルス市は、背番号にちなんで5月17日を「大谷翔平の日」に制定しました。大谷選手と一緒に写真に写ったり、握手をしたりする現地の子供たちのキラキラした眼を見ると、とても微笑ましく、暖かい気持ちになれます。夏には、パリオリンピックが開催されます。日本人選手の活躍が今から楽しみです。

さて、新年度がスタートして、環境の変化にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。当施設でも新しい医師を迎え、新体制がスタートしました。内科外来ではほぼ診体制を取ることが出来るようになり、お待ちいただく時間が減り、より患者さまに寄り添った診療ができるようになったのではないかと思っています。また、この6月より生活習慣病に対する診療報酬体系が大きく変わりますので、それに対応するべく、外来医療スタッフ全員が最大限の努力を続けています。予防医療センターではこれまで受診者さまより多くご要望のあった内視鏡検査枠の拡大などの改善を図っています。また、医師の充実に加え、健診、ドック後のフォローアップ体制もスタッフ一同ワンチームとなり皆様のサポートをより充実させていければと考えています。

夏の訪れとともに特定健診・がん検診が開始されます。健診・ドックを受診頂くことで自覚症状が現れにくい病気を早期に発見し治療に結びつけることが可能となります。また、継続して受診することで、経年結果から変化により早く気付くことができ、病気になります。当施設では、健診・ドック、保健指導、治療までを包括的に行う「予防医療かかりつけ医」を目指しています。今後も皆様にご満足いただける質の高い信頼される医療の提供を目指しスタッフ一同取り組んでまいりますので引き続きご支援のほどよろしくお願い申上げます。

# ～帯状疱疹ワクチンについて～

帯状疱疹は、多くの方が子どもの頃に感染した水ぼうそうの菌が治った後も体内に潜伏し続け、加齢や疲労、ストレスなどをきっかけに免疫機能が低下し、ウイルスが再活性化することで発症します。発疹や水疱は、顔・首・腕・腹部・腋窩・背中など様々な場所にでき、治癒したあとも帯状疱疹後神経痛として慢性的な痛みが生じ苦痛を伴うことも大きな問題となります。

このワクチンは、帯状疱疹の発症率が高くなる傾向がある50歳以上の方を対象としています。ワクチンとしては、シングリックス（不活化ワクチン）と弱毒性水痘ワクチン（生ワクチン）の2種類があります。シングリックスは2020年1月に新しい帯状疱疹ワクチンとして使用可能になりました。予防効果は90%以上あり、持続期間は9年以上とされていますが、2回の接種が必要です。2回目の接種は、1回目の接種から2か月あけることが推奨されています。シングリックスは、弱毒性水痘ワクチンに比べて発症予防効果が高く、免疫が低下している人や免疫抑制剤を内服している方でも使用できます。そのため、長期的な免疫獲得を希望される方や免疫力が低下している方はシングリックスの接種をお勧めします。従来からある弱毒性水痘ワクチンは、1回のみの接種で50~60%の予防効果があり、持続期間は5年程度とされています。帯状疱疹のワクチン接種は、現在のところ、「任意の予防接種（希望者が任意で受ける予防接種）」であり、接種にかかる費用は自己負担となります（高松市は費用助成を行っておりません。）そのため、当院では、シングリックス：20,000円+税/回×2回、弱毒性水痘ワクチン：8,000円+税、としています。

	シングリックス	弱毒性水痘ワクチン
ワクチンの種類	不活化ワクチン	生ワクチン
接種回数	2回	1回
予防効果	90%以上	50~60%
持続期間	9年以上	5年程度
料金	20,000円+税/回×2回	8,000円+税

厚生労働省ワクチン分科会資料、ワクチン添付文書より改変引用

これらのワクチンを接種したからといって帯状疱疹を完全に防ぐというわけではありませんが、発症したとしても予防接種を受けていれば症状が軽くすんだという事例も多くあります。日頃から免疫力を低下させないよう生活習慣への意識を高め、この機会にワクチンを接種することを検討してみるのもいいかもしれません。



公益社団法人日本皮膚科学会ホームページより引用

詳しいことは、下記までお尋ねください

お問い合わせ：オリーブ高松メディカルクリニック 内科外来 TEL:087-839-9601

# 特定健康診査の問診票が変わります

～今年度から、第4期特定健康診査・特定保健指導が始まります～

特定健康診査・特定保健指導は、生活習慣病（メタボリックシンドローム）の予防・改善を目的とし、2008（平成20）年4月から実施が始まりました。メタボ健診とも言われ、40歳～74歳が対象で内臓脂肪型肥満に着目し、腹囲を測定することになりました。

第1期（2008「平成20」年度～2012「平成24」年度）、第2期（2013「平成25」年度～2017「平成29」年度）は5年、第3期（2018「平成30」年度～2023「令和5」年度）以降は6年ごととなっていますので、今回の第4期は、2024「令和6」年度～2029「令和11」年度となります。

健診項目や保健指導内容も第1～3期の取り組みの中で少しずつ見直しが行われてきましたが、今回の第4期でもいくつか変更点があり、まず気づくことは問診内容が変わったことではないでしょうか。生活習慣の喫煙や飲酒に係る質問項目がより詳細に把握できるように選択肢が細分化されています。

## 特定健康診査問診票 変更点

2023（令和5）年度まで

	質問項目	回答
8 (喫煙)	現在、たばこを習慣的に吸っている。 ※（「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6か月以上吸っている者」であり、最近1カ月間も吸っている者）	①はい ②いいえ
18 (飲酒)	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない（飲めない）
19 (飲酒量)	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合（180ml）の目安： ビール500ml、焼酎（25度）110ml、ウイスキー1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3合以上
22 (保健指導)	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	①はい ②いいえ

2024（令和6）年度から

	質問項目	回答
	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1：最近1か月間吸っている 条件2：生涯で6か月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている）	①はい (条件1と条件2を両方満たす) ②以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない (条件2のみ満たす) ③いいえ（①②以外）
⇒	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。 （※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者）	①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日 ⑤月に1～3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない（飲めない）
	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安：ビール（同5度・500ml）、焼酎（同25度・110ml）、ワイン（同14度・180ml）、ウイスキー（同43度・60ml）、缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml）	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5合以上
	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ

当施設の人間ドックや健康診断では、独自の問診票を作成し、生活習慣（運動・喫煙・飲酒・食事）や病歴について聞き取り、健診システムに記録し、検査結果やデータと総合的に判断したうえで受診者の方に合った説明や結果表作成をするように心がけてきました。

多くの方が年1回のドックや健康診断ですので、受診のたびに問診票を確認させていただいている。また、特定健康診査の問診は対象年齢ではない方にも全員に回答していただいている。「人間ドックや健康診断」と「特定健康診査」の2つの問診票に回答いただくことになっています。

どちらの問診票も生活習慣の把握ですので、毎回同じ事をお聞きし、同じような質問が重なることにご意見をいただくこともあります。それぞれの用途（目的）が異なっていることをご理解いただければ幸いです。また、1年間の間に仕事などの環境や生活リズムが変化する方や生活習慣も変わる（変える）方もおられ、生活習慣の変化に伴って検査結果やデータにも改善傾向や逆に少し悪化していたりと、変化がみられる場合があります。普段の生活状況（運動・食事内容など）や嗜好（喫煙・飲酒など）が身体（健康）に与える影響が大きいため、できるだけ正確に回答していただくようお願いします。

今後、当施設でも問診内容の見直しを検討し、生活習慣の把握がより簡単にでき、回答の負担が軽くなるように取り組んでいきたいと考えています。引き続き、当施設予防医療センターをよろしくお願ひします。



# 続！まつとしま 乳がん検診掲示板



Vol.18

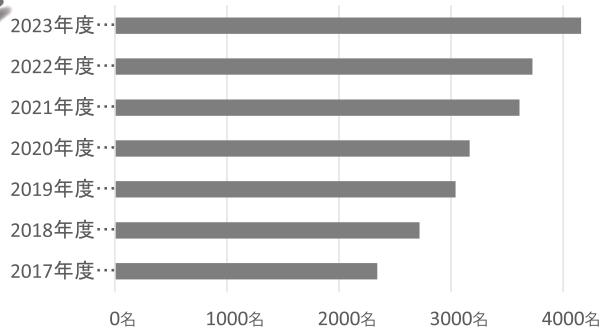
## ☆当乳がん検診成績（2023.1～2023.12）

	当施設	対策型（高松市等）	プロセス指標の基準値 乳がん検診学会2022
受診者数	4209件	759件	2,714,547件
要精密検査	139例（3.3%）	20例（2.6%）	4.2%
精密受診確定	113例（81%）	20例（100%）	85%
発見がん	15例（0.36%）	8例（1.1%）	0.26%
早期がん割合	11例（73%） (詳細未定4例)	7例（87.5%）	76.6%

がん発見率は0.36%で、全国のプロセス指標（がん検診の精度管理指標の一つであり、検診が正しく行われているかを評価できます。）を超えていました。うち、無自覚、非触知の症例は12例で、がんと診断された方の約8割を占めました。

当施設の乳がん検診受診者数は年々増加しています。早期発見のためには1～2年の間隔で継続して乳がん検診を受診していただくことをお勧めします。

乳がん検診 受診者数



## ☆当施設の乳腺外来

当施設では毎週金曜日の午後に乳腺外科専門医による外来診療を行っております。（2022年4月開設）

当施設ドック、検診で精密検査となつた方、自覚症状のある方、乳がん術後の経過観察等女性医師と女性スタッフで乳がんに関するお問い合わせに真剣に対応しています！



総受診者 延べ192名  
細胞診、針生検件数  
悪性症例

23例  
13例

乳腺外来受診の主訴  
当施設ドック、検診からの精密（75名）  
自覚症状にて来院（33名）  
他院からの精密（10人）  
その他（78人）

精密検査後のフォロー  
術後の経過観察



精密な画像が得られる  
マンモグラフィ装置と  
超音波装置を装備しています。

# 放射線の話⑤

## ～妊娠中の被ばく～

20年程前に、妊娠に気づかず腹部CT検査を行い、胎児が被ばくしたことを原因とした中絶手術をおこなった事例が新聞に掲載されました。妊娠中にCT検査を受けると中絶手術しないといけないのでしょうか。国際放射線防護委員会からは、通常のCT検査(100mSv以下)であれば胎児への放射線障害を心配する必要がないと記載されています。今回は妊娠中、胎児におこる放射線障害についてのお話です。



### 放射線被ばくによっておこる胎児の影響

胎児は、被ばくする時期によって発生する影響が異なります。着床前期(0~4週)に100mSv以上の被ばくをすると流産の可能性があります。主な器官が形成される4週以降に100mSv以上の被ばくをすると、流産の可能性は少なくなりますが、奇形や発達異常、精神遅延になる確率があります。小児がんや白血病のリスクについても、やはり100mSv以下の被ばくであればリスクが高くなることはありません。

当院の放射線検査の被ばく量は、人間ドック関係では胸部X線検査は0.05mSv、胃X線検査は4mSv以下です。精密検査で骨盤部のCTを行なったとしても標準体型(50~70kg)で子宮(胎児)の被ばく量は25mSv以下と考えられます。影響が考えられる100mSvの被ばくというのは、当院のX線検査ではまずありえない数値となっています。しかも、必要最低限の部分にしか、放射線をあてないようにしてるので、胸部や頭部などの検査では胎児はほぼ被ばくはしていません。



#### 妊娠に気づかず検査したらどうする？

以下の確認を行ない、病院を受診してください。

1. 検査した体の部位や検査の種別を確認する。
2. 検査した時は妊娠何週目か確認する。
3. 医師または診療放射線技師に相談する。

#### 当院の被ばく低減への取り組み

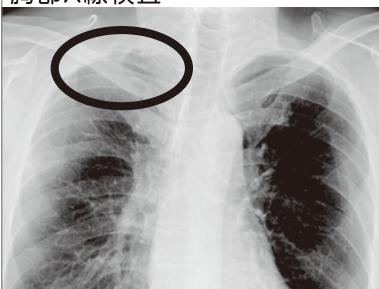
当院の検診では被ばく量を抑えた『低線量CT』をおこなっています。とくに、胸部CTでは通常のCTより1/10程度の被ばく量で撮影することで、DNAの損傷につながるような生物学的影響はほぼ無いことが判明しています。また、低線量であっても高い解像度を得られ、当院ではmm単位の腫瘍等が発見されています(下図)。腫瘍性の病気だけではなく、肺気腫などの呼吸器疾患もよくわかります。

※当院の主な検査の被ばく量

検査	放射線量(mSv)
低線量肺がん検診CT	1.6
精密検査CT	10
胃X線検査	3
(参考) 自然界から受ける被ばく	2.1
体に影響ができる可能性	100以上

当院の検診から精密検査まで

胸部X線検査

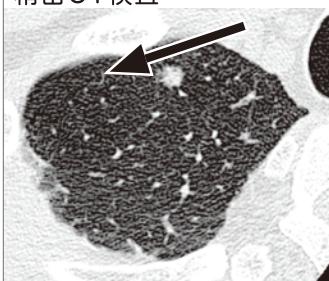


低線量CT検査



異常が容易に指摘できる

精密CT検査



微細な変化までわかる

# 治験センターからのおしらせ

治験参加のメリット・デメリットは?

新薬を生み出すためには治験は必須となります。しかし、治験に参加するということがどのようなものか分からぬいため、不安に感じる患者様がいらっしゃるかと思います。そこで、ここでは主な治験でのメリット・デメリットについて紹介いたします。

## 治験参加のメリット

メリット①

これまでになかった新しい薬、治療を受ける機会ができる。治験に参加いただくことで最新の治療を受ける機会を得ることができ、治療の選択肢が増えるチャンスであるともいえます。

メリット②

経済的な負担が少なく治療を行える。治験参加期間は、治験のために必要な薬代、検査・画像診断料などの費用を治験を実施する製薬会社が負担します。そのため、通常診察と比べて費用負担が軽減されます。また治験のために来院される場合は、負担軽減費が支払われます。負担軽減費とは、治験に参加することによって医療機関までの交通費や時間がかかるため、その負担を軽減するために支払われる金額のことです。

メリット③

自分の状態をより詳しく知る機会が得られる。治験では通常診療と比べて、より細やかな検査が行われます。そのため、自分の病気の状態や検査結果についてより詳しく説明を受けられます。

メリット④

社会貢献ができる。新しいくすりを誕生させることは将来同じ疾患を持つ患者様の治療に役立つことになり、医療の発展という社会貢献ができます。

## 当院でこれまで治験に参加された方の実際の声 ～メリット～

- ・検査費用の負担がなくなり金銭的に楽になった。
- ・参加した試験では冷凍庫が必要とのことで冷凍庫を提供してもらい、試験終了後もそのままもらうことができた。(食品介入試験) ※参加する試験によっては、必要な資材を貸出あるいはご提供する場合がございます(血圧計や万歩計、スマートフォン等)。
- ・治験薬のおかげで病気に対して効果を感じることができた。

## 治験参加のデメリット

デメリット①

日常生活の制限がある場合がある。治験参加中に、参加者の安全面、生活条件均一化を考慮して、日常生活に条件をお願いする場合がございます。(禁煙・禁酒、過剰な飲食を極力抑えること、一定の食品摂取の禁止など)。また、治験で使用する薬剤と同様な効果がある薬剤やサプリメントなどを新たに摂取してはいけないなど、参加する治験により様々なお願いのある場合があります。

デメリット②

通院のために時間的拘束がある。治験参加中は体調に変化がないか慎重に診察するために、通常より来院回数や検査頻度が多くなる場合があります。

デメリット④

予想される効果が認められない場合もある。必ずしも従来の薬より効果があるとは限りません。また治験によってはプラセボという薬として有効な成分が含まれていないものを服用していただく場合がございます。ただし、対照薬となる実薬に治験薬を上乗せする場合には、通常受けるべき治療は担保されます。

デメリット③

想定されている副作用については、参加する前に担当医師や治験コーディネーターより説明がありますが、想定されていない副作用が起こる可能性もあります。その場合には治験を中止し、適切、迅速に治療を受ける事ができます。

## 当院でこれまで治験に参加された方の実際の声 ～デメリット～

- ・治験の来院・検査のためにスケジュール調整が必要で、仕事を休まなければいけなかった。
- ・いつもの来院より治験の検査が多いので、時間がかかった。
- ・投薬日誌や食事記録など毎日しなければいけないことがあり、大変に感じることがあった。

実際に治験に参加される前には、担当医師より資料を使用して詳細な説明がございますので、疑問や不安にお答えさせていただきます。

現在、高血圧や慢性腎臓病の治験を実施中です。ご興味のある方は、スタッフまでお声掛けいただけますと幸いです。





明るく前向きになれるような  
診療を心がけています。

### 非常勤医師（健診・ドック） 飛梅 淳

- ◇趣味：テレビで海外サッカー観戦
- ◇休日の過ごし方：
- ◇最近のお気に入り：カメラ
- ◇好きな食べ物：和食 ◇苦手なもの：納豆



明るく元気に  
頑張ります。

### 非常勤医師（健診・ドック） 藏下 元気

- ◇趣味：おいしいものを食べる、音楽を聴く
- ◇休日の過ごし方：Youtubeを見る
- ◇最近のお気に入り：おいしいお酒とアテを探す
- ◇好きな食べ物：たこわさ ◇苦手なもの：安静



日々成長、  
向上心を忘れません。

### 非常勤医師（読影） 小畠 孝文

- ◇趣味：将棋、麻雀など対人ゲーム
- ◇休日の過ごし方：趣味の対人ゲーム
- ◇最近のお気に入り：ワールドトリガー（コミック）
- ◇好きな食べ物：ホワイトシチュー ◇苦手なもの：プチトマト



日々精進します

### 非常勤医師（読影） 守田 理究

- ◇趣味：音楽
- ◇休日の過ごし方：Youtube
- ◇最近のお気に入り：カビゴン（ポケモン）
- ◇好きな食べ物：ポテトチップス ◇苦手なもの：しいたけ



朗らかに頑張ります

### 人事・労務課 橋田 史郎

- ◇趣味：バイク・登山・マラソン
- ◇休日の過ごし方：アウトドア三昧
- ◇最近のお気に入り：どろろと百鬼丸
- ◇好きな食べ物：甘いお菓子 ◇苦手なもの：辛いもの



技術向上

### 放射線技師 片岡 裕代

- ◇趣味：散歩
- ◇休日の過ごし方：子供と買い物
- ◇最近のお気に入り：犬のマッサージ
- ◇好きな食べ物：果物 ◇苦手なもの：爬虫類



# 新ドクターアンド 新入職員紹介



## 新入職員



## 紹介



頑張りますので  
宜しくお願ひ致します。

### 医師 藤本 美幸



- ◇趣味：ベランダ家庭菜園
- ◇休日の過ごし方：掃除と洗濯
- ◇最近のお気に入り：高松市内の探検
- ◇好きな食べ物：みかん ◇苦手なもの：わかめ



内視鏡頑張ります。  
よろしくお願ひ致します。

### 非常勤医師（内視鏡） 田代 康平



- ◇趣味：野球観戦
- ◇休日の過ごし方：ドライブ
- ◇最近のお気に入り：麻雀
- ◇好きな食べ物：焼き肉 ◇苦手なもの：あんこ



患者さんの安心できるような検査  
を心がけております。  
よろしくお願ひします。

### 非常勤医師(内視鏡) 随行 香穂理



- ◇趣味：カラオケ
- ◇休日の過ごし方：飲酒しながら料理を作る
- ◇最近のお気に入り：模様替え
- ◇好きな食べ物：寿司・刺身 ◇苦手なもの：時間が経ったご飯



患者さんがお困りごとを相談し  
やすい雰囲気で診察できるよう  
に心がけています。

### 非常勤医師（婦人科） 喜多 美里



- ◇趣味：旅行
- ◇休日の過ごし方：子どもと過ごす
- ◇最近のお気に入り：ちいかわ
- ◇好きな食べ物：ポテト ◇苦手なもの：虫



悩みに寄り添えるよう丁寧な  
診察を心がけています。

### 非常勤医師（婦人科） 古市 愛



- ◇趣味：身体を動かすこと
- ◇休日の過ごし方：美味しいご飯とお酒をたのしむ
- ◇最近のお気に入り：屋島
- ◇好きな食べ物：抹茶、チーズケーキ ◇苦手なもの：ホラー

## 急変時シミュレーション訓練を実施しました。

当施設では、検査中に受診者が急変したことを想定したシミュレーション訓練を定期的に行なっています。今回は、造影剤を使用した時に、アナフィラキシーショックとなつた場合を想定し実施しました。急変時の初期対応やAED搬入方法から救急要請までの流れを確認したほか、アナフィラキシー補助治療剤であるエピペンの使用方法についての実技を行ないました。造影剤による重篤な副作用は、頻度は少ないながらも様々なパターンが予想されます。今後も継続して研修を実施し、いざという時に確実に行動できる準備をしています。



## TOPICS

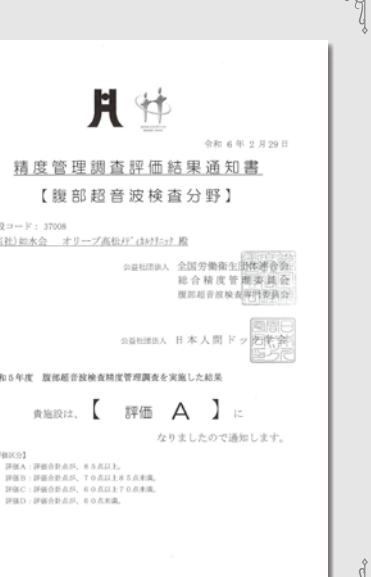
### 腹部超音波検査の精度管理

～腹部超音波検査 7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「腹部超音波検査精度管理調査」に参加し、7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。

当院では、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、どの機械で検査をしても、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いく予定です。



編集記  
後記

先日、大型地震の発生を想定した避難訓練を実施しました。毎年3月と9月1年に2回、様々な災害を想定して全職員対象に実施をしています。患者様の誘導、避難経路の確認、特に消火器を利用しての消火訓練は真剣そのもの。いざという時、病院の「安全と安心」を守れる様今後も取り組んでいきたいと思います。

