令和6年9月30日発行

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.42
2024.9

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/

長かった夏が終わりようやく秋めいてきました

日本全国で猛烈な残暑が続き、各地で35度を超える猛暑日、また、急激な天候の変化による豪雨、落雷など、異常気象が年々増加しているように思います。

そんな中、今年はオリンピックがフランスの首都パリで行われ、セーヌ川での革新的な開会式から始まり新たな名シーンが生まれました。3つの金メダルを獲得した体操の岡慎之介選手、団体戦ではチーム一丸となり、最後まで諦めない姿が感動を呼びました。個人的には初老ジャパン（馬術）推しですが。

また最近の話題としては何と言っても、ロサンゼルス・ドジャースの大谷翔平選手。ＭＬＢ初の「50−50」の偉業を日本人選手がやってのけました。

さて、各自治体では、10月より新型コロナワクチン定期接種開始されます。対象者は65歳以上の方、60歳～64歳までの一定の基礎疾患を有する方となり、自治体の補助を受けて接種できます。今回の新型コロナワクチンは最近の変異株にも対応しており、インフルエンザワクチン同様、感染症にかかった場合の重症化を予防する効果が認められるとの報告があります。

また、当施設では特定健康診査（特定健診）・各種がん検診を実施しております。特定健診は、予備軍の段階ではほとんど自覚症状のない生活習慣病を早期に発見・改善するために、また、がん検診はがんを早期に発見し、早く治療につなげるという目的があります。ご自身の健康状態を知るために継続して受診することをお勧めします。ご希望される方は当施設内科外来または受付スタッフまでお申し出ください。

オリーブ高松メディカルクリニックはＮＴＴ西日本から事業継承して以来、今年で10年目に入り、来年は開院10周年を迎えます。これまでの足跡を振り返ると共に、新たな目標に向かって進んでいけるようスタッフ一同努力して参ります。何卒よろしくお願い申し上げます。

人間ドック（健康診断）受診後の精密検査受診状況（2022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・治療（D）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）までに受診（精密検査や追跡検査）をお勧めしています。要精密検査・治療（D）判定は10項目の検査、要経過観察（C）判定は３項目（血圧、糖代謝、脂質）について追跡を行っています。

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、2022（令和４）年度に人間ドックを受診された方の追跡が2024（令和６）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や受診状況で把握できていない方には、定期的に手紙や電話連絡を取り、状況把握をしています。
急を要すると判断される場合は、人間ドック（健康診断）当日に紹介状を用意し、必要に応じて医療機関に紹介するようにしています。また、当施設内科外来に受診いただくことも可能です。
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。結果表と一緒に精密検査受診についての説明や紹介状を同封しておりますので、確認いただければと存じます。
（一部の組織・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、組織・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・治療（D）判定後の医療機関受診把握　（3429名（2022年度 当センター設定の人間ドック受診者数））

	2022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	1,366	7	0.5	6	85.7
	上部消化管内視鏡	1,840	51	2.8	51	100.0
	便潜血	3,289	164	5.0	104	63.4
	胸部X線	3,407	17	0.5	12	70.6
	マンモグラフィ	1,142	55	4.8	48	87.3
	乳房超音波	334	7	2.1	5	71.4
	子宮頸部細胞診	1,187	9	0.8	6	66.7
	腹部超音波	3,427	28	0.8	19	67.9
	心電図	3,426	25	0.7	19	76.0
	眼底	3,413	125	3.7	81	64.8

気になってはいるもののなかなか受診できないという方も、追跡の連絡をきっかけに医療機関を受診されるようにもなってきました。また、毎回D判定で受診するように言われても、受診先では特に問題なしになるという方もいらっしゃいますが、経過観察を兼ねて人間ドック（健康診断）以外での追跡検査（フォロー）を1年間の間で受けるのも大切なことですので、ご理解いただければと思います。要精査率をみていただいても過度に要精査とはしておりませんので、疾病を見逃さないためにも受診をお願いいたします。
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、受診当日の結果説明や保健指導、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に努めていきたいと思います。

内科からのお知らせ

高松市令和６年度
新型コロナワクチン接種・インフルエンザワクチン接種が始まります。

当施設では新型コロナは 10 月から、インフルエンザは 11 月から開始する予定です。

いずれの感染症の発症も現在でも確認されつづけています。

65 歳以上の方は、感染対策の一つとして、現在の流行株に対応したワクチン接種をおすすめします！ワクチン接種には接種部位の痛み・発熱・頭痛・関節痛等の副反応が見られることがあるため、当施設では、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種は行っていません。最低１週間の間隔をあけてもらっています。新型コロナワクチンの種類については、基本的には従来使用しているファイザー製の JN.1 系統及びその下位系統のワクチンを使用する予定です。他社製のワクチンをご希望される方は内科外来にご相談ください。

※当施設では、下記のように実施する予定です。

		新型コロナワクチン	インフルエンザ
1	接種対象者	①65歳以上の高齢者（65歳の誕生日前日から接種可能） ②60～64歳で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能障害により身体障害者手帳1級を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより身体障害者手帳1級を有する者	
2	接種期間	令和6年10月1日～令和7年3月31日	令和6年11月1日～令和7年2月末
3	接種回数	1回	
4	ワクチン	ファイザー製(他社製のワクチンは要相談)	従来からのインフルエンザHAワクチン
5	接種費用	**定期接種対象者①②の方（高松市住民登録の方）** **2,100円**	**1,400円**
		定期接種対象者①②以外の方 **全額自己負担　15,000円程度**	**3,850円（税込み）**
6	持参物	**①健康保険証・マイナンバーカード** ※接種対象者②に該当する方は、身体障害者手帳を持参してください。	
7	予約方法	**要予約　　下記に連絡してください。**	**予約不要**
	接種場所	**内科外来**	**内科外来**
	時間	**15：30～16：00**	**随時**
	受付開始日時	**R6年９月17（火）～**	**R6年11月～**
8	予診票	高松市に住民登録のある方は、当院受付にて準備しています。 高松市以外の方は、受付にてご相談下さい	
9	自己負担金免除対象者	①　令和6年度市民税非課税世帯の人 ②　生活保護法による保護を受けている者 ③　中国残留邦人等の支援給付を受けている者	
	※インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの同時接種は原則避けてもらっています。 1週間以上の間隔をあけて接種してください。 ※65歳未満の方については、実費での接種となります（15.000円程度）。		

令和５年秋冬の接種において用いられたオミクロン株対応1価ワクチン（XBB.1系統）の効果として、新型コロナウイルス感染症による入院を約40～70％程度予防した等の報告があります。[1)]

1）厚生労働省　新型コロナワクチンの有効性・安全性について

◎ご予約・お問い合わせ　受付（TEL：087-839-9620）
◎ご相談窓口　　内科（TEL：087-839-9601）

続！まっつんとリマーの乳がん検診掲示板

Vol.19

ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する習慣）のすすめ

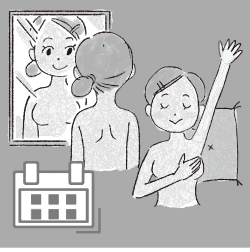
時代は自己触診からブレスト・アウェアネスへ

＊女性が乳房の状態に日頃から関心をもつことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい行動を身につけましょう。
＊ブレスト・アウェアネスは乳房の自己触診ではありません。
＊普段の乳房と変わりないかという気持ちで気楽に「乳房チェック」する習慣です

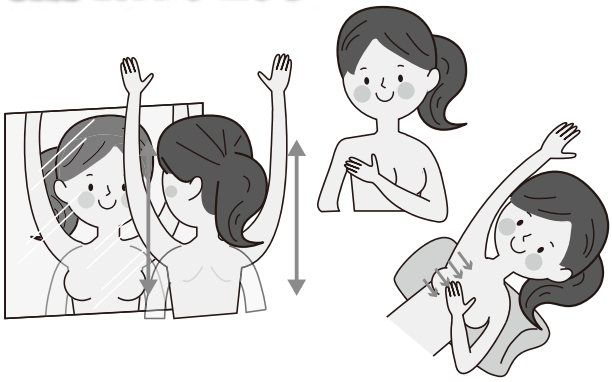
ブレストアウェアネス 4つのアクション

① 普段の自分の乳房を知る

乳房セルフチェック



乳房セルフチェック



＊鏡の前で、手をあげて、指の腹で「の」の字でゆっくり動かします。

＊乳房をみて、触って、感じるという気楽な気持ちを習慣づけてください。

＊乳房の異常に気づいたら、検診を待たずに乳腺外来を受診しましょう。

② 気をつけなければいけない

乳房の変化を知る

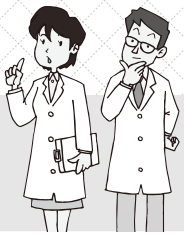
③ 次の検診を待たずに

乳房の変化を感じたら医療機関へ

④ 40才になったら

定期的に乳がん検診

TOPICS



第27回　四国乳房画像研究会に参加しました。～医療技術室より～

四国４県の乳房関連施設の医師、技師による演題発表、画像診断の勉強会、著名な先生方の講演会を含む画像研究会です。今年は令和6年8月4日(日)香川県（香川大学医学部附属病院）で開催されました。

当施設からは、乳腺外来担当の医師、診療放射線技師が世話人として司会進行、座長を務めました。診療放射線技師２名は、４０代、５０代の浸潤がんを早期に発見するための取り組みについて一般演題で発表しました。また、当施設スタッフも多数参加し、乳がんの画像診断について学びました。特別講演は、高松平和病院乳腺外科の何森亜由美先生の超音波検査について興味深い講演を聞くことができました。乳房画像診断カンファレンスではマンモグラフィ、エコー、MRI の総合的画像所見をWebカンファレンス型式で全員が参加できる新しい試みでした。

このような研究会に参加することで当施設の乳がん検診の精度をより高め、受診者の皆様に安心して検査を受けていただけるよう取り組んでいきます。

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。**

【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

当施設で行う検診：乳がん検診

日　時　令和6年**10月20日(日)9:00~12:00(完全予約制)**

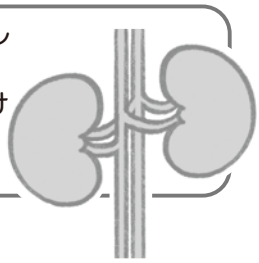
対　象　高松市、三木町、さぬき市から送られた受診券をお持ちの方

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

治験センターからのおしらせ

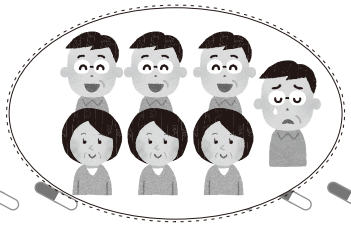
CKD（慢性腎臓病）治験参加者募集中

以下に示す2つの治験を現在並行して実施中です。どちらの治験も全世界で実施されるグローバル試験となっています。
eGFR※ 60 mL/分/1.73㎡以下の方や尿タンパクが出ている方、医師に腎機能について指摘を受けた方など、ご興味があれば検査してみませんか？
※eGFRとは腎臓の糸球体が1分間にろ過する血液量のこと。年齢・性別・血清クレアチニン値から推定する。



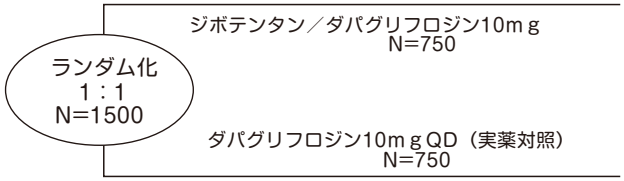
CKDとは？

慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease: CKD)は腎障害や腎機能の低下が持続する疾患です。CKDが進行すると末期腎不全に至り、透析療法や腎移植が必要となります。わが国の慢性透析患者数は2021年末で約35万人と増加し続けており、医療経済的に大きな問題となっています。またCKDは心筋梗塞や脳卒中、心不全などの心血管疾患や死亡のリスクを上昇させることが国内外の多くの臨床研究より示されています。日本人のCKD患者数は約1,480万人と推計され、成人約7～8人に1人はCKDと言われています。特に高齢者ではCKD有病率が高い傾向にあります。CKDの多くは自覚症状に乏しいですが、血液・尿検査で診断が可能です。
このため健康診断や医療機関での検査によってCKDを早期に診断し、適切な治療を行うことで、CKDの重症化を防ぎ、心血管疾患の発症を抑制することが重要です。



ZENITH High Proteinuria（高蛋白尿を伴うCKD試験）

ジボテンタン*1と呼ばれる新規治療薬とダパグリフロジン*2の単剤での併用投与が、CKDの診断を受け、尿に必要以上のタンパク質が含まれている(タンパク尿)患者さんの腎機能を維持する効果があるかを調べる治験です。これらの2種の併用治療が、ダパグリフロジン単剤投与と比較した場合に腎臓の保護機能を向上させると考えています。
治験に参加する場合、以下の2つの治療グループの1つに割り当てられます。

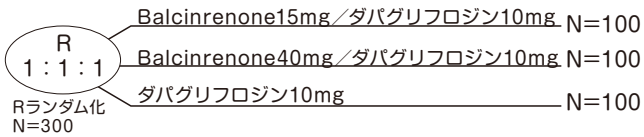


<主な選択基準>
・20≦eGFR<90
・尿アルブミン＞700mg/gなど

*1)ジボテンタン：エンドセリン受容体拮抗薬。腎臓への血流を向上し、腎臓のさらなる損傷を防ぐ可能性がある。本薬は日本ではまだ未承認だが、同様の作用機序である薬剤はすでに日本でも肺高血圧治療薬として使用されており、それらの類似薬となる。
*2) ダパグリフロジン：SGLT2阻害薬として糖尿病で使用されており、近年CKD治療薬としても承認され、腎臓を保護する。

MIRO-CKD治験（高アルブミン尿を伴うCKD試験）

バルシンレノン*3と呼ばれる新規治療薬とダパグリフロジン*2の単剤での併用投与が、CKDの診断を受け、尿に必要以上のタンパク質が含まれている患者さんへの有効性と忍容性、安全性（副作用が出た場合患者さんが耐えられるか）を調べる治験です。これらの2種の併用治療が、ダパグリフロジン単剤投与と比較した場合に腎臓機能の低下を防ぐ可能性があると考えています。
治験に参加する場合、以下の3つの治療グループの1つに割り当てられます。



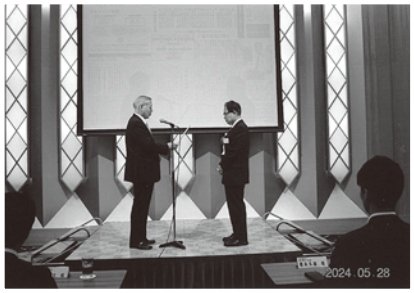
<主な選択基準>
・25≦eGFR<60
・尿アルブミン＞100mg/gなど

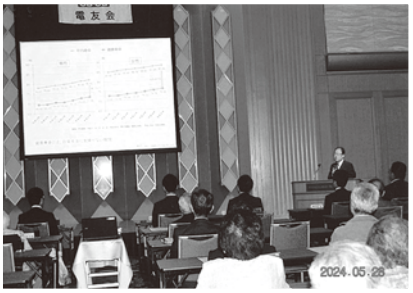
*3)バルシンレノン：ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬。血圧の調節や体内の塩分と水分のバランス維持に重要な役割を果たすミネラルコルチコイド受容体と相互に作用する。本薬は国内外でまだ未承認だが、同様の作用機序であるセララやミネブロはすでに日本でも高血圧治療薬として使用されており、それらの類似薬となる。

TOPICS

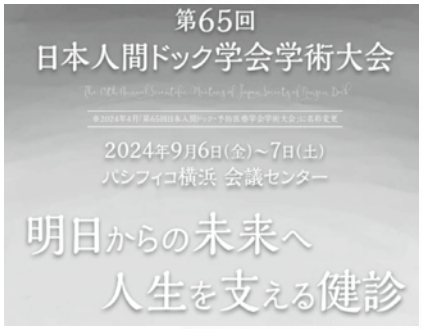
第62回香川電友会総会で21回目の講演を行い、感謝状を贈呈していただきました

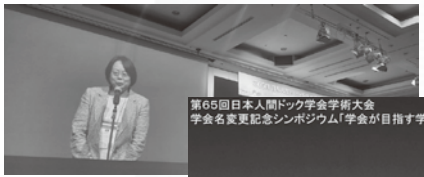
5月28日（火）にクレメントホテル高松にて第62回香川電友会総会が開催されました。
院長の福井は、コロナ禍で会議のみが行われていた3年間を除き、昨年度に続いて今回も2001年度から数えて21回目の講演を行いました。前回講演時には、「20回に達したので、そろそろ表彰でも・・・」と冗談も交えて話をされたのですが、今回は講演後に感謝状贈呈のサプライズ演出がありました。これについて、院長は「まさにびっくりさせられましたが、今後も呼んでいただけるなら続けさせていただきたい気持ちになりました。ありがとうございました」とコメントしています。福井院長は、初めて講演した2001年からの数年間は玉藻城披雲閣、その後はレグザムホール（旧香川県民ホール）、そして昨年度からはクレメントホテル高松に会場を移して講演を行ってきました。総会の回数と院長の年齢がちょうど同じなので、「今後も総会の回数を間違えることはないでしょう。高齢者の仲間入りも間近ですが、その立場からのお話ができればと思います」とお伝えくださいとのことでした。



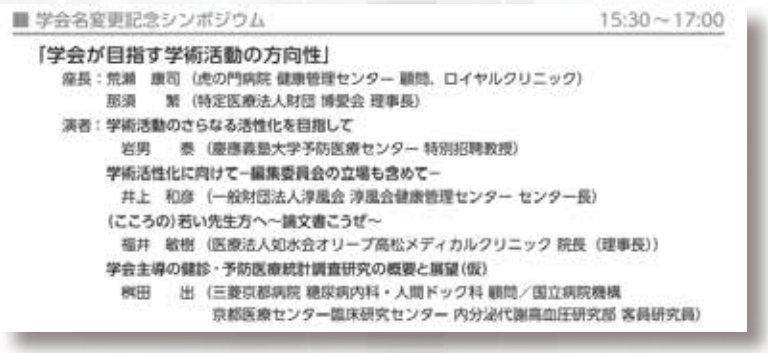


第65回日本人間ドック・予防医療学会学術大会（9月6日～7日、パシフィコ横浜）で学会名変更記念シンポジウム「学会が目指す学術活動の方向性」（座長：荒瀬理事長・那須副理事長）で院長の福井が講演しました





9月6日～7日、パシフィコ横浜で三井記念病院総合健診センター長である石坂裕子先生を大会長として、「明日からの未来へ 人生を支える健診」をメインテーマとして第65回日本人間ドック・予防医療学会学術大会が開催されました。本年4月より学会名を日本人間ドック・予防医療学会と変更したことをさらに広く知って頂くため、荒瀬理事長と那須副理事長を座長として、シンポジウム「学会が目指す学術活動の方向性」が行われ、当施設の院長の福井が演者の一人として講演しました。「これまで予防医療に関わってきた20数年間に経験したことを少しでもお伝えできたらという思いでお話させていただきました。ちょうど9月末に発刊される学会誌の巻頭言にも講演内容に関係することを書いていますので、合わせて読んで頂き、何か一つでも心に残ることがあればうれしいです」と話されていました。また福井院長は、大会運営委員として、プレナリーポスターセッションの審査委員や、一般演題の座長も務めました。



おしゃべりカルテ

体内時計と健康

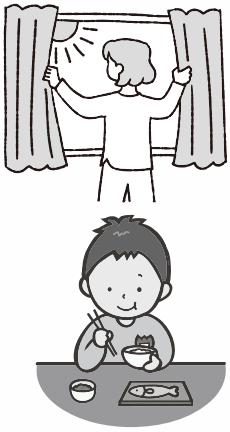
体内時計とは、細胞レベルに存在する時計遺伝子によって、様々な体の機能を、地球の自転周期に合わせてコントロールするシステムで、2017年には3人の米国科学者がノーベル生理学・医学賞を受賞されるなど、近年非常に注目されているメカニズムです。

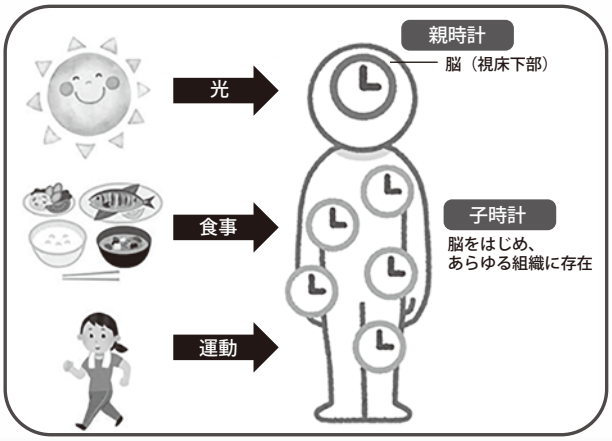
目覚めや睡眠、体温調節、エネルギー代謝、ホルモン分泌、消化・吸収などの様々な生体機能が体内時計によって調整されていますが、ヒトの体内時計の周期は地球の自転周期である　時間よりも若干長いため、放っておくと少しずつ後ろにずれていき、心や体に様々な不具合をきたすことがわかってきました。肥満、糖尿病などの代謝障害、睡眠障害、免疫・アレルギー疾患、うつ病、がん、等々、多くの疾病と体内時計のずれとの関連が明らかになってきています。このずれを修正し、心と体の健康を保つためには、1日ごとに体内時計をリセットする必要があります。

体内時計には、大きく分けて「親時計」と「子時計」の2種類があります。メインの「親時計」は脳にあって全身をコントロールしており、サブの「子時計」は心臓や肝臓、胃、腸、骨などあらゆる臓器の細胞に存在し、それぞれのリズムを刻んでいます。「親時計」は目に近いところにあるため朝の太陽光で、「子時計」は朝食や運動などでリセットされます。

体内時計をリセットするために、まずは、朝起きたらカーテンをあけて朝日を浴びる習慣をつけましょう。そして、起床して2時間以内に朝食を食べましょう。これで「親時計」と「子時計」を同時にリセットすることができます。朝食には栄養バランスのとれたものを、特に、リセット効果の高い糖質とたんぱく質は、必ず取り入れるようにしましょう。

また、体内時計を狂わせるような行動はなるべく避けましょう。朝の太陽光を浴びない、就寝直前まで強い光を浴びる（スマートフォンのブルーライトなど）、朝食を食べない、就寝直前の喫煙や寝酒、寝不足、長時間の昼寝、運動不足、などは体内時計を狂わせる原因となります。心と体の健康を保つために、日々、体内時計を整える習慣をつけたいですね。





防災訓練を実施しました。

当施設では9月19日に日本メックス株式会社の協力のもと、防災訓練を実施しました。訓練では厨房からの出火を想定し、初期消火班、避難誘導班、連絡班など担当した職員が対応にあたり決められた避難場所まで安全に誘導しました。また、水消火器を使用し、操作方法、初期消火の実習もおこないました。参加者全員、扱いに戸惑いながらも真剣に取り組んでいました。いつ起こるかもしれない災害。その時に対応ができる様、今後も定期的に訓練を実施し安全教育に努めてまいります。

編集後記

お天気の話題に「暑さ寒さも彼岸まで」ということばが登場するようになりました。夏の暑さも、冬の寒さも春秋の彼岸の境として次第に薄れ過ごしやすくなるという言い伝えです。しかし今年は9月とは思えない暑さが続き、夏の疲れもまだ蓄積されたままなのではないでしょうか。

秋の夜長、秋が深まるにつれ夜が長くなりゆったりと時間が流れるこの季節、読書や好きな映画を観る、美味しい食事やお酒を楽しむなど自分をいたわる時間にしてみてはいかがでしょうか。