

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

創刊号
2006.5

 発行/NTT西日本 高松診療所・予防医療センター 高松市観光町649-8 TEL087-839-9620(代) FAX087-861-7079
 ホームページ <http://www.ntt-hospital.jp/>


一人ひとりに合ったケアで
地域に密着したアットホームな病院です。

高松通信病院からNTT高松病院、NTT西日本高松病院へ、そして高松診療所、高松診療所予防医療センターと施設名称変更をしながら開院以来43年が経過して初めて当院の広報誌を発刊することができ、いささか感慨深いものがあります。

本社施策で病院から診療所へと縮小し、私が赴任した時には、病院のスタッフ全員が一体これからどうなるのだろうかという不安を隠しきれない状況でした。「福利厚生施設の施設から自立運営できる施設への転換」という大命題の下、スタッフ全員が必死の思いでがんばってきました。その結果として、この5年間でNTT西



所長 福井 敏樹

地域医療情報誌「観光町メデイカル通信」
発刊にあたり

日本病院の断然最下位からトップへと奇跡の復活を遂げ、さらに今後は地域の予防医療へのさらなる貢献を目指してまいります。

これからの5年間で今までNTTグループの方々を中心に培ってきた予防医療のノウハウをNTTOBの方、地域の住民の方等、多くの方々へ広めていくことができれば、当院が本当の意味での地域の予防医療センターになることができるのではないかと確信します。当院の理念に掲げておりますように、「健康な生活を願う皆様の一人ひとりに合ったサポートをする」という気持ちをお忘れずに、そして働くスタッフ一人ひとりが日々の仕事に充実感を持つことができるように、今後皆様と共によりよい施設を作り上げていきたいとスタッフ一同、気持ちを新たにしております。

これからのますますのご支援ご協力の程宜しく、お願い申し上げます。



株式会社エヌ・ティ・ド
ドコモ四国の中澤です。

このたびは地域医療情報誌「観光町メディアカル通信」の創刊おめでとうございます。

日頃からドコモ四国グループ社員に対する定期健康診断、人間ドック、更には各種講演会の実施など健康管理に大変ご尽力いただき、誠にありがとうございます。

このたびの「観光町メディアカル通信」の創刊を機に、地域における「NTT西日本高松診療所予防医療センター」の知名度が更に高まり、NTTグループ社員をはじめ、地域の方々に対する「健康増進」「疾病予防」に益々貢献されることを期待しています。

株式会社エヌ・ティ・ド「ドコモ四国」
代表取締役社長 中澤 正良

NTT高松診療所

- 診療科目……………内 科／福井所長、野村医師 他
婦 人 科／黒部(重)医師、黒部(来)医師
心療内科／繪内医師
- 診療受付時間……………<内科・婦人科>
月～金／8:30～11:30 13:00～16:00
<心療内科>
月曜日：13:30～17:00(言語療法のみ)
火曜日：8:30～12:00
木曜日：8:30～16:00
※第一火曜日 休診
- お問合せ先……………TEL/087-839-9620(代表)



予防医療センター

- 診療科目……………人間ドック・健康診断
当院医師及び、香川大学医学部等の医師により実施
- お申し込み・お問合せ先…TEL/087-839-9616(奴賀)

**安心の医療スタッフと
充実した設備!!**
当診療所では、確かな技術と充実した医療設備で
皆様の健康状態をお調べいたします。

平成18年4月より

「治験センター」を開設しました

センター長に香川大学医学部
名誉教授の安部陽一先生
を招聘しました。



治験センター長の安部です。
治験を通して少しでも皆様
のお役に立てればと思っ
ています。今後ともよろしくお
願いします。

治験とは

「病気に効果があり、人に使
用しても安全と予測されるも
のが「くすりの候補」と、呼ばれ
ています。この「くすりの候
補」の開発の最終段階は、健康
な人や患者さんの協力によっ
て、人での効果と安全性を調べる
ことが必要です。

こうして得られた成績を国
が審査し、病気の治療に必要で、
かつ安全に使っていけると承
認されたものが「くすり」とな
ります。



治験を行える病院の条件

- 医療設備が十分に整っていること
- 責任を持って治験を実施する医師、看護師、薬剤師等がそろっていること
- 治験の内容を審査する委員会を利用できること
- 緊急の場合には直ちに必要な治療、処置が行えること

診療時間 ※原則予約制

- 木曜／8:30～12:00
- 金曜／8:30～16:00

当院では、良いお薬がいち早く患者様に届きますよう積極的に治験に取り組んでいます。

お問合せ先/087-839-9617(岩田)



NTT高松診療所「観光町メディカル通信」の創刊おめでとございます。

NTT西日本グループでも社員の高齢化が進んでおり、日頃から同診療所の健康管理の取り組みには大変感謝しております。

特に、同診療所は、NTT西日本の病院で、唯一、日本人間ドック学会から「健診施設機能評価」の認定を受けた「予防医療センター」を有しており、NTTグループが誇る医療施設となっております。

この度「観光町メディカル通信」が発行されるにあたりまして、一般診療科とともに同診療所の認知度がさらに高まり、より地域の方々に開かれた医療機関となることを期待しております。

NTT西日本 香川支店
支店長 久保朋起

検査の一例



ヘリカルCT

X線を使って体内の断面像を撮影するコンピュータ画像診断法です。断面を薄くすることで小さな病変も検査可能です。検査時間は、撮影部位にもよりますが10～30分ぐらいです。



X線テレビ

胃の透視検査を行います。食道、胃、十二指腸の形や動き、粘膜の状態等を調べるために造影剤（バリウム）を飲み、透視台の上で左右へと体を動かし、造影剤を移動させX線写真を撮ります。検査時間は15分程度です。昔のバリウムは飲みにくいと言われていましたが、現在では飲む量も減り（150cc）サラリとして飲みやすくなっています。



骨密度測定

骨粗鬆症予防のために骨密度を測定します。骨粗鬆症は、骨を構成するカルシウムの密度が減少し蜂の巣状になっている骨が加齢に伴う骨量の減少によって空洞化し、強度が低下する状態をいいます。進行すると脊椎圧迫骨折、大腿骨頸部骨折などをおこしやすくなります。



乳房X線撮影装置 (マンモグラフィ)

乳がんは、女性のがん死亡原因のトップです。今日本人女性の30人に1人が乳がんにかかるといわれています。早期ならやく90%の方がなおります。早期発見のために、自己検診やマンモグラフィなどの定期検査が大切です。マンモグラフィは、早期の乳がんのサイン（石灰化や腫瘍など）を写し出します。



眼底検査

人の血管は、通常見ることはできません。しかし眼底を見ることによって、その人の血管を直接観察することが可能となります。血管を直接観察し、その血管の形状（色や形、走行の仕方）を知り病気の有無や病期（病気の進みぐあい）の診断に役立てようとするのが眼底検査です。眼底検査は、単に目の病気だけでなく高血圧や糖尿病などの診断に貢献しています。



エコー検査

超音波で循環器・消化器系の腹部・胸部の検査を行います。患者さんに痛みなどの負担をかけずに検査できます。超音波による検査は肝臓・胆嚢・脾臓・腎臓の検査には欠かせません。また、心筋の動きや血液の流れを制御する弁の機能なども調べる事ができます。検査をしながらモニターテレビで状態を見る事ができ、胆石や脂肪肝などは一目でおわかりいただけます。

早期発見 早期治療

人間ドック・健康診断案内

健康の大切さは、病気になってから気づきます。しかし、ほとんどの病気は体の変化に気付いたときには進行してしまっている場合もあります。病気の早期発見や予防のためにも、ドックや健診の受診をお勧めします。

豊富な健診メニュー

2日ドックをはじめ、肺ガンドック、循環器ドックなど多彩な健康診断を行い、生活習慣病を中心とした病気の早期発見に努めています。

アフターケア



万一、病気が見つかった場合は、そのまま当診療所外来、または専門医療機関に紹介いたします。迅速なアフターケアが受けられます。

生涯健康管理

ドック・健診データの蓄積により、個人にあつた健康保持・増進のための生活指導・栄養指導・運動指導を実施します。地域のかかりつけ診療所として、個人の生涯にわたる健康管理を行います。



全身を総合診断します。2日間に分けての検査ですから、ゆったりとした気分で受けていただけます。精密で広範囲な検査項目で健康チェックができるコースです。

2日ドック

成人病を中心とした総合健康診断の日帰りコースです。手軽で、充実した検査内容のコースです。

1日ドック

胸部CTスキャンと喀痰の癌検診です。胸部レントゲンでは見つかりにくい1cm以下の腫瘍も発見できます。

肺ガンドック

循環器疾患（高血圧、心臓病、動脈硬化など）の早期発見と予防のための循環器専門のドックです。

循環器ドック

人間ドックの検査項目のほかに、追加して実施できるオプション検査をご用意しております。普段からちょっと心配な方、健診内容を充実させたい方におすすめです。

オプション検査



皆様、ご自分の健康管理をなされていますか？「自分の健康は自分で守る。」当診療所も皆様の健康管理のお手伝いをさせていただきます。と思っています。以下は高松市の助成金案内です。その他の市町村に居住している方は最寄りの市町村窓口にお尋ねください。



助成金を利用しましょう!!

人間ドック補助利用のお知らせ

I. 対象となる人

1. 高松市国保に1年以上継続加入していること
2. 満40歳以上であること(当該年度4月1日現在)
3. 納期の到来している保険料(税)を完納していること
4. 保健センターの「高松市基本健康診査」と重複受診とならないこと

II. 申込み方法

必要なもの 保険証・印鑑・保険料納入通知書(領収書)または保険税納税通知書
申込み場所 保険年金課国民健康保険資格賦課係
市役所1階⑥番窓口または支所・出張所

III. 助成額

検査にかかる費用のうちの一部(25,000円)の助成があります。

ドックコース	検査料金(税込)
2日ドック	男性 ¥66,150
	女性 ¥68,250
1日ドック	男性 ¥36,330
	女性 ¥42,000
肺ガンドック	¥17,115
循環器ドック	¥40,530

オプション検査	検査料金(税込)
睡眠時無呼吸検査	¥2,100
胸部CT検査	¥10,500
甲状腺エコー検査	¥3,680
頸部エコー検査	¥5,780
ドレッドミル検査	¥6,930
動脈硬化検査	¥3,470
心臓エコー検査	¥9,870
ホルダー心電図	¥14,700
骨密度測定	¥1,050
頭部CT検査	¥8,400
内臓脂肪検査	¥2,310
喀痰検査	¥2,630
前立腺検査	¥2,100
婦人科エコー検査	¥5,250
乳房エコー検査	¥3,150
マンモグラフィ	¥4,200

「人間ドック・健診 施設機能評価」の 認定施設として！

平成17年4月に当診療所予防医療センターが四国で初めて日本人間ドック学会「人間ドック・健診施設機能評価」の認定を受けました。(認定第35号)。

これは、「人間ドック・健診施設の評価を行い、質の改善を促進し、受診者が安心して健診を受けられること」を目的として開始されたものです。職員一同、この評価をさらに高めるように努め、

今後も地域住民の皆様への予防医療に貢献できる施設づくりをしていきたいと思います。



観光町メディカルクラブ 会員募集

高松診療所予防医療センターでは、「観光町メディカルクラブ」の会員を募集しています。

会員の特典としては

- 個人別の健康ファイルにより、個別健康管理を行います。
※健康ファイルを本人と医師と看護師が共有化し適切なアドバイスを行います。
- 健診またはドック受検後、年2回、保健師等による栄養指導、運動指導及び健康指導を行います。
- 当院による検査結果は、医師が納得いくまで時間をかけて説明します。
- 疾病が発見された場合は、適切な病院や専門医を紹介します。
- 心身医療相談も行います。
- 婦人科検診が充実しておりますので、ご夫婦お揃いで健康管理や検診が受けられます。
- 健康講話やテラーメイド(VIPドック・肺ガンドック・循環器ドック等)ドックのご案内等、随時ご提供します。
以上について、親切できめ細かなアフターサービスをご提供します。

※なお、そのための必要経費として以下の会費を頂きますが、あくまで強制ではなく、会員にならなくてもこれまでどおりの健診等をご提供させていただきます。

●入会金 2,000円 ●年会費 3,000円

お申込みは… ☎087-839-9616 (奴賀)



募集にあたって

高齢と共に一番の心配事は病気になったらどうしようということ。自己の健康管理は、何かの病気になって初めてその重要性を認識するパターンがほとんどです。

健康な今、または「なんか変だなあ…」と感じている今、健康について専門医との接点を持ちませんか。私たちスタッフが会員様の健康管理についてお手伝いいたします。

生活習慣病を知ろう

健康づくりの
第一歩!!

現在、日本人の死因の第二位はいわゆるガンと呼ばれる悪性腫瘍ですが、生活習慣病に起因する脳梗塞や脳内出血などの脳血管病変と狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患が第2位と3位となっています。また、これらを合わせた動脈硬化性血管病変に

よる死因がガンによる死因とほぼ同じ30%程度となっています。

高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満といった4大生活習慣病はかつて成人病と言われていましたが、その原因が年齢という自分ではどうしようもない理由ではなくて、むしろ食生活や運動習慣、職場や家庭でのストレスといった普段の生活習慣であることがわかってきたために、生活習慣病という表現に改められました。また、これら4大生活習慣病に加えて、喫煙などに起因する肺気腫などの呼吸器疾患、高尿酸血症に起因する通風、気管支喘息や花粉症などのアレルギー疾患、アルコール性の肝機能障害、骨粗しょう症、さらにはガンすらも含めて生活習慣病と

呼ばれることもあります。第二次大戦後の食生活の欧米化と日本独自の国民皆保険という制度が日本人の平均寿命を現在の世界一に押し上げてきたわけですが、その一方で、これらの生活習慣病は、確実に増加の一途をたどっています。

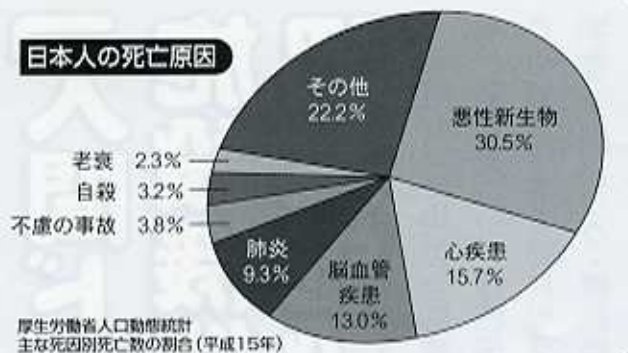
平成12年の厚生労働省の統計では、日本人の高血圧患者の総数は700万人を越え、50歳を越えると2人に一人が高血圧です。実際にはもっと

はるかに多くて3500万人を越えると推定されています。また、日本人の男性の4人に一人、女性の3人に一人が高コレステロール血症、30歳を越えた男性の2人に一人が高中性脂肪血症です。糖尿病の可能性のある日本人は1620万人おられます。さらに、30歳以上の男性の30%以上、女性の60%

以上の約30%が肥満という現状です。まさに中高年以上になるとどれかの生活習慣病を持っている方が正常とも思える現状です。また、小中学生の生活習慣病が増加してきていることも問題となつてきています。

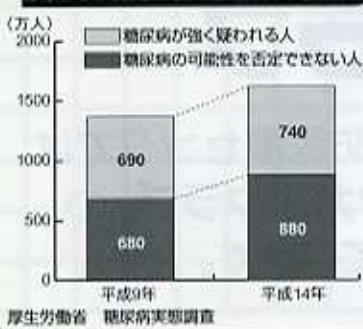
そのような現状をふまえて、昨年には日本人のメタボリッ

日本人の死亡原因



す。平成12年の厚生労働省の統計では、日本人の高血圧患者の総数は700万人を越え、50歳を越えると2人に一人が高血圧です。実際にはもっと

日本人の糖尿病疾患患者数の推計



「メタボリックシンドローム」と診断される基準値は?

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径

●男性…85cm以上 ●女性…90cm以上

2個以上の危険因子

3項目中、2項目以上に該当

- 中性脂肪(トリグリセリド) ▶ 150mg/dL以上
……かつ/または……
●HDL(善玉)コレステロール ▶ 40mg/dL未満
- 収縮期血圧 ▶ 130mmHg以上
……かつ/または……
●拡張期血圧 ▶ 85mmHg以上
- 空腹時血糖 ▶ 110mg/dL以上

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会
日本内科学会雑誌94(4)794-809,2005

ケン **あっぱれ** Vol.1
健ちゃん



ク症候群の診断基準が日本の複数の学会の共同発表というかたちで発表され、生活習慣の乱れからくる内臓脂肪型肥満が高血圧や糖尿病、高脂血症の引き金となるという考えかたが一気に広まりました。「生活習慣を正せば、生活習慣病が予防できる。」「生活習慣病は自業自得病である。」これらの考え方はいかにも正しく聞こえ、増え続ける国民医療費削減の旗印として今後さらに大きく叫ばれ、普及していくものと思われま



者様に接してみますと、生活習慣をなかなか改善できずに十分な治療効果が得られない方ももちろん多数おられますが、一方で我々の頭が下がるほど厳格な食生活をし、運動も充分に取り入れ、それでも十分な生活習慣病のコントロールが得られない方も多数おられます。

これらの方々の生活習慣は、本当にまだどこかに誤りがあるのでしょうか。もっと厳格な生活を送って、もっと健康的な食事をとり、もっと運動すれば本当にもっとよくなるのでしょうか。最近のいろいろな大規模研究から、平均的な傾向や統計上のデータはそろってききました。しかしながら、あなた自身の生活習慣はどこまでコントロールすれば、動脈硬化性の血管病変に苦しまずに一生を全



うでできるのでしょうか。また、あなた自身が今後10年間に脳・心血管病変になつてしまふ確率はいつたいどれくらいなのでしょう。一体どれとどれの生活習慣の組み合わせが最も危険で、どれくらい危険度の違いがあるのでしょうか。実際には我々にもまだまだわかっていないことだらけなのです。さらに、あなた自身の望む

生活はどのようなものなのでしょう。生活習慣病と対峙しそれを克服することがあなたの生活の目的なのでしょうか。生活習慣病との付き合い方は決して一通りではなく、あなたにはあなたにあった生活と生活習慣病との付き合い方があるはずです。我々はあなたにあつた生活習慣病との付き合いのサポートができたらずと日々試行錯誤しながら努力しています。また今後もその姿勢を変えずにがんばっていかうと思つていきます。

生活習慣病という名前だけで理解したつもりにならず、自分の生活のなかで、どのように自分自身の生活習慣病とつきあっていくか、我々と一緒に考えていきませんか。(文責 観光町のアメニモマケズ)



健康随筆



「生活習慣の改善」の取組み

47歳時の人間ドック受診結果は、「肥満」、「高脂血症」、「高血圧」に該当し、このままの生活習慣を継続すれば「脳梗塞」、「心筋梗塞」等の病気になる可能性が極めて高いとの診断を受け、福井所長から「生活習慣改善」の指導と「抗肥満薬の治験」の説明を受け、生活習慣改善にトライすることに決めました。身長177cm、体重110kgからのスタートでした。

私がトライした事は

- ①朝、目が覚めたら即治験薬を飲む。
- ②1日の食事を1700kcalとし、何でも食べ、お酒も飲む。
- ③1時間程度の運動(主にウォーキング)を週3回行う。

というものでした。

その結果、約8ヶ月で18kgの減量を達成し、今後は治療、投薬等の必要はないとのお墨付きと日常生活を従来とは比較にならない程活力的に過ごせるという望外な成果を得ることができました。

今回取組みの最大の成功要因は、食事、運動を特異な

こととは思わず日常生活の中で淡々と実行できたことと、NTT西日本高松診療所スタッフのご協力に尽きると考えています。

NTTドコモ四国(株) ネットワーク運営部

島 覚 男



ハルシーおがず おからのカレー「ロツケ



【材料】(4人分 16個くらい)
おから・・・200g
カレー・・・適宜
(カレーライスで残ったものでOK)
パン粉付用の卵・小麦粉・パン粉

- ①ボールにおからとカレーを入れて軽くつぶしながら混ぜる。成形ができる位の硬さになるようカレーの量で調節する。
- ②一口大の大きさにまとめて、好きな形に成形する。
- ③表面に小麦粉をまぶして、溶き卵にくぐらせて、パン粉をつける。
- ④180℃位の油で、きつね色になるまで揚げれば出来上がり。



健康の ひろば

ここでは皆様からの、健康に関する短歌や俳句、体験談などを募集しています。採用された作品は、「健康のひろば」に掲載させていただきます。



おはあちゃん
毎日のケンキ85歳!!

編集後記

香川県で「宮脇」(書店)に行くといえば大概の方は本屋に行くということがわかるという。

NTT高松診療所予防医療センタの広報誌「観光町メデイカル通信」所在地である「観光町」を冠とした。

「観光町」に行くといえば、大概の方がNTT高松診療所予防医療センタに行くということがわかるよう頑張っていきたい。

これから四半期に一度ですが、本誌は皆様に関心のある内容をお届けしたいと思っております。

ご愛読のほどよろしくお願いたします。

この情報誌のタイトルである「観光町メデイカル通信」は、当院の所在地である「観光町」から、医療・医学の情報を発信し、皆様の健康を守っていきたいという思いを込めて付けられました。