

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.10  
2012.1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/>

審査11-2600-3

開設当時



現在



写真提供者 山田新治郎

## 施設開設50年の歩み

NTT西日本高松診療所予防医療センターは今年で開設50周年を迎えます。

昭和37年2月、高松市観光町に電電公社社員および社員家族のための医療機関「高松通信病院」として開設されました。

そして、昭和46年に現在の3階建ての予防医療センター棟が増築されました。また昭和57年9月には保険医療診療を開始し、広く地域に一般に開放されることとなりました。

平成元年、電電公社がNTTへと民営化され「NTT高松病院」と名称が変更され、さらに平成11年の組織再編成に伴い「NTT西日本高松病院」と改称されました。

平成13年には本社の方針で病院から診療所への変更を余儀なくされ、7代目の院長として福井敏樹が就任しました。病床がなくなってしまうこともあり、施設運営の主体を現在の健診や人間ドックなどの予防医療中心へと変化させていただきました。まず病院時代の病棟をドック専用施設(予防医療センター)にリニューアルし、健診施設として稼働する準備を整えました。年間の人間ドック数は500程度から急速に拡大することに成功し、現在では年間3000近くにまで増加しています。

その間、平成16年には対外呼称を事態に合わせて、「NTT西日本高松診療所予防医療センター」と改称し、平成17年には、四国初の「人間ドック健診施設機能評価」の認定を受け、全国のNTT病院としても初めての認定施設となりました。平成22年には認定更新審査を受け再認可されています。

また、生活習慣病を中心とした臨床治験の実績を積み上げ、平成18年に臨床治験部門を独立させて「治験センター」を開設し、香川大

学薬理学名誉教授安部陽一先生を治験センター長としてお招きしました。東京や大阪のような都市ではありませんが、全国的にも有数の生活習慣病臨床治験施設と認めて頂けるようになりました。

落ち続けていた収支実績も著しいV字回復を達成し、平成17年にはNTT病院としても史上初めての黒字化を実現、平成18年、「NTT西日本ベストアワード2006」にも選出されました。その後6年間の黒字を維持しています。

一方、50年の歴史を重ねてきた我々の施設は、やはりその老朽化を否めませんが、「日本武道館」や「京都タワー」等数多くの著名な建造物を設計された山田守氏が設計を行った非常に価値のある建造物でもあります。水平に続く窓や連続する内部空間などをもち、装飾を排除したシンプルで空間性を重視したものです。2階への通路をスロープとすることで、当時としては画期的なバリアフリーを考慮した造りとなっています。

「さぬき建造物50選」や「高松市建築物再発見50選」等にも選出されています。診療や健診に来られる際には、是非その歴史も感じて頂ければと思います。



## 開設当時

- 昭和37年2月 5日 高松逓信病院開設 診療科2科「内科・健康管理科」病床数20床
- 昭和46年3月20日 「小児科・外科・産婦人科」設置、診療科5科30床
- 昭和57年9月 1日 保険医療診療開始（一般開放）
- 昭和60年4月 1日 日本電信電話株式会社発足、労災保険指定病院となる
- 平成元年4月 1日 NTT高松病院に名称変更
- 平成11年7月 1日 NTT西日本高松病院に名称変更
- 平成13年4月 1日 NTT西日本高松診療所に名称変更、診療科2科「内科・婦人科」
- 平成13年5月 1日 所長 福井敏樹就任
- 平成14年3月 1日 3階病棟を人間ドック・健診専用施設（予防医療センタ）に改修
- 平成16年5月 1日 NTT西日本高松診療所予防医療センタ（対外呼称）へ名称変更
- 平成17年4月 1日 「人間ドック健診施設機能評価」（四国初）認定
- 平成18年4月 1日 「治験センタ開設」香川大学薬理学名誉教授 安部陽一先生を治験センター長として招聘
- 平成18年5月 1日 「NTT西日本 ベストアワード2006」受賞
- 平成21年4月 1日 人間ドック専門医制度研修施設の委嘱を受ける
- 平成22年3月31日 「人間ドック健診施設機能評価」認定更新



## 現在

# 人間ドック・健診を受診される皆さまへのお知らせ

年に1回はがんの早期発見、生活習慣病の予防、動脈硬化の進展による脳・心血管疾患発症予防の目的のために人間ドック・健診を受けましょう。我々の施設は、受診される方々に、より質の高い健診内容を提供し、その後の指導や治療が受けられるように、平成17年に日本人間ドック学会の「人間ドック健診施設機能評価」の認定(認定35号)を取得し、その後も認定を更新し、皆様がより良く安心して受診出来る様な施設作りに努力しています。

らの検査の有用性についてはすでに数多くの論文等で報告を続けています。その他数多くの有用な検査をご用意しており、どれ一つとして不必要な検査は入れていませんので、次年度の人間ドック・健診時は是非オプション検査のご検討よろしくお願いします(多くのオプション検査は外来診療でも検査可能です)。

また当施設では、人間ドックや健診を受診し、結果の説明と指導を受けるだけで終わりにせず、その後の精密検査や追跡検査、治療が必要な方には継続してサポートが受けられる様にフォローアップ外来(完全予約制)を設置しています。人間ドック・健診担当医自身が、健診後も健診受診者の検査や継続的なフォローアップ診療が出来る様に体制を整えています。患者様へのきめ細やかな検査や継続治療が可能となる他、健診担当医自身の診察・治療能力のアップを目指し、健診施設としての継続的なレベルアップにつながるものと信じています。

## オプション検査も受けて下さい

我々の施設では、オプション検査も充実させています。特に動脈硬化早期発見の為の検査に力を入れており、血圧脈派検査(b a P W V / A B I)、頸動脈エコー検査、3年前から新しく取り入れている検査で血管拡張機能検査(FMD)など豊富です。これらの検査を組み合わせる事で、より負担が少なく、高精度に動脈硬化にアプローチできるものと考えています。またメタボリックシンドロームの概念の最も中心でもあるインスリン抵抗性検査や内臓脂肪測定検査もお勧めです。これ

## 人間ドック・健診後の フォローアップを大切に

また当施設では、人間ドックや健診を受診し、結果の説明と指導を受けるだけで終わりにせず、その後の精密検査や追跡検査、治療が必要な方には継続してサポートが受けられる様にフォローアップ外来(完全予約制)を設置しています。人間ドック・健診担当医自身が、健診後も健診受診者の検査や継続的なフォローアップ診療が出来る様に体制を整えています。患者様へのきめ細やかな検査や継続治療が可能となる他、健診担当医自身の診察・治療能力のアップを目指し、健診施設としての継続的なレベルアップにつながるものと信じています。

## ～ 健康診断で精密検査や経過観察等が必要と言われた方へ ～

健康診断で精密検査や経過観察、治療が必要と指摘された方は、定期的な検査や継続した医師の診療が必要になります。"これくらい大丈夫"と自己判断せずに、必ず医師の診察をお受けください。

当院では内科外来のほかに、フォローアップ外来(完全予約制)も開設しています。まずは、外来を受診し、精密検査の内容や治療・経過観察等について医師とご相談ください。

※特に他施設での人間ドックや健診を受診された方がフォローアップ外来を受診される時には、下記のことを忘れずにご持参ください。検査によっては、当日に実施できるものと検査予約など日程調整が必要なものがあります。

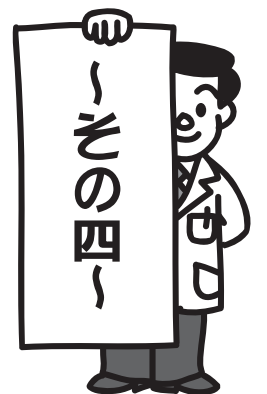


- ① 健康保険証
- ② 人間ドック・健診結果
- ③ 精密検査実施医療機関宛の書類 等

まずは内科外来へお電話にてご予約をお願いします。 内科外来 (087)839-9601



# 日本の高血圧治療ガイドライン(JSH)から見た、 高血圧症の診断・管理基準および治療の移り変わり 〜実際の高血圧症の治療〜



これまで3回にわたって日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン(JSH2009)

を中心引用しながら高血圧症の説明をしてきました。第1回は、日本および世界の高血圧

治療の実際について説明していききたいと思います。

リックシンドROOMに代表されるように、軽症の高血圧であっても種々の生活習慣病を重ね持つことよって動脈硬化性血管病変を発症するリスクが高くなることを話しました。第3回は、高血圧症を予防改善するための生活習慣の改善として最も大切な減塩の重要性について中心に説明させて頂きました。第4回の今回は、いよ降圧薬による高血圧症の

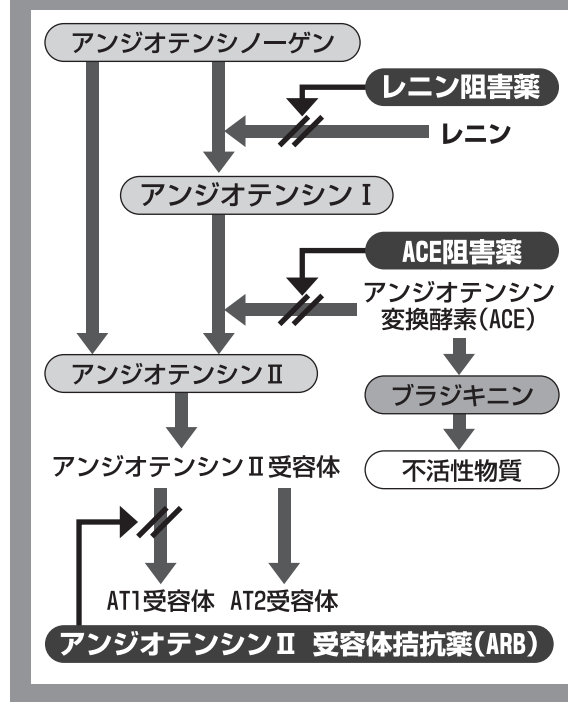
図1に現在の日常の高血圧症に処方されているお薬の降圧薬の種類と簡単な特徴について示しています。利尿剤は腎臓の尿細管という場所に作用して尿量を増やし、循環体液体量を減らすことにより血圧を下げます。利尿剤は最も古い降圧薬ですが、尿酸値を上昇させるなど代謝への望ましくない影響

があるため、使用される頻度が減少してきていました。しかしながら、代謝には影響を及ぼさない程度の少量を他の降圧薬と

## 実際に使用されている降圧薬

- 利尿薬**  
 ナトリウム(Na)の尿への排泄を促進することによって、血液量を少なくして血圧を下げます。
- カルシウム(Ca)拮抗薬**  
 血管に直接作用して、拡張させます。
- β遮断薬**  
 交感神経が働く際に使われる受容体の1つであるβ受容体を遮断します。主に心臓にあるβ受容体を遮断し、心臓の拍出量を抑えて血圧を下げます。
- α遮断薬**  
 交感神経が働く際に使われる受容体の1つであるα受容体を遮断して、血管を拡張させます。
- アンジオテンシン変換酵素(ACE)阻害薬**  
 血液や組織中に存在する血圧を上げる物質の生成を阻害するとともに、血圧を下げる物質の分解も抑えます。
- アンジオテンシンII受容体拮抗薬(ARB)**  
 アンジオテンシン(血圧を上げる物質)が作用するのを阻害して血圧を下げます。

## 図2 レニン・アンジオテンシン系(RAS系)に作用する降圧薬



併用することで、十分な降圧効果が得られるケースがあるというところがわかり、再び使用されるようになってきています。α遮断薬とβ遮断薬はともに交感神経に作用することで降圧作用を示します。第一選択薬として使用することは少な

くなっています。β遮断薬は心拍数を減少させ降圧するなど心臓の負担を軽減させるため、狭心症や心筋梗塞、心不全などの心疾患には欠かせない薬剤です。また抗不整脈作用も認められています。Ca拮抗薬は血管に直接作用して血管を拡張させることにより降圧作用を發揮します。

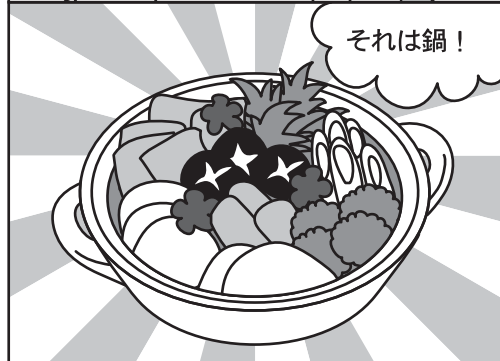
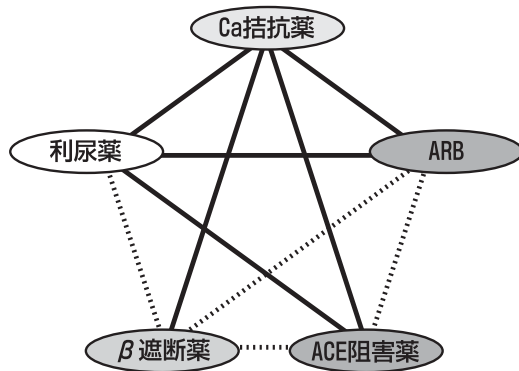


図3 高血圧治療薬の併用パターン

JSH-2009 ガイドライン 推奨される併用を実線で示す



ARB: アンジオテンシンII受容体拮抗薬  
 ACE阻害薬: アンジオテンシン変換酵素阻害薬

細分化されてくる

していますが、実際には心臓疾患を合併している高血圧の場合に使用

という報告もあります(図4)。ひ

分けるなどさらさらす。ですから今後系はこれらRASの降圧薬の使い分けなどがさらに細分化されてくる

その他Ca拮抗薬とβ遮断薬の組み合わせも推奨されていますが、実際には心臓疾患を合併している高血圧の場合に使用

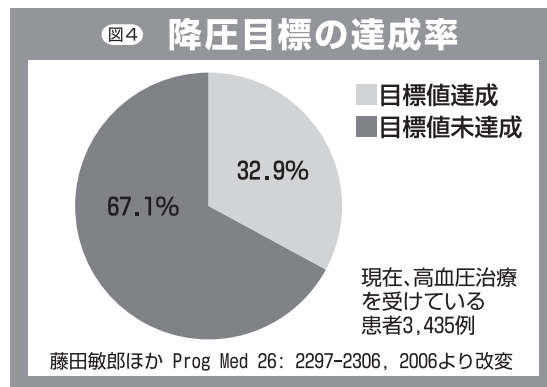
は全体の約30%にすぎないという報告もあります(図4)。ひ

ACE阻害薬とARBはとも

にレニン・アンジオテンシン系(RAS系)に作用する降圧薬です。ともに強力な血管収縮物質をブロックするので同

じ仲間と言えます。図2にRAS系の概略と各々の薬剤の作用部位を示します。最近、このRAS系の最も上流にあるレニンを直接阻害する降圧薬が開発され、実際の臨床にも使用

されるようになりました。また、利尿剤の中にもアンジオテンシンIIの下流にあるアルドステロン受容体に作用する薬剤があります。ですから今後系はこれらRASの降圧薬の使い分けなどがさらに細分化されてくる



とつの原因には多くの薬剤を服用することへの抵抗があります。高血圧以外の生活習慣病や他の疾患を重ねて持つているとそれだけ薬剤も多くなつてしまいます。

ですから推奨される降圧薬を初めからブレンドしておけば、服用する薬剤の数が少なくなります。そういった観点から、最近ではARBと利尿剤、ARBとCa拮抗薬を適量ずつ合わせた合剤と呼ばれる降圧薬が使用されるようになってきました。

高血圧症は治療に対する受け入れが最も認知されている生活習慣病です。減塩や運動などの生活習慣の是正と効果的な降圧薬の使用により、コントロール可能な病気となりました。しかしながら、どれが欠けても十分なコントロールが得られないのもまた事実です。その意味では、最低限の生活習慣改善の努力と治療を続けながら、長くうまくつきあっていく気持ち

(観光町のアメニモマケズ)

# 治験センターからのお知らせ

## 治験のメールサービスを開始します!!



当院では数種類の治験を常に行っておりますが、どのような治験を行っているかは時期によって異なります。また、参加条件や参加できる人数が決められていますので、治験をご希望される場合でも参加できないことがあります。

そこで治験参加をご希望される方に、新しく行う治験の紹介や参加条件をいち早くお知らせするサービスを開始いたします。後日、詳細をお伝えしますのでご期待下さい。

### 当院では主に生活習慣病の治験を行っています。

当院の治験実績 治験実施案件数 28件 登録患者数 260人(延べ)

\*登録中1件を含む

疾患	治験数	登録数(延べ)
2型糖尿病	10件	45例
境界型糖尿病	1件	12例
高血圧症	4件	50例
肥満症	5件	64例
脂質異常症	4件	43例
高尿酸血症	1件	16例
呼吸器気管支系	2件	24例
睡眠障害	1件	6例

(2011.12現在)



▲治験スタッフ

## 治験Q&A

### Q8. 治験に入ると費用がかからないと聞きましたが本当でしょうか。

初診料・再診料等は今までどおりかかりますが、治験薬を飲んでいる間は製薬会社が負担します。ただし治験中でも治験薬を飲んでない間はご本人の負担になる場合がありますので、その都度ご確認下さい。

### Q9. 治験はボランティアなのでしょうか？

治験は基本的に皆さんのご厚意によって成り立っていますが、治験のために足を運んで頂いたり採血などの検査を受けたりする負担を賄うために、負担軽減費という名目で協力費が支払われます。これは平成10年に厚生省で行われた「治験を円滑に推進するための検討会」で支払いを考慮することが適当とされているものです。

# 子宮頸がん・乳がん検診はお済みですか？

～高松市の子宮頸がん・乳がん検診が、2月末で終了します～

子宮がんには子宮の入り口(頸部)にできる子宮頸がんと子宮本体(体部)にできる子宮体がんがあります。子宮頸がんは定期的に検診を受けていれば、がんになる前の段階で発見できることが多いです。この段階で治療を行えば、子宮を摘出することなく完治できるので、その後の妊娠や出産にもほとんど影響はありません。子宮頸がんは20～30代の若い女性に急増しています。簡単な検査で結果は1週間ほどでわかります。

一方、乳がんは発症率、死亡率ともに年々増え続けています。30～65才の女性死亡原因のトップですが、早期発見できれば95%が治ると言われています。乳がん検診では超音波検査とマンモグラフィー検査を行っております。

年に一度の健康診断です。この機会にぜひ検診を受けられることをお勧めします。

—— 自己負担額(受診券必要) ——

- 子宮がん検診 … 2,200円(頸部のみ)
- 乳がん検診 … 2,500円(40歳代)  
2,000円(50歳以上)



## NTT-OB等ドック割引のお知らせ

NTTを退職されたOBのみなさん、および同日受診される方々に対しての人間ドック料金割引を昨年度に引き続き、平成24年度も実施いたします。

退職され、なかなか人間ドックを受ける機会も少なくなっていることと思います。この機会にお身体のヘルスチェックを通して、ますますの健やかなライフへの足がかりにさせていただければと思います。

検査項目等詳細は下記受付までご確認ください。

### お問い合わせ先

NTT西日本高松診療所予防医療センタ受付 TEL:087-839-9620

■本サービスは、一定条件のもと、対象期間内に受診される場合、料金割引(15%～20%オフ)を実施するものです。

■申込条件は、

- ①…NTT退職者であること(20%オフ)。
- ②…①と同日受診をされる①の紹介者(15%オフ)。
- ③…オプション検査については、割引対象外となります。

■適用対象期間は

平成24年1月1日～平成25年3月31日です。

### 本割引サービス適用時の価格表(消費税込)

区 分	1日ドック	2日ドック
男性 / 1人(本人)	29,000円	52,500円
男性 / 1人(紹介者)	31,000円	55,650円
女性 / 1人(本人)	33,000円	54,600円
女性 / 1人(紹介者)	35,000円	57,750円

健康は財産です。

地域の皆様の

健康増進・疾病予防に  
貢献いたします。

# おしゃべりカルテ Pickup!

食品の歴史や栄養などの豆知識から、お料理レシピまで、生活に役立つ「おしゃべり」が盛りだくさん。このコーナーで今までに掲載されたものなかから反響の大きかった記事をピックアップしてご紹介します。



## 天日干しのマジック!



鍋に酔の物にと、大根の美味しい季節ですが、たくさんありすぎて食べきれずに困ったという経験はありませんか？大根の旬は十月下旬〜二月。このころのものは甘みも強くみずみずしいですが、それゆえに長期保存のきかない食材でもあります。そこで考え出されたのが、切り干し大根です。

切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたもの。もともとは、乾燥させることで保存性を高め、野菜のない時期にも食べられるようにということと考え出されたものですが、太陽の光を浴びることで味に甘みと旨みが増し、乾燥することでたんぱく質・糖質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などが濃縮されて栄養価もまた高くなる、という効果が得られたのです。下表は、一人当たりの平均的な使用量の栄養価を比較したものです。

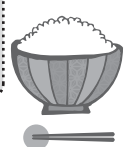
こうして見ると、確かに、全体的に生よりも切干しのほうの栄養価が高いのがよくわかりますね。特に、食物繊維やカルシウム・鉄などのミネラル類が豊富なのが目を引きます。まさに天日干しマジック!

これらは、脂質代謝異常や肥満などの生活習慣病や、骨粗しょう症、貧血などの予防にも深く関わってくる大切な栄養素ですが、現代の食生活では不足しやすい栄養素でもあります。

それらの栄養素が豊富に含まれていて、そのうえ保存性が高く、場所もとらない。調理も簡単。そんな切り干し大根は、常備菜としてはぴったりですよ。

### 切り干し大根料理レシピ

## 味噌マヨ和え



《材料》(4人分)

- 切り干し大根…30g
- にんじん…1/2本
- きゅうり…1本

#### 調味料

- 酢・味噌・すりゴマ(白)…大さじ1
- マヨネーズ…大さじ3

	一人当たり使用量	
	大根(生) 70g	切り干し大根(乾物)10g
エネルギー	13kcal	28kcal
たんぱく質	0.3g	0.6g
脂質	0.1g	0.1g
炭水化物	2.9g	6.8g
食物繊維	0.9g	2.1g
ビタミンB1	0.01mg	0.03mg
ビタミンB2	0.01mg	0.02mg
カルシウム	16mg	54mg
リン	12mg	21mg
鉄	0.1mg	1.0mg
ナトリウム	12mg	27mg
カリウム	161mg	320mg
マグネシウム	7mg	17mg

(五訂日本食品標準成分表より)

#### 《作り方》

- ① 切り干し大根をさっと洗って、ビニール袋に水と一緒に入れて口を閉じ、20分ほど置いておく。
  - ② にんじん・きゅうりはせん切りにする。
  - ③ ボールに調味料を全て入れ、よく混ぜておく。
  - ④ ①の切り干し大根の水気をよく絞ってほぐし、にんじん・きゅうりと合わせて③のボールに入れ、全体にまんべんなく混ぜ合わせる。
  - ⑤ 器に盛り付け、最後にすりゴマを振り掛ける。
- ※戻し汁の中に栄養素や旨みが溶け出すので、できるだけそれらの損失を抑えるために、ビニール袋を使って少量の水で戻しています。戻し汁も捨せずに、煮物などに活用しましょう。

### 編集後記

インフルエンザの季節となりましたが、予防対策は万全でしょうか？帰宅時の「うがい」、「手洗い」は必ず励行しましょう。

今年は当施設にとっても開業50周年を迎える節目の年です。これまで以上に皆様に愛され満足いただける施設づくりを目指し、スタッフ一同、より一層の努力をしております。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



この情報誌のタイトルである「観光町メディカル通信」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きたいという思いを込めて付けられました。