

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.16
2016.1

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 <http://www.olive.clinic/>



新しい施設名のサインボードが立ち上がりました

2016年(平成28年)がスタートしました。NTT西日本から独立する形で、これまでどおりの予防医療を中心とした医療サービスを地域に提供することを目指して、オリーブ高松メディカルクリニックを開設してはや半年が過ぎました。ようやくというか、やっと新しい施設名のサインボードが年末ぎりぎりに立ち上がりました。完成日の施設周囲の景色を写した写真を掲載することにしました。

当施設は、旧NTT西日本時代からの運営理念である「高度で、良質安心な、温かみのある医療を提供し、明るく健康な生活を願う地域の皆様一人ひとりに合ったサポートをすることで地域医療に貢献する。」を継続していくつもりで事業継承しました。施設運営理念も、場所も、施設責任者をはじめとするスタッフの人員構成など変わらず継続しているということで、オリーブ高松メディカルクリニックとして「人間ドック・健診施設機能評価」の認定更新をすでに頂いています。そして、福井院長をはじめ、すべての医療スタッフ「予防医療かかりつけ医」として地域の皆様のトータルライフサポートにこれからも尽力していくつもりです。

メディカル通信はNTT西日本高松診療所時代の2006年5月に創刊させていただいてから今年でちょうど10年目となり、今回第16号を発行することとなりました。発行当初は年に3度ほどのペースでお届け出来ていましたが、最近のNTT西日本からの施設移行作業などで徐々にそのペースが遅くなってきていました。しかし新しい体制に変わったことを契機に、今後はまた年に最低3回はお届けできるようにスタッフ同努力していくつもりです。

本年もどうぞよろしくお願いたします。



高松市の 乳がん・子宮頸がん検診は2月まで!

	乳がん検診	子宮頸がん検診
期 間	7～2月	7～2月
内 容	視触診+マンモグラフィー	視診+細胞診 ^{※1} +内診
対象年齢	40歳以上で偶数年齢の女性 前年度の対象者で未受診の人	20歳以上で偶数年齢の女性 前年度の対象者で未受診の人
なぜ 受けるの?	女性の12人に1人が乳がんにかかります。 30～65歳までの女性死亡原因のトップです。 早期発見できれば95%が治ると言われています。	20～30歳代の女性が発症する「がん」第1位です。 20歳後半で増加しはじめ、30～40歳代で多くなります。 初期段階ではほとんど無症状のため検診は大切です。
当施設 ならでは!	オプションで乳腺エコー検査 ^{※2} が追加できます。	必要に応じてエコー検査も追加で実施させていただきます。
	乳がん検診と子宮頸がん検診を同日に受けることもできます。	

◎検査のご予約・お問い合わせ ☎087-839-9620 (受付)

当施設の間ドックでも、乳がん・子宮がん検診を受けることができます。
早期発見のため、年に一度は検診を受けましょう。
皆様の健康を守るため、スタッフ一同お待ちしております。



※1 子宮頸部細胞診とは

- ・子宮頸部を専用のブラシを用いて、採取した細胞を顕微鏡で検査して調べます。細胞診の結果は細胞の形状により分類されます。
- ・子宮頸がんになるまでには数年から10年以上の時間がかかります。がんになるまでの間には細胞の形態が変化をおこす「前がん状態(異形成)」が長期にわたってみられます。この異形成も軽いものから進行したものまでありますが、いずれも検査で見つけることができます。放っておくとがんに進行する可能性のある異形成の場合は治療を行います。
- ・定期的に検査を受けていれば、がんが進行した状態で見つかることはまずありません。

※2 乳腺エコー検査とは

- ・超音波診断装置を用いて、乳腺内の腫瘍の有無を調べる検査です。エコー検査は、乳腺と腫瘍の判別が容易で小さい病変も描出できます。
マンモグラフィー検査と併せることでさらに乳がんを見つけやすくなります。
- ・検査は上衣を脱いで、ベッドの上で仰向けになり、検査をする側の腕を頭の方へ上げてもらいます。超音波画像を見やすくするために胸に医療用ゼリーをぬります。
その上からプローブ(超音波の探触子)を用いて乳腺内の腫瘍の有無を調べていきます。
検査時間は10分程度です(乳腺の大きさによって検査時間は前後します)。
- ・エコー検査はマンモグラフィーと比べて痛みがありません。

当クリニックではNPO法人日本乳がん検診精度管理中央機構のマンモグラフィ検診施設画像認定を平成27年4月に取得しました。



30～60歳代の日本人女性がかかるがんのトップは乳がんです。年間6万人の女性が乳がんの告知を受け、年々増加傾向にあります。生涯のうちに乳がんになる女性は50年前には50人に1人だったのに対し、現在は12人に1人まで増加しており、今後もさらに増えていくと予想されています。年齢別に見ると、乳がんの罹患率(病気になる割合)は、30代後半から急激に増え始め、40代後半に最も多くなります。最近では、60代前半で再びもうひとつのピークがやってくる傾向があります。40歳になったら最低でも2年に1度のマンモグラフィ検診をおすすめします。乳がんは早期発見して適切な治療を受ければ、ほぼ治癒することができるといわれています。

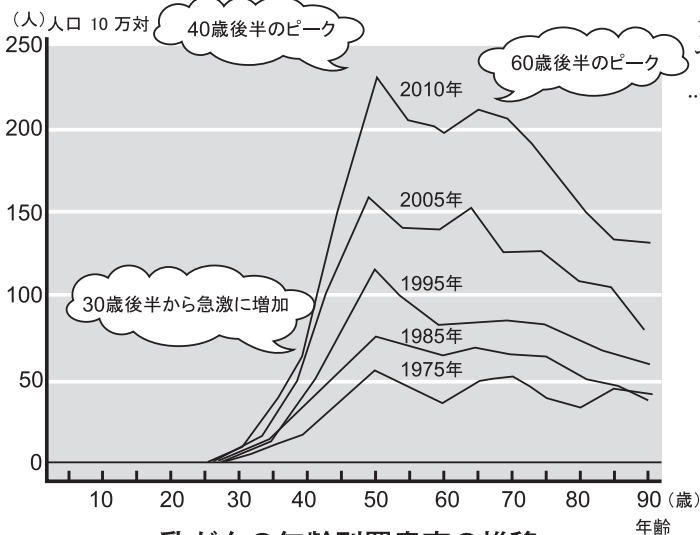
NPO法人日本乳がん検診精度管理中央機構(以下精中機構)の施設画像評価委員会では、書類審査(マンモグラフィ撮影装置の精度管理の実施状況および実施記録と医師・放射線技師の精中機構の講習会への受講歴)、画像評価(評価委員会が作成した基準に基づいた高濃度、不均一高濃度、乳腺散在の3種類の臨床画像)、線量評価(ガラス線量計を用いた乳腺への放射線被ばく線量)から評価を行い、評価基準に合格した施設に施設画像認定証を発行しています。

マンモグラフィ検診の実施機関は日本医学放射線学会の定める仕様基準を満たした撮影装置で実施することが必要とされています。撮影装置が仕様基準を満たしているにもかかわらず、不適切な画像となることも珍しくありません。そこで、精中機構が良い画像を撮影するためのマンモグラフィ施設評価を行っています。マンモグラフィ施設画像認定は3年毎に再評価を受ける必要があります。

安心して良いマンモグラフィ検診を受けるには、医師・放射線技師の教育・研修と使用する撮影装置の精度管理が適切

な施設で受診することが重要です。当クリニックでは精中機構から認定を受けた医師・放射線技師による、マンモグラフィ検診を行っています。

最近、有名な芸能人が乳がんを患いマスコミが大きく報じ、話題になっています。当クリニックのマンモグラフィ検診に関するお問い合わせも増え、マンモグラフィ検診への関心の高まりがわかります。平成24年度高松市における乳がん検診受診率は29%とがん対策推進基本計画で国が目標としている50%には未だ達していません。マンモグラフィ検診について何かご不明な点がございましたら、当クリニックのピンクリボンアドバイザーにご相談ください。ピンクリボンアドバイザーとはNPO法人乳房健康研究会が認定する乳がんやマンモグラフィ検診について、正しい知識を持ち、まわりの人にマンモグラフィ検診を受けるきっかけをつくる人のことです。



乳がんの年齢別罹患率の推移

※独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センターのがん登録・統計より改変引用

当施設人間ドックや検診で実施しているオプション検査のご紹介コーナーです。

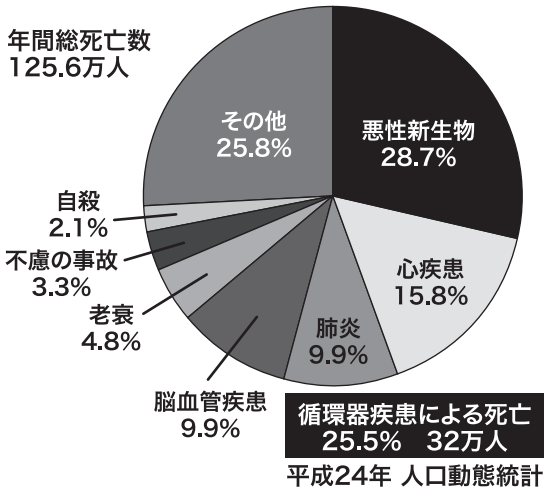
オプション検査紹介③

血圧脈波検査

(その1)



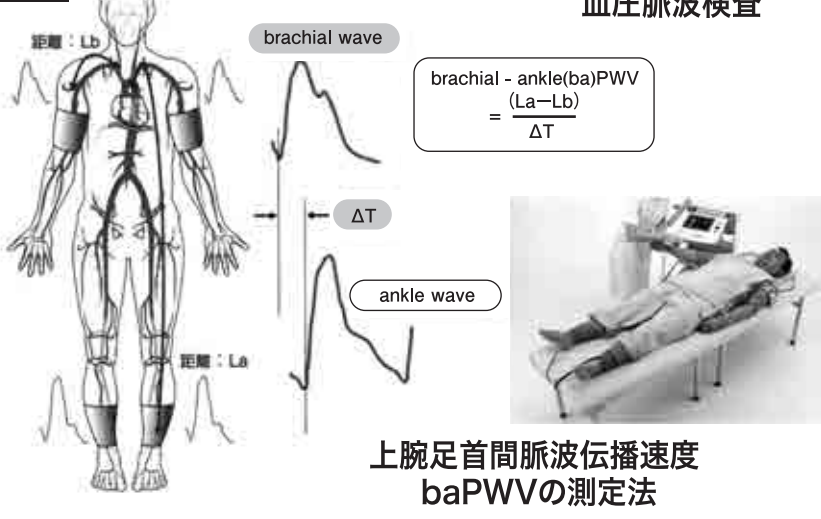
図1 日本人の死因別死亡割合(2012年)



我々日本人の現在の死因の二位はがんですが、いわゆる動脈硬化性疾患である心および脳血管疾患を加えるとがんに匹敵しています(図1)。そのため人間ドックや健診、そして日常診療の大きな目的は、がん対策と同時に動脈硬化対策であると言えます。動脈硬化対策としては、生活習慣病対策、メタボリックシンドローム対策などとして既に実施されてきてはいるものの、その成果が十分に得られているとは言えません。では従来の検査に加えてどのような検査を人間ドックや健診で行うべきでしょうか。今回は下肢の動脈のステイフネス(硬さ)の指標である脈波伝播速度(PWV)と血管の狭窄(詰まり具合)の指標であるABI(足関節と上腕の血圧比)を同時に短時間で調べることができる血圧脈波検査について説明したいと思います。

検査方法は、ベットの横になって頂き、両手と両足首にカフを巻き、できるだけ安静な状態で血圧を測定すると共に、上腕足首間の

図2



PWVであるbaPWVを同時に測定し、約5分程度で終了します(図2)。最近ではテレビのバラエティー番組などでも使用され、推定血管年齢を簡便に測定する検査としても知られてきています。これは加齢とともに動脈の硬さが硬くなっていくことから、健康的な加齢に伴う動脈の硬さと比較することで推定される血管年齢を算出しているのです。

健康人の場合、通常足首の血圧は上腕の血圧より高いのですが、下肢の動脈が細くなると血流が悪くなると、上腕の血圧より低くなりABIが小さくなります。ABIの正常範囲は0.9~1.3とされていて、0.9未満になると動

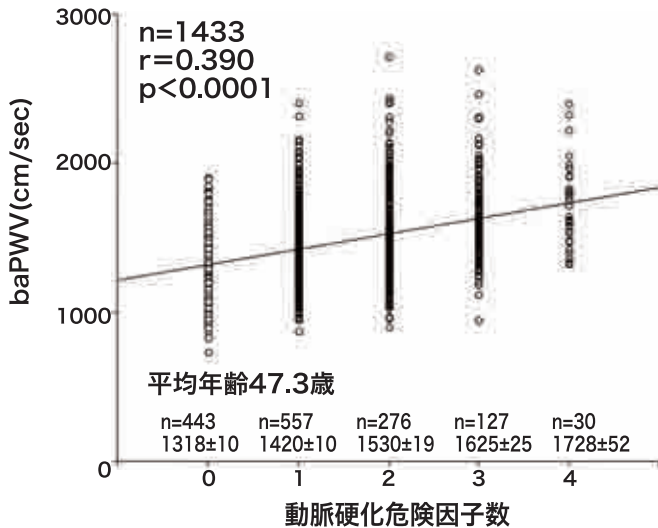
脈閉塞の疑いがあります。また逆に1.3以上になると動脈の石灰化が強い疑いがあります(表1)。糖尿病などの生活習慣病の進展によって起こることが多い閉塞性動脈硬化症(ASO)をはじめとする末梢動脈疾患(PAD)を発見するためには非常に有効な指標です。しかし、主に健康者を対象とする人間ドックや健診の受診者にこれらの疾患が見つかることは実際には非常に稀です。そのため、血管のステイフネス(硬さ)の指標であるPWVを動脈硬化の評価や指導に用いることとなります。PWV測定は、頸部大腿部間の大動脈PWV(cfPWV)として昔から行われていて、脳・心血管疾患との関連も証明されていますが、その計測手技に熟練が必要で、簡便性に欠ける欠点がありました。その欠点を補い、cfPWVとの相関が保たれ、しかも再現性よく測定出来るため、わが国ではbaPWV測定が広く普及してきました。我々の施設でも10年以上前から人間ドックや

表1

- 1) ABI(Ankle-Brachial Index)(足関節と上腕の血圧比)
正常範囲: 0.9~1.3
0.9未満でASO(閉塞性動脈硬化症)の疑いあり。
- 2) baPWV(brachial-ankle Pulse Wave Velocity)(上腕足首間脈波伝播速度)
正常範囲: 1,400cm/sec以下
動脈硬化性疾患の発症カットオフ値: 約1,800cm/sec
baPWVは種々の測定条件の影響を受けるので結果の評価に注意が必要。また、年齢もひとつの大きな影響因子であるが、血管年齢などの表示をするには配慮が必要と考える。

図3

動脈硬化危険因子の重積における
baPWVの増加



Fukui T, et al. Ningen Dock 19:29-32, 2005

危険因子の条件

- 高血圧: 収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上
- 糖尿病: 空腹時血糖値 110mg/dl以上またはHbA1c 6.0%(NGSP値)以上
- 脂質異常: 総コレステロール220mg/dl以上またはHDL40mg/dl未満または中性脂肪150mg/dl以上
- 肥満: BMI 25以上

表2

これまでの我々の施設における
baPWVに関する おもな論文の内容紹介

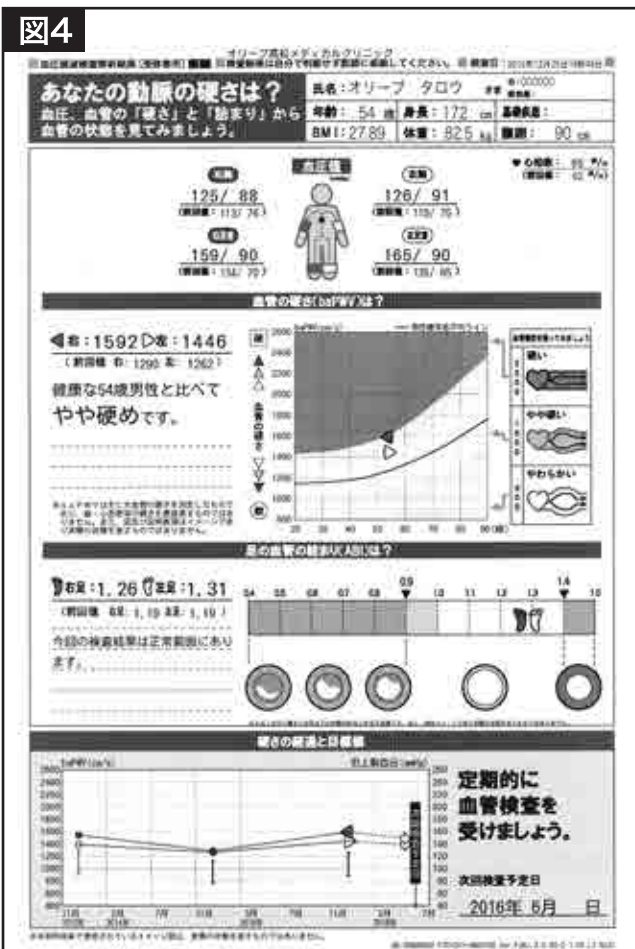
- 1) 軽症糖尿病患者においてもbaPWV値はすでに上昇しており、そのなかでも尿中微量アルブミン陽性の糖尿病患者ではbaPWV値が有意に高値を示すこと。
(福井敏樹 ほか 健康医学18:159-162, 2003)
- 2) 動脈硬化危険因子の重積に伴いbaPWV値が上昇すること。baPWVは種々の因子により影響を受けること(特に血圧や性別、脈拍、肥満度等)に注意して結果を解釈する必要があること。
(福井敏樹 ほか Ningen Dock 19:29-32, 2005)
- 3) baPWV値による喫煙の影響は検出することが難しいこと。
(福井敏樹 ほか 人間ドック 21:58-62, 2006)
- 4) baPWVとCAVIの直接比較検討。血圧の影響を抑えたCAVIでも血圧と相関があること。baPWV値の方がCAVI値に比べて動脈硬化危険因子との相関が強いこと。メタボリックシンドロームの有無の差異においてもbaPWV 値の方が優れていること。
(福井敏樹 ほか 人間ドック 23:52-58, 2008)
- 5) baPWVの10年間の経年変化から、40歳代以前からの指導介入が重要であること。動脈硬化の進展抑制が指導等の介入により達成できる可能性があること。
(福井敏樹 ほか Ningen Dock International 2:70-75, 2015)

疾患のハイリスクとなる基準値として考えられています(表1)。baPWV高値であることが動脈硬化性疾患に発症予測を規定する因子である多くの結果も集

健診に導入し、現在すでに述べ2万人以上の受診者に測定を行ってきました。そしてこれまでbaPWV測定の有用性について多くの報告を続けてきています(表2)。

特に動脈硬化の危険因子が増えるにしたがってbaPWV値が大きくなる、すなわち動脈硬化が進行していることを見出したことは、健診や人間ドックにおいて継続的に実施するべき検査である大きな根拠のひとつだと考えています(図3)。しかしながらbaPWVは、血圧や脈拍をはじめとする種々の要因により影響を受けますので、それらには充分留意して測定する必要があります。baPWV値は、明らかに性別による違いも認められる(男性の方が女性より大きい)のですが、男女共に約1400cm/sec以上が動脈硬化ありと判断するひとつの基準であり、約1800cm/sec以上が動脈硬化性

図4



積されてきています。

ドックや健診でこの検査を受けられた方には、現在はこのような結果用紙(図4)をお渡しするようにしています。自分の下肢の動脈の硬さがどの程度なのか数値化されるとともに、健常者標準と比較してどの程度のレベルにあるのか、また経年変化がどうなっているのかも目で分かるような様式になっています。

我々の施設では健診やドック受診者には1,500円(税抜)という安価で検査を受けて頂けるようにしています。またASOやPADが疑われる方には保険適応がありますので、保険診療での当施設外来診察時の検査としても実施できます。

次回もひきつづき血圧脈波検査について説明したいと思います。

(文責 観光町のアメリモマケズ)

2型糖尿病の患者さまへ

当院では2型糖尿病の治験に参加いただける方を募集中です

※治験とは、開発中のお薬を患者さまに使用していただき、有効性（効果など）や安全性（副作用など）を調査し、厚生労働省から医薬品としての承認を得るために行う臨床試験のことです。安全性に十分注意しながら行われ、あなたのプライバシーは厳密に守られます。



下記の条件を満たす方にご参加をお願いしています

20歳以上、
75歳以下の方

食事運動療法を
継続している方

治験参加期間(9ヵ月程度)を
通して当院へ通院可能な方

※この他にもいくつかの基準がございます。

基準に合わない場合や予定人数に達した場合などは、ご参加いただけない場合がございます。

詳細については下記までお問い合わせください。

オリーブ高松メディカルクリニック 連絡先:087-839-9620

治験センターからのお知らせ

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

当院では平成14年度から現在まで、以下の表に示すような高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病を中心に臨床試験（治験）を実施しております。この実績は大規模な病院に肩を並べる実績となります。そして患者様皆様のご協力の証であり、新薬を次の世代へ受け継がれていく貴重な財産となります。

治験プロトコール数45試験 登録患者様数418名

疾患	治験数	登録数(延べ)
2型糖尿病	19件	124例
境界型糖尿病	2件	19例
高血圧症	6件	71例
肥満症	5件	64例
脂質異常症	9件	105例
高尿酸血症	1件	16例
気管支・呼吸器系	2件	13例
睡眠障害	1件	6例
合計	45件	418例



当院では、
治験担当スタッフが
常駐しています。
治験にご興味や
質問のある方は
お気軽に
相談してください。

治験センター長
安部陽一先生

治験Q&A

Q13.

治験参加すると、診察や検査の為に来院の回数が増えると聞きますが？

A

治験参加されますと、患者様の体の状態をキメ細かく診るために、診察や監査の回数が増える事があります。その交通費等ご負担を軽減するために、一定の金額をお支払いする制度があります。

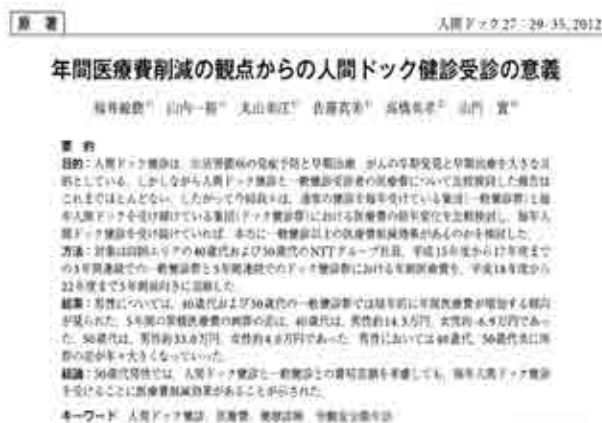
2015年9月25日発行の毎日新聞に、 福井院長への取材記事が掲載されました。

「シリーズ地域医療を考える」に掲載されたおもな内容は「健康診断結果の経年変化に注意しましょう」「人間ドックを継続的に受けることで医療費の削減につなげましょう」というものでした。

健康診断結果を自分でしっかり理解したうえで、経年変化にも注目することでより細かいレベルでの自己管理能力が身につきます。また人間ドックによる医療費削減効果については、「平成24年度日本人間ドック学会年間最優秀論文賞」に選ばれた論文からの解析結果を引用して頂きました。



「平成24年度日本人間ドック学会誌掲載論文の中で、最優秀論文賞に選出されました。」

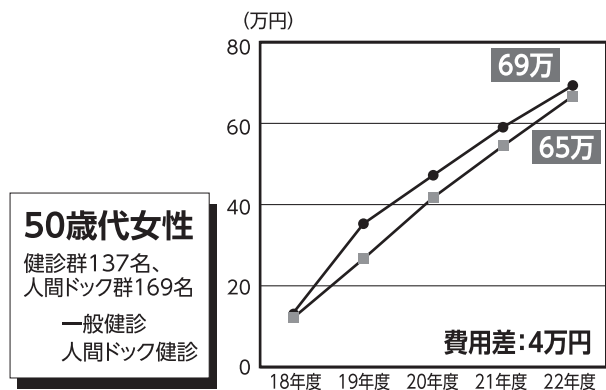
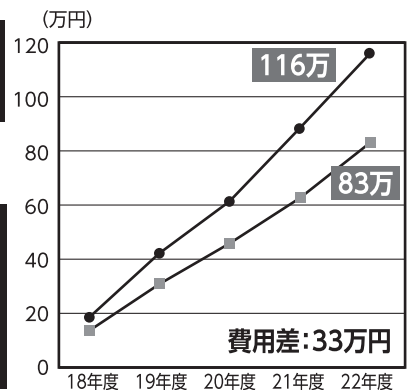


人間ドックを継続的に受診することで、一般健康診断より早期にがんを発見することができるため、重症化を未然に防ぎ、完治が可能となるケースも多くなります。また人間ドックを継続的に受ける人は、健康に対する意識が自然と高くなることが想像されます。それらの結果として医療費が削減されることに繋がったと考えられるという内容を毎日新聞に掲載して頂きました。取材記者の方にも話に興味を持ってもらえたようで納得できる内容の記事になったと思います。



スマホで取材記事へ

累積医療費の推移 (50歳代)
福井敏樹 ほか 人間ドック
27: 29-35, 2012.



日本診療放射線技師会 特別功労賞を受賞しました。

2015年11月7日(土)・8日(日)に、サンポートホール高松で開催されました「第23回 日本診療放射線技師会中四国放射線技師学術大会」にて、オリーブ高松メディカルクリニックの放射線室室長深見技師が特別功労賞表彰されました。

香川県放射線技師会で長年理事を務め、県民の保健、福祉に寄与し、県内の診療放射線技師の教育の場を創るなどの活動をされてきたことを認められての受賞となりました。



今後さらに地域連携機能の強化を図っていきます

前身のNTT西日本時代に現在の人間ドック・健診部門と外来診療部門の体制になり、すでに15年が経過し外来通院して頂いている患者様は年々増えています。長年通院されている方は、それだけ年を重ねて高齢になっておられます。

当クリニック内科外来では、地域医療機関との円滑な医療連携を図るとともに、患者様の抱える療養上の様々な問題に対する相談や支援を行っています。



1. 診療連携サービス

- 予防医療センターで要精密検査になった場合や、当施設外来で検査後、入院や高度治療が必要と認められた患者様には、担当医師が責任を持って他の病院の専門外来を紹介しています。

2. 各種相談・サービス

- 遠方から来院されている患者様でご高齢のため当院の通院が困難になられ、治療の継続に不安をもたれている方に対して、患者様とご相談しながら地元の医療機関を紹介しています。
- 認知症に対するご相談として、ご家族やご自身に認知症の疑いを持つ方に対して、医師との診察、検査を行い症状に応じて投薬を行ったり、専門病院の紹介をし不安を解消するサポートに努めています。
- 通常のドック、健診検査項目以外にも、受診様一人一人に合った検査の紹介をし、オーダメイド的な健診機会となるようにコーディネートするよう心がけています。

3. 公費申請等に関する対応サービス

- 特定疾患受診者証や介護認定に伴う意見書を作成し、患者様が円滑に制度を利用できるように努めています。最近では、通院患者様へ新しいC型肝炎治療に対するサポートをさせて頂きました。

おしゃべりカルテ

しょうが 生姜の効能



生姜には、からだの冷えをとり、温める効果があると言われてしています。薬味や臭い消し、寿司のガリなど、一年を通して日本人にはとても身近な食材ですが、まさに寒い季節にぴったりな食材でもありますよね。

そんな生姜のすごさの源は、辛味成分であるジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロンにあります。これらの成分には、血行を促進し身体を温める働きがあり、冷え性・肩こり・頭痛・むくみなどを改善してくれます。殺菌作用や免疫力を高める作用もあるので、風邪や食中毒などの予防や早期治療にはたらいてくれます。また、胃腸を整える作用や食欲増進作用などもあるので、疲労回復にも役立ちます。さらには抗酸化作用によって老化やがんを防ぐ効果も期待できます。

こうした優れた効能から、中国では漢方には欠かせない存在として広く活用されていますし、欧米ではハーブとしても重宝されています。生姜のことを英語で「ginger」と言いますが、ジンジャーエールやジンジャーブレッドなども実は生姜風味が活かされているんですね。ちなみに「ginger」には元気や活気という意味もあるそうで、その効能からもぴったりのネーミングではありませんか。

(管理栄養士)

（風邪気味のときのお勧めホットドリンク）
【ほっと生姜蜂蜜しモン】
・はちみつ 大さじ1
・しモン汁 大さじ1
・生姜 5g(あいおろし)
カップにすべて入れて、お湯を注ぎ、輪切りのしモンを浮かべて出来上がり。



編集 後記

オーリーブ高松メディカルクリニックになって、初めての新年を迎えました。皆様は、初詣は行きましたか？家族の健康祈願にご祈祷を受けた方もいらっしゃると思いますが、一年の初めに家族で健康について話してみたいと思いませんか？「メディカル通信」では今後も皆様の健康に役立つ情報を発信してまいります。今年もオーリーブ高松メディカルクリニックをよろしくお願いたします。To wish to be well is a part of becoming well. (健康になりたいと願うことは健康になることの一部です。)