

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

Vol.19
2017.1

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/>



新年を迎えるにあたり

新年明けましておめでとうございます。

二〇一七年(平成29年)がスタートしました。

オリーブ高松メディカルクリニックは、N.T.T西日本から独立し、二〇一五年(平成27年)7月1日に開院して、早や1年半が過ぎました。地域の皆様の温かいご支援により、2回目の新年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。

また1年前に設置したサインボード(看板)もようやく馴染みが出てきて地域の目印にもなってきました。今後も、高度で良質安心な温かみのある医療を提供し、地域の皆様が明るく健康な生活が送れるよう一人ひとりに合ったサポートを心掛けてまいります。

さて、今年(西(とり)年、西の由来は「果実が極限まで熟した状態」であり、物事が頂点まで極まった状況を表していると言われています。何らかの成果が得られる区切りの年となりますので、「人生を考えるのに適した年」とも言えます。そこで、「体の健康」は人生を考える上で外せません。そして、人生という航海を健康で乗り切るために、船のドック入りと同じ目的から生まれたものが「人間ドック」です。

当施設では人間ドックや健康診断を受診された方が年々増加しており、受診者の方々の「健康」に対する意識の高さが伺えます(現在年間受診者数約7,000人)。人間ドックは、健康寿命の延伸を目指した、通常の健診では検査しきれない「生活習慣病の予防・早期発見」「ガンの早期発見」「各種臓器の異常の早期発見」などを目的とした総合的な検査と保健指導を行います。

当施設では、平成17年に四国で初めて施設機能評価認定されてから5年ごとの更新を重ね、10年以上にわたり実績を積んできています。受診者の方々が、より一層、質の高い人間ドックや健康診断を安心して快適に受けていただけるよう、また満足していただけるようスタッフ一丸となつて尽力して参ります。

本年もどうぞご支援のほどよろしくお願いいたします。

〔内視鏡室〕4月リニューアルに向けて準備中!

昨年10月より、新しい内視鏡システムを導入し、内視鏡検査室を増設しました。内視鏡検査数は年々増加し、10年前は1300件弱だった検査数が、今年度は2500件を越えて検査をしています。

今まで、受診者の内視鏡検査の希望に十分にお応えすることが出来ませんでした。内視鏡検査室を増設することにより、内視鏡検査数を増加させることが可能とな

りました。今年3月末より、内視鏡検査室の改装を行い、4月からは、本格的に検査室2ヶ所で内視鏡検査が可能となります。

のガイドラインに沿って内視鏡スコープの高度洗浄を行い、処置具についても使い捨てにするなど徹底した感染症対策を行っています。

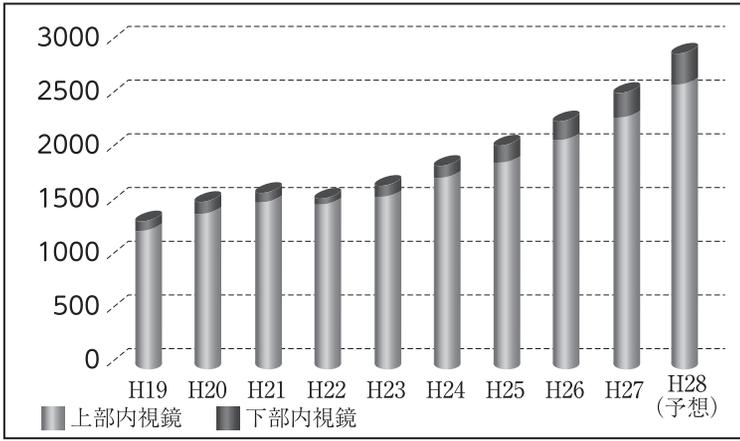
9.2mmと細く、負担が少なく検査できます。ただし、通常スコープと比較して画質の精度がやや落ちる事と検査時間が少し長くなります。

また、内視鏡検査が不安な方には、鎮静剤を使用し、苦痛を軽減して検査を受けることが出来るように対応しています。

午前中忙しい方には、午後からの内視鏡検査も実施しています。

ピロリ菌の診断や除菌治療も行っておりますので、お気軽にご相談ください。内視鏡スタッフ一同よりお待ちしております。

H19年度～H28年度 内視鏡件数の推移



安全・安心・安楽な内視鏡室

安全・安心

消化器内視鏡専門医を持った医師等が、診察及び検査を行ないます。また消化器内視鏡技師認定看護師をはじめとするスタッフ一同が、内視鏡技師研修会等に積極的に参加し、新しい情報を収集し、受診者により良い医療を提供できるように努めています。

感染症対策においても、日本内視鏡学会

安楽な内視鏡

内視鏡室では、安楽枕を体の前後に置き体幹を安定させることで、全身の筋肉をリラックスさせて、楽に検査が受けられるように工夫しています。内視鏡検査を受けた受診者より、「楽に検査を受けることが出来ました。」と、大変好評を得ています。

内視鏡検査が苦手な受診者には、極細スコープを使用して口から挿入する方法、また鼻から挿入する方法のどちらかを選択して検査を受けることが出来るようにしています。極細スコープは、5.4mm(通常径

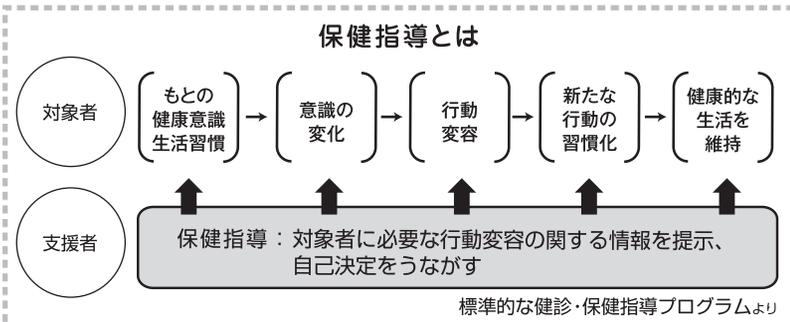


通常径スコープ

極細スコープ



人間ドックの保健指導ってどんなものですか？(前編)



実際に人間ドックで行っている我々の保健指導の主な内容は、

- 1 受診者にドックの健診結果から自己の健康状況を理解・把握してもらい、健康増進のための生活習慣改善につなげる
- 2 精密検査や治療、追跡検査等の必要性を理解してもらい、受診勧奨をおこなう
- 3 定期的なアプローチを行い、継続的な支援をおこなう



下記理念、方針のもと保健指導に携わっています。

医療法人 如水会
オリーブ高松メディカルクリニック 予防医療センター

理念 / 高度で、良質な、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。

基本方針 /

1. 受診者の一生涯にわたるライフサポートをすることを目指す
2. 受診者の選択権、自己決定権を尊重し、受診者の立場に立った健診(検査)を行い、同時に適切な保健指導を実施する。
3. 日々研鑽に努め、世界的視野に立った最先端の医療と知識を提供できるよう努力する
4. 受診者に安心、信頼される医療機関であるよう、常に受診者の声を聞くように努める
5. 他の地域医療と連携し、地域医療へ貢献し、地域住民の健康増進のため努力する

人間ドック・健康診断 Q & A — その② —

人間ドックや健康診断にまつわる、疑問・質問にお答えします。

人間ドック診察時、診察後の関わり

検査後の医師の診察と結果説明時には必ず看護師か保健師が付き添います。医師からの結果説明を聞いて、現状の問題点を把握した後、実際どうすればよいのかを一緒に考えていきます。受診者の訴えや生活習慣の傾向、結果説明に対する理解度、健康に対する意識の程度など、実際診察に同席することで分かる部分が多くあります。それらをもとに補足説明を行ったり、生活習慣指導を行っています。



診察時に、精密検査や追加検査などが必要と判断された場合は、当日または後日に当施設外来でも対応できるようになっています。また、禁煙外来や管理栄養士による栄養指導なども行っています。

当施設内科には**フォローアップ外来**があります。

人間ドックや健康診断で、精密検査が必要と言われた方のための外来で、人間ドックや健康診断を受けた後の受け皿として体制をとっています。

- 毎週火・水曜日(午前)
- 担当医師 / 福井(予約制)



また、人間ドック学会が定める**3名の人間ドック健診専門医かつ指導医である常勤医**が中心となって、日々の人間ドック、健診に携わっています。さらに当施設は、人間ドック学会より平成21年(2009年)から、人間ドック専門医制度研修指定施設の認定を受けています。



オプション検査紹介⑥

当施設人間ドックや健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。

FMD(血管拡張機能/血管内皮機能)検査

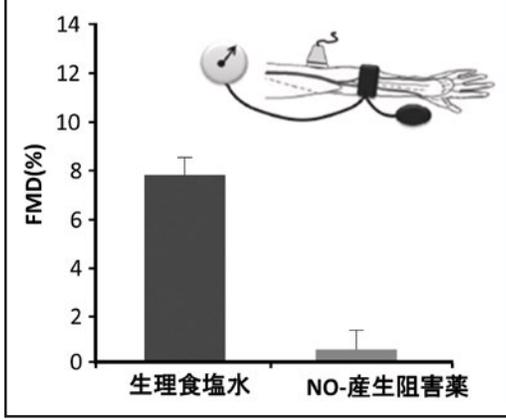
(その2)



前回は、動脈硬化進展の過程のなかでも最も早期に現れてくる血管内皮機能障害(拡張機能障害)を検出できる可能性があるFMD検査が、どのような検査かを中心に話をしました。FMD検査を用いた論文などの報告は世界中ですでにかなり蓄積されています。今回は実際にFMD検査を用いて検討された論文報告や、我々の施設での検討結果など、これまでに分かってきている情報を中心に紹介したいと思います。

その前に、FMD検査は本当に血管内皮機能を反映しているのかという疑問を持っておられる方もまだたくさんおられると思います。ヒトで実施されたひとつの検証実験の結果が報告されています(図1)。FMD検査は、上腕動脈駆血の開放による血流増加に伴うわずら心力の増加でNO(酸化窒素)が産生され、血管が拡張するという原理を前回説明しました。あらかじめNOの産生を抑制する薬物を投与しておき、FMD検査を行う

図1 FMD検査におけるNO産生の関与

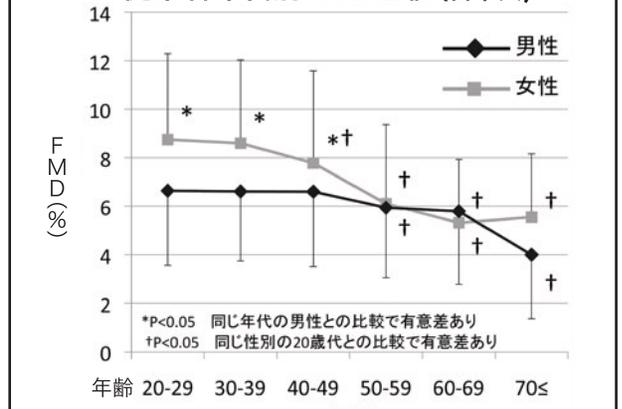


Hypertension.2011;57:363-9より一部改変引用

とどうなったかを示した結果がこのグラフです。対照薬物として生理食塩水が投与された群と比較しています。生理食塩水が投与された群では何の変化も見られていませんが、NOの産生を抑制する薬物を前投与していた群では明らかにFMD値が減少しています。すなわちこの違いは、ヒトの生体内で実際に産生されたNOにより血管が拡張していることを示していることとなります。血流増加に伴う血管拡張現象のすべてがNOの関与によるものとは言いえないかもしれませんが、この結果を見る限り、FMD検査は血管内皮機能検査と言ってもよいと思われれます。そしてFMD検査が早期の動脈硬化性変化である血管拡張機能障害を検出できることを証明している結果と言えます。

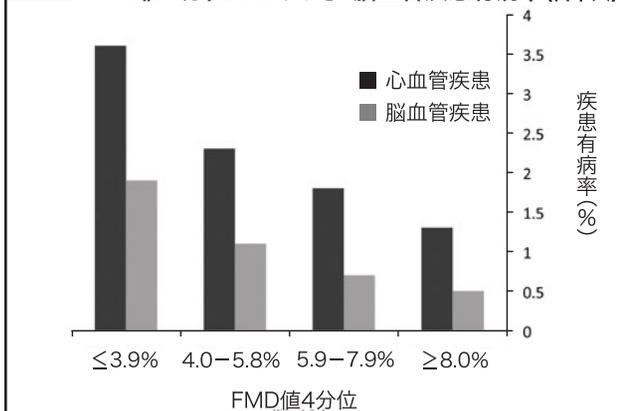
図2は日本人の生活習慣病のリスクを持た

図2 健常者年代別のFMD値(日本人)



Heart 2013;99:1837-42 Supplementary Dataより一部改変引用

図3 FMD値4分位における心・脳血管疾患有病率(日本人)

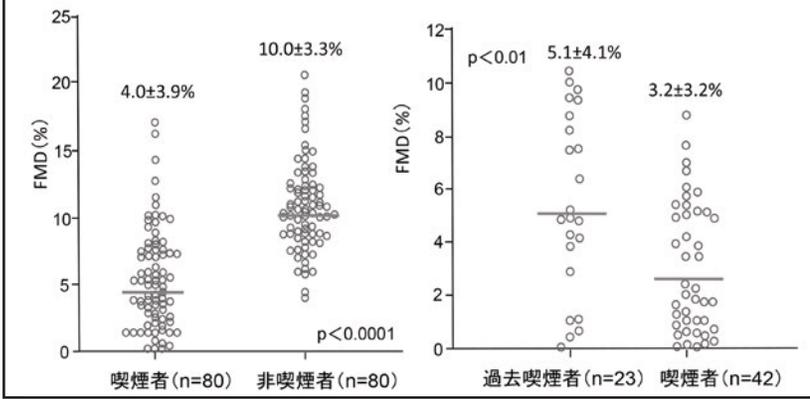


Heart 2013;99:1837-42 Supplementary Dataより一部改変引用

ない人の男女年代別のFMD値を示した結果です。男女ともに年齢をとるほどFMD値は低下していくことがわかります。そして40歳代までは女性の方が男性より良い値ですが、50歳以上になると男女差が消失することがわかります。さらに男女ともに50歳を越えると正常範囲とされている6%を下回り始めることもわかります。これはいわゆる動脈硬化の危険因子を持たない人たちの結果ですから、リスクを重ね持つ人や、すでに心血管病変を発症してしまった人たちなら、さらに悪い値であることが想像して頂けると思います。

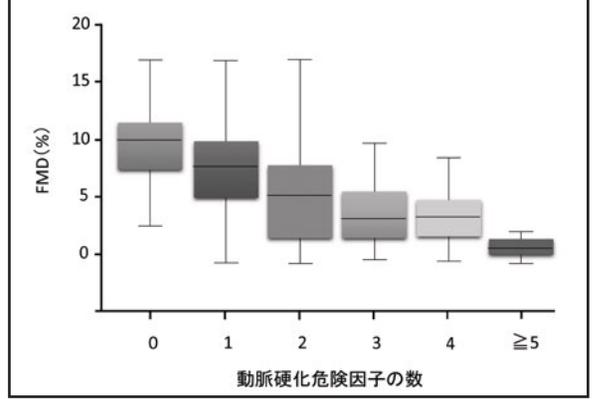
健診受診者から心臓疾患や脳血管疾患を実際に発症した人たちの割合をFMD値を4群に分割してグラフにしたものを提示します(図3)。心臓血管疾患、脳血管疾患ともに

図5 喫煙とFMD値の関係



DS Celermajer et al.Circulation 1993;88:2149-2155より一部改変引用

図4 動脈硬化危険因子の重積とFMD値



Heart 2013;99:1837-42 Supplementary Dataより一部改変引用

健診時のFMD値が低いほど有病の割合が高くなっていることがわかります。図4は海外における報告ですが、コレステロール、喫煙、血圧、家族歴、年齢、性別という動脈硬化の危険因子を数多く持つほどFMD値が低くなるというきれいな結果となっています。

FMD検査は喫煙の影響を検出できる可能性がある検査とも言われており、実際に喫煙の影響を調べた結果も多く報告されています。図5は、喫煙者は非喫煙者に比べてFMD値が低く、禁煙するとFMD値が改善することを示した結果です。受動喫煙者でもFMD値が喫煙者と同じくらいに低下しているということを報告した結果もあります。

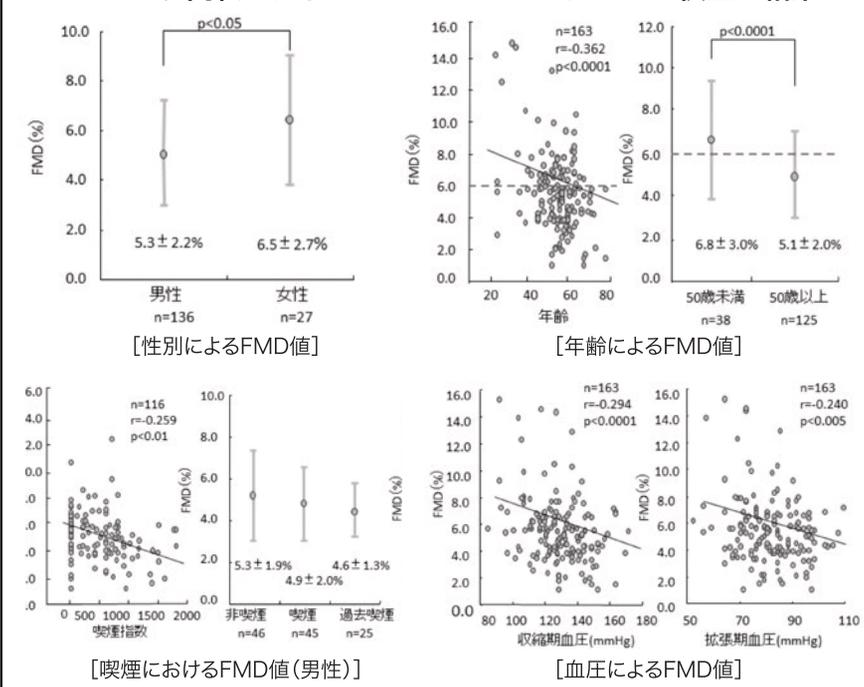
我々の施設における検討でもこれらの論文と同様の結果となることを確認しています。男性より女性のFMD値が大きいこと、加齢に伴いFMD値が減少50歳以上になると基準値である6%を下回ることも、喫煙者は非喫煙者に比べてFMD値が低く、喫煙指数（日の喫煙本数×喫煙年数）が大きいほどFMD値が減少すること、さらに血圧が高いほどFMD値が減少することを報告しています(図6)。

FMD以外で血管内皮機能検査として保険適用下で実施されている検査EndoPATというものもあります。この検査は両手の指先に指尖動脈脈波を測定するための専用のプローブを装着し、安静状態で5分間測定したあと、5分間駆血し、解放後の血流（反応性充血）を測定するものです。FMDと同様に血流依存性の末梢血管における血管拡張反応を計測する検査法ですが、専用のプローブを毎回必要とするなどランニングコストがかかることもあり、まだまだ普及にはハードルが高い検査とされます。

前回もご紹介しましたが、我々の施設では、検査時間をより短くし、検査実施者による結果精度の違いを少なくするよう改良された新しい装置に更改して検査体制を強化しています。ドックや健診受診者以外にも、動脈硬化性疾患のある外来受診者の方には保険適用もある検査ですので、是非一度我々の施設でFMD検査を受けてみてください。

(文責 観光町のアメニモマケズ)

図6 オリーブ高松メディカルクリニックにおけるFMD検査の結果



福井ほか 第51回 日本人間ドック学会学術大会発表データ



▲血管内皮機能検査FMD

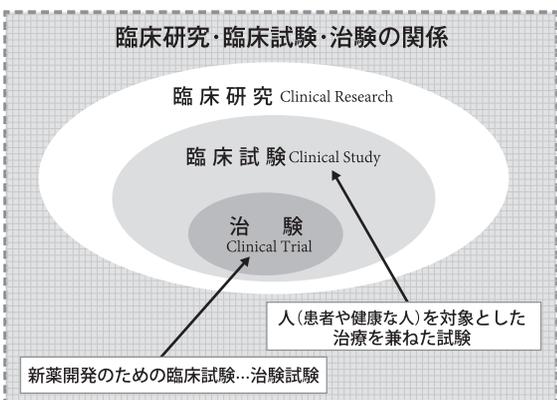
臨床試験(研究)と新薬開発治験は何が違うの？

当院においては、臨床試験(研究)や治験を常時平行して実施しております。

新薬開発治験は製造販売を目的とした新薬開発治験、臨床試験および臨床研究を区別するために、図で表すと下図のようになります。

臨床研究は、臨床試験だけでなく、症例報告や調査も含めた研究を表す言葉として使用されます。

臨床試験は、前向きに研究を行うことや、介入を行いその効果を調べる点では一部新薬開発治験も含まれますが、新薬の開発の目的に限らない点で治験と異なります。



病院や大学などの研究機関で行われている臨床試験は、医師・研究者主導臨床試験と言えます。医師や研究者が主体となり行うもので、これまで厚生労働省で承認された薬、治療法や診断法から最良の治療法や診断法を確立すること、薬のよりよい組み合わせを確立すること等を目的としています。

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

疾患名	試験名	実施期間	契約症例数	研究代表者
健常者	紅茶飲料摂取による血管内皮機能への影響確認試験	2013/09～ 2013/12	15	ケイ・エス・オー
骨粗しょう症	骨粗鬆症に対する他施設共同ランダム化比較臨床研究(JOINT-04)	2013/07～ 2016/02	5	日本骨粗鬆症学会 A-TOP研究会
心房細動	心房細動を合併する高血圧(ACROBAT)	2013/03～ 2013/07	5	総合臨床メデフィ
COPD(肺気腫)	喫煙歴を有しておりCOPD(肺気腫)と診断されていない40歳以上の日本人を対象とするCOPD罹患率の調査	2012/03～ 2012/08	100	グラクソ・スミスクライン
糖尿病	糖尿病網膜症合併高コレステロール血症患者を対象としたスタチンによるLDL-C低下療法(通常治療/強化治療)の比較研究(EMPATHY)	2011/06～ 2015/10	5+1	塩野義製薬
糖尿病	ピスバスタチンの耐糖能異常者に対する糖尿病発症予防試験(J-PREDICT)	2008/04～ 2015/03	10	メビックス

※その他現在、3つの臨床研究を実施しています。

治験Q&A

Q16. 臨床研究を実施するための費用はどのようになっているの？また、資金はどこから出るの？

A

✓ 費用について

研究の内容によっては保険診療の範囲内で患者さんに負担していただくことになります。さまざまな場合がありますので、診療費等については主治医にご相談ください。

✓ 資金について

例えば新薬開発治験の場合は、医療機関に治験の実施を依頼した製薬企業等の資金により実施されますが、臨床研究の場合は、医療機関の医師が自主的に実施するケースがほとんどです。保険診療の中で実施される場合が多くなります。

Vol.2 まっつんとハマーの 乳がん検診 掲示板



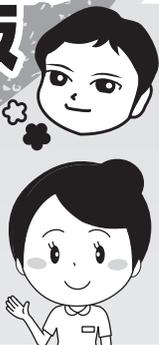
乳がん検診 Q&A

～まっつん・ハマーの知って得する乳がん検診～

Q. 乳がん検診ってどんな検査があるの？

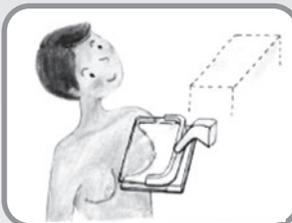
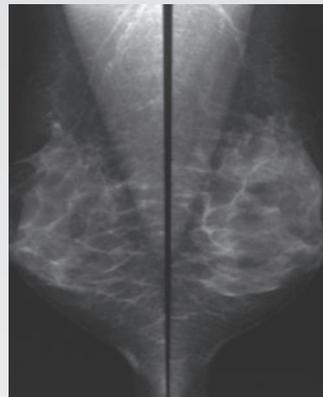
A. 乳がん検診で行う検査はマンモグラフィ検査と超音波検査があります。

2016年度、
高松市乳がん検診は
2017年2月までです。
まだ受診されて
いない方、ご予約は
お早めに!!!



マンモグラフィとは

- マンモグラフィとは乳房のX線写真のことです。
- 乳房を薄く平らに引き伸ばして圧迫することで、はっきりと病変を映し出すことができます。
- 撮影時の痛みには個人差があります。
- 早期乳がんのサインでもある石灰化をうつし出せるのが大きな特徴です。



肩の力を抜くと痛みが軽くなり乳房圧迫が楽になります。十分圧迫ができると早期乳がんに見られる石灰化がはっきり写ります。

超音波(エコー)検査とは

- 妊娠中、授乳中、乳腺の密度が高い、乳腺症の方に超音波(エコー)検査が適しています。
- マンモグラフィで発見されにくいしこりを比較的容易に見つけ出すことができます。
- 厚生労働省は40代女性の乳がん検診において、マンモグラフィ検査と超音波検査の併用が、有効かどうかの比較試験を検証中です。



乳がんの20%はマンモグラフィに写らないのです！乳がんの種類、大きさ、場所(マンモグラフィにはラインドエリアという死角があります)、乳腺密度などが挙げられます。

J-STARTで検索してみてください。

<http://j-start.org/>



参加してきました!

10月23日(日)

ピンクリボンウォーク
(香川県総合運動公園)

10月29(土)・30日(日)

リレーフォーライフジャパン
(サンポート高松)

12月17日(土)

乳がん検診市民講座
(生涯学習センター「まなびCAN」)

ピンクリボンウォーク体験記

10月23日(日)今年で4回目となる「ピンクリボンウォーク」に参加しました。参加者全員でおそろいのピンクリボンタオルを身につけてメイン会場の県総合運動公園(高松市生島町)を出発し、さぬき浜街道を東へウォーキングを楽しみながら乳がん検診による早期発見・治療の重要性を呼びかけました。

5キロ「ファミリーコース」では赤ちゃん・幼い子供達を連れて、お世話をしながら歩いているご夫婦の姿も見られました。乳がん検診の大切さを理解してもらい、育児、仕事、家事などで忙しい女性の皆さんが検診施設に足を運んでもらえる環境作りが重要です。そのためにも、日々の乳がん検診業務、啓発運動に取り組んでいきたいと思ひます。



*次号Q&Aでは乳腺濃度について掲載します。

TOPICS

2016年10月7日～8日 第37回 日本肥満学会でランチョンセミナー 講演を行いました。

10月7～8日、東京医科歯科大学の小川佳宏先生が会長を務められ、第37回日本肥満学会が国際展示場近くにあるTFTビルを会場として開催されました。



院長の福井が初日の共催セミナーであるランチョンセミナーでこれまで5年以上に渡って検査結果を蓄積してきた、**内臓脂肪測定装置 (Dualscan)の検査精度と臨床的意義**について講演しました。

同時に、あいちの森健康科学総合センター長の津下一代先生が実際の特定保健指導介入によるDualscanを用いた結果を講演されました。津下先生は、厚生労働省の研究班等ですと特定健診制度を推進されてこられた先生で、数年前からは日本人間ドック学会の特定健診特定保健指導対策委員会の委員長、そして院長の福井が副委員長として一緒に仕事に携わっている先生です。



山田 正信 先生 岡山大学大学院医学系研究科臨床検査学専攻 教授
福井 敏樹 先生 大阪府立大学 健康科学部 健康増進学系 准教授
津下 一代 先生 愛知県立大学 健康科学部 健康増進学系 准教授

2016年
10月7日(金)
12:10~13:00
東京ファッションタウンビル
国際展示場(新館)9Fホール

本日のあなたの健康結果
73歳

本日のランチョンセミナーは
皆様の健康になります。
①内臓脂肪測定装置(Dualscan)の検査精度と臨床的意義について講演しました。
②特定保健指導介入によるDualscanを用いた結果について講演しました。

福井敏樹



大根役者と 呼ばないで。

演技が上手くない役者のことを「大根役者」と言いますよね。これには諸説ありますが、大根には殺菌作用があつて食あたりを防げることから、「あたらない」＝「ヒットしない」という意味で使われるようになったとか。他にも「大根足」のように、大根は残念なものだとえととして使われる場合が多いようです。でも食材としての大根は本当に残念なものなのでしょうか？

大根の特徴のひとつは、ジアスターゼやアミラーゼなどの消化酵素が多く含まれていることです。これらの酵素には、胃の働きを促進し、胃もたれや消化不良を改善してくれたり、解毒や発がんを抑制したり、という働きがあります。また、ビタミンCも多く、美肌のためのコラーゲンの生成や抗酸化作用、貧血や風邪の予防などの効果も期待できます。

さらに、大根の魅力を最大限に引きだすポイントのひとつ。実は、酵素やビタミンCは加熱や酸化で失われやすい成分です。

しかも皮の部分に多く含まれる成分でもあるので、食べる直前にきれいに洗って皮ごとすりおろすようにしましょう。

年中出回っている大根ですが、旬は寒さで甘みが増す今です。おろしてよし、煮てよし、漬けてよしと、様々な料理に活用される万能野菜。たっぷりの大根おろしでお召し上がりください。

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？新年早々寝込んだりすることのないように、帰宅時の「うがい」、「手洗い」は必ず励行しましょう。

メディカル通信は、16号・17号・18号と年3回のノルマを昨年は達成することが出来ました。今年はより紙面を充実させ、スタッフ一同努力していくつもりです。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。