

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.20
2017.5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/>

スタッフ一同、お待ちしています。

春の陽気と共に、新年度がスタートしました。新しい生活が始まつた方も多いのではないでしょか。

当施設でも、新年度の各種ドック・健診の予約受付を開始しています。平成17年に四国で初めて人間ドック健診施設機能評価の認定を受けて以来、年々増加しながら数多くの方々に毎年受診していただいています。

年々増加する内視鏡検査に対応するため、この度検査室を増設いたしました。それにより、本格的に検査室2ヶ所での内視鏡検査が可能となりました。健診はもちろん、ビロリ菌診断や除菌治療も行っていますのでお気軽にご相談ください。

高松市がん検診・特定健診も7月から始まります。

乳がん検診については、検診マンモグラフィ撮影認定、乳腺超音波認定を受けた女性技師が担当し、検診マンモグラフィ読影認定医師が読影、診断を行っています。

各種がん検診、特定健診とも毎年検診期間終了前は混み合います。ドック・健診も併せて、早めのご予約をお願いいたします。

2000年にWHO（世界保健機構）が健康寿命を提倡して以来、寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸ばすかに関心が高まっています。

がんや心臓病、脳卒中などをいち早く診断し、そして治療に結びつけることはもちろん、何よりも予防することが大切です。「私は大丈夫」とは思っていても、誰しも自分では気づかない病気や、その兆しを持っているかもしれません。「健康への第一歩は自分の体を知ること」から始まります。この機会に、ご自身の健康をチェックしてみてはいかがでしょうか。

当施設の理念として掲げているように、健康診断による健康管理と疾病の予防に最善を尽くし、皆様の豊かな人生に貢献出来ればと考えています。当施設の医師、スタッフが一緒に健康増進に努めてまいります。

子宮頸がん検診結果の ベセスタ分類って なに?



細胞診判定

1 NILM

2 ASC-US
5 HSIL
8 AGC-FN
10 腺がん(Adeno Ca.)

3 ASC-H
6 SCC
9 AIS
11 その他の悪性腫瘍()

4 LSIL
7 AGC-NOS

(高松市子宮頸がん個別検診記録票より)

略語 (読み方)	推定される病理診断
N I L M (ニルム)	異常なし
A S C - U S (アスカス)	異形成と言い切れないが 細胞に変化がある
A S C - H (アスクエイチ)	異形成はあるけれど はっきりとはわからない状態
L S I L (ローシル)	ヒトパピロマウイルス(HPV)に感染 していたり軽度異形成の可能性がある
H S I L (ハイシリル)	中程度異形成、高度異形成、上皮 がんの疑いがある
S C C	明らかに 扁平上皮がんがある
A G C	腺異形成、腺系病変疑い
A I S	最初期の腺がん
Adenocarcinoma	進行した腺がん
Other	その他の悪性腫瘍

大半の方が「NILM」異常なしですが昨年は約2%の方が「NILM」以外の結果または子宮筋腫、卵巣のう腫など他の病気が発見され、精密検査、治療をすることができました。

「異形成」の段階で発見し、対処することでがんの発生率を下げるることができます。早期発見、早期治療が基本です。

そのため子宮頸がん検診はとても大切です。

高松市の子宮頸がん検診が7月から始まります。当院では乳がん・子宮がん検診を同日で受けることが出来ます(要予約)。

子宮頸がん検診では問診、視診、内診、細胞診検査が行われます。

細胞診の結果を示す方法として日本では1973年に日本産婦人科医界が考案した「日母分類(クラス分類)」と呼ばれるI(異常なし)～V(浸潤がん)までの5段階で結果を表すクラス分類が長く使われてきました。

2008年から国際的に使われていた「ベセスタ分類」という分類が近年になり、日本でも統一されて使われるようになりました。この分類はHPV感染の有無や細胞の異常の程度が細かく分かれています、そこから推定される病変も区別されています。

この分類の検査結果により

・NILM : 1～2年ごとの子宮頸がん検診

・ASC-US : 要精密検査

①HPV(ヒトパピロマウイルス)テストが望ましい

②HPVテスト非施行時 6ヶ月以内細胞検査 再検査

・ASC-H以上 : 要精密検査 コルポ、生検

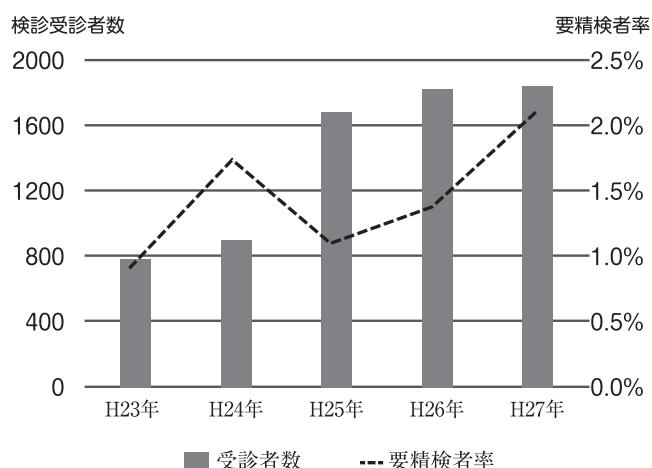
※HPVとは

ヒトパピロマウイルスというウイルスです。HPVには100以上のタイプがあり、そのうちハイリスク型HPVというものが、子宮頸がんの原因になると考えられています。

※異形成とは

子宮頸がんではないものの、細胞成熟過程の乱れと核の異常を示す病変である。

当施設での過去5年の子宮がん検診状況



人間ドックの保健指導ってどんなものですか？(後編)



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。

前回は人間ドックの場で実際に我々が行っている保健指導としてどのようなことをやっているのかをご説明しました。では今回は、その保健指導をより充実したものになるために行っている取り組みについてご説明します。

事前の情報収集

ドック受診当日の保健指導につなげるために、前日までに過去の受診結果を調べ、情報収集しています。前回のドックの結果や、治療中の疾患の有無、精密検査の受診結果、その他個人ごとに注意すべき点はないかなどをスタッフが共有できるようにしています。それにより、検査中の段階からその方に合った個別の対応が図れ、適するオプション検査の紹介などプラスアルファの対応ができます。

人間ドックの結果表の作成

人間ドックが終わってからは、改めて総合的に結果表を作成します。ドックの結果表は看護師、保健師、医師も加わり、総合的に作成しています。

人間ドック受診は通常一年に一回ですが、それまでの経過や現在の生活習慣、今後の課題と一緒に見ていくことで、過去・現在・未来にも関わっていくことができ、その

方の健康のサポートにつながるよう努めています。



が保健指導であると考えています。

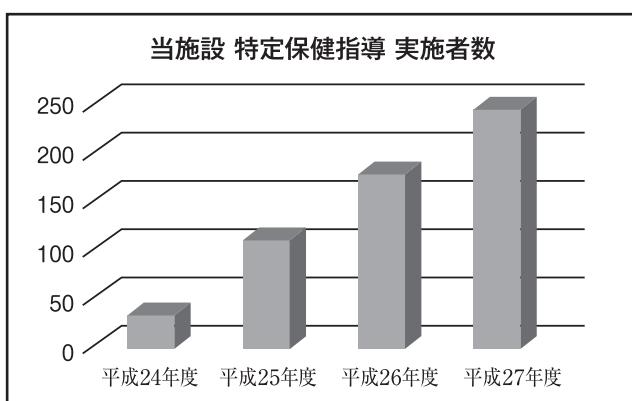
現状では診察後の短い時間に保健指導として関わっていますが、将来的には一定の時間と場所を設けて、ゆっくり関われるような体制を人間ドックの流れの中に組み込んでいくことが今後の課題であると考えています。

また、当施設では特定保健指導も同時に行っています。健診・人間ドック当日にも初回面談が可能な体制を心がけて構築してきました。現在4名の保健師と常勤の管理栄養士1名で対応しています。



「特定保健指導」を行なうにおいて、有効かつ適切な保健指導が行える知識・指導技術の修得とともに、特定保健指導を適切

に企画・評価できる人材を養成することを目的として、日本人間ドック学会で創設された「人間ドックアドバイザー（人間ドック健診情報管理指導士）」という資格があります。当施設のスタッフも医師を含む4名が人間ドックアドバイザーの資格を修得しており、現在年間250人以上の特定保健指導を実施しております。



オプション検査紹介⑦

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。



頸動脈エコー検査

(その1)

はがんですが、動脈硬化性疾患である心臓および脳の血管病変を合わせると、その割合はがんに匹敵しています。そのため日常診療や人間ドックなどの健康診断においては、がん対策と同時に動脈硬化対策が重要となります。動脈硬化対策として、どのような検査を実施するべきか、まだ明確になっていないなかで、我々の施設では、これまでずっと動脈硬化対策として有効であると思われる検査に力を入れて実施し、情報発信してきました。

動脈硬化対策として実施するべき検査のポイントとしては、医学的根拠のある結果がある程度は報告されていること、施設間の機器や検査実施者の測定精度の違い、検査にかかる時間や費用なども考慮に入れ、なるべく非侵襲的検査に入れるなども重要視されています。全国の医療施設で取り入れられることも考慮に入れ、なるべく非侵襲的検査に入れるようになります。

以前にも紹介しましたが、表1は、2008年以前にも紹介されたハイリスク者に対する実施すべき検査であると考えられます。

に日本人間ドック学会が中心となって編集発行した健診判定基準ガイドライン改訂版のなかで、筆者が「動脈硬化ドック」の項で、動脈硬化対策健診として実施すべき検査として初めてまとめたものを現状に合わせて、改めて日本医学会誌の総説のなかで加筆修正しました(図1)。

これらのこれまでの取り組みから、我々の施設

表1

人間ドック・健診において動脈硬化対策として実施すべき検査 血管機能および形態的变化を調べる非侵襲的検査

1. 血圧脈波検査
脈波伝播速度 baPWV, CAVI (壁硬化:arterial stiffness)
足関節上腕血圧比 ABI
2. 頸動脈エコー検査 (粥状硬化:アテローム硬化)
3. 血管拡張機能検査 (血管内皮機能)
FMD (Flow Mediated Dilatation)
RT-PAT (Reactive hyperemia peripheral arterial tonometry)

動脈硬化リスク評価のためのバイオマーカー検査

4. 内臓脂肪(面積)測定(CT, MRI および(Dual)BIA法)
5. 空腹時インスリン値(インスリン抵抗性)
6. 尿中微量アルブミン
7. 高感度CRP(hs-CRP)
8. 酸化ストレス(活性酸素産生能 抗酸化能)

福井敏樹 人間ドック 2016 809-821

図1

緒 説

人間ドック 30 : 809-821, 2016

人間ドック健診における動脈硬化対策に実施すべき検査

福井敏樹

オリーブ高松メディカルクリニック 予防医療センタ

要 約

我々日本人の死因の1位はがんであるが、動脈硬化性疾患である心臓および脳血管病変を合わせると、その割合はがんに匹敵する。そのため人間ドック健診や日常診療の最大の目的はがん対策と動脈硬化対策であるといえるが、どのような検査を動脈硬化対策の基本検査として実施するべきかについてはまだ明確になってはいない。2008年に出版された健診判定ガイドライン改訂版では、動脈硬化健診のあり方についての試案を作成した。その際に、最も意図したことは、人間ドック健診の標準検査として動脈硬化検査を定着させていくことであった。エビデンスがある程度確立されていることに加えて、施設間の機器や測定手技の精度の違い、検査にかかる時間や費用なども考慮に入れ、全国の施設で取り入れ可能な検査であることを重視した。

動脈硬化対策において実施すべき検査については、自由診療という枠組みが利用できることも考慮しながら、一方で、任意型健診といえどもその大多数が自治体等の補助や企業・会社等の福利厚生のことで実施されている現実も含めて考える必要もある。

現在有用であると考えられる検査について、血管機能や形態的变化を調べる検査法を中心に、動脈硬化リスクを評価するバイオマーカー検査もあわせて、最近の動向と我々の施設でのこれまでの検討を含めながら概説する。

キーワード 人間ドック、動脈硬化、血管機能検査、バイオマーカー

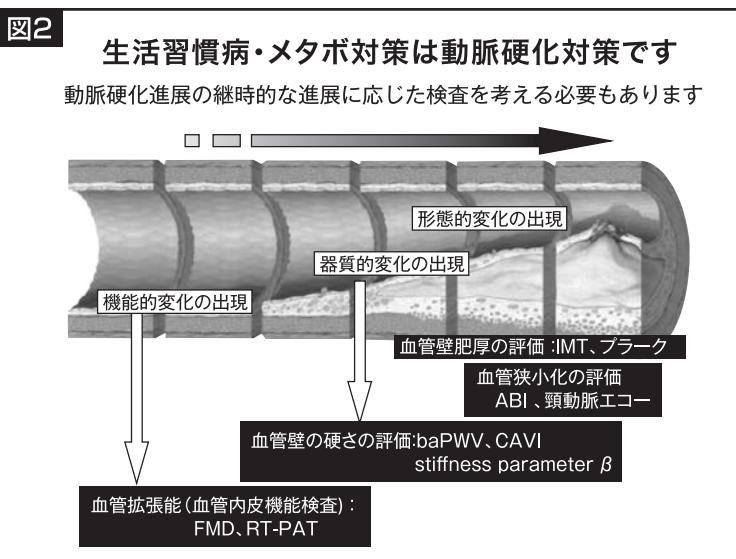
広報誌であるメデイカル通信でも、動脈硬化対策検査の紹介を続けてきました。最近では、第16号と17号では、血管波検査(baPWV/ABI)を、第18号と19号では、血管拡張機能(血管内皮機能)検査(FMD)を取り上げてきました。

動脈硬化は経時的変化として、血管の機能的変化(拡張機能低下)に始まり、器質的変化を来し(ステイフネス(血管の硬さ))の増加)、最終的に形態的変化(アテローム形成や血管壁の肥厚などのアテローム性変化)に到ると考えられています(図2)。また、「ヒトは血管とともに老いています」といいます(図2)。また、「ヒトは血管とともに老いています」といいます(図2)。

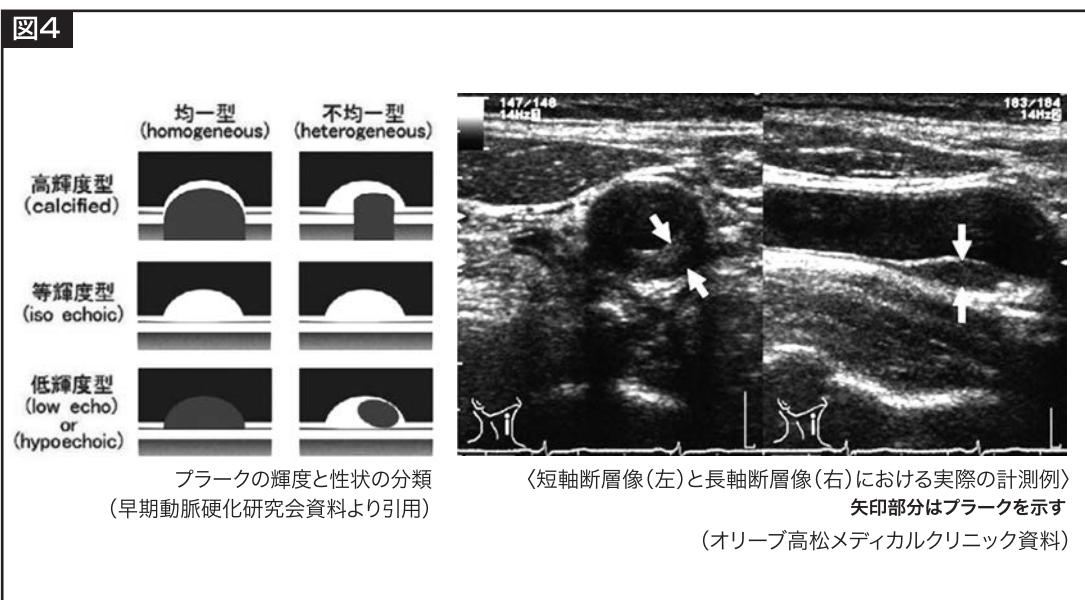
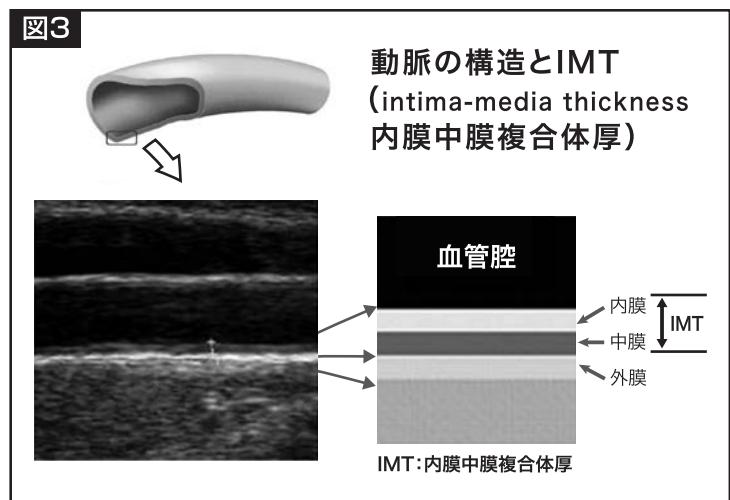
る」という有名な言葉があるよう、動脈硬化は加齢現象ということであり、老化の予防をおもな目的とする抗加齢（アンチエイジング）対策として意義があるものと考えられます。そこで今回は、日常診療や健診の場で、動脈硬化の最終段階ともいえる、血管の形態的変化（アテローム性変化）を調べるのに最も有効な検査であろうと思われる頸動脈エコー検査について紹介しようと思います。

頸動脈エコー検査は、内膜中膜複合体厚（IMT）やブラーク（血管の隆起）などアテローム硬化（粥状硬化）を視覚的に知ることができます。また血管の狭窄度や、血流の速度などを計測可能です。そして心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患の発症リスクや生命予後を予測できるとする結果も数多く報告されています。

動脈は外膜、中膜、内膜の3層から形成されており、この3層のうち内膜と中膜を合わせた厚さをIMTと呼びます（図3）。頸動脈は動脈のなかでは比較的大い血管であるにもかかわらず、体表から浅いところを走っているので、動脈壁を最も観察しやすいのです。動脈硬化の進行は全身的に進むと考えられるため、非侵襲的に測定できる頸動脈IMTやブラークは全身の動脈硬化の程度を推定する指標とも



なります。IMTは加齢により肥厚していくため、日本人におけるIMTの正常上限の基準値は1.0mmと考えられており、1.1mm以上は肥厚ありと判断されます。またブラークとは、血管内腔に局的に突出した隆起性病変のことです。粥腫（アテローム）とも言われます。ブラークの評価は大きさや数のほかエコー輝度、均一性、表面性状、可動性の有無などによって行われています（図4）。低輝度ブラークは脳梗塞発症のリスクが高いという報告が多く、不均一なブラークは均一なブラークに比して血管性病変を発症する頻度が高いという報告があります。その他頸動脈エコー検査では、総頸動脈、内頸動脈、椎骨動脈の血流速度などを調べることもできます。そしてこの検査は、健診としての



検査のみならず、生活習慣病の疑いのある方、実際生活习惯病の治療をしておられる方などには保険診療として外来で検査を受けることができます。次回は頸動脈エコー検査で実際に得られた画像などを示しながら、さらに検査の説明をしていきたいと思います。

（文責　観光町のアメニモマケズ）

治験センタからのおしらせ

経口血糖降下薬でコントロール不十分な、「2型糖尿病」の患者様に、治験への参加にご協力を願いしています。

経口血糖降下薬で
コントロール不十分な、
「2型糖尿病」
の患者様に、治験への参加
ご協力を願いしています。



治験とは、患者さんにご協力いただいたて、新しいお薬の有効性(効果)と安全性(副作用)を確認するための臨床試験です。
ご協力いただいた方の権利(人権)や安全を最大限に守るために、国際的な基準や日本の法律に基づいて実施されています。

募集期間:2017年4月～2017年8月(予定)

ご参加いただける方

- ・1年以上前に2型糖尿病と診断されている。
 - ・経口血糖降下薬を服用している。
 - ・インスリン治療に興味がある方。
 - ・スケジュール通り来院し、検査等を受けていただける方。
- (治験中の交通費・検査費等の負担を軽減する制度があります)

※上記以外にも基準がありますので、検査の結果ご参加いただけない場合もございますことを、ご了承下さい。詳しくは担当または医療機関スタッフにお尋ねください。

施設名:オリーブ高松メディカルクリニック
実施診療科:内科
担当医師:福井 敏樹
TEL:087-839-9620



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。

治験センタ長
安部陽一先生

治験Q&A

Q17. 保険外併用療養費制度って何? 治験とどんな関係があるの?

A

参加される治験によって、負担の範囲が異なります

日本の医療保険制度では、疾病に対する一連の医療行為において、保険給付の対象となる医療行為(保険診療)とそれ以外の医療行為(保険外診療=自費診療)を併用(混合)することを禁止しています。

ですから、もしもあなたがある病気にかかる、保険診療と保険外診療(自費診療)を受けた場合、保険診療分も含め医療費全額があなたの負担となります。しかし、それでは医療サービスの選択肢を狭め、医療の進歩を妨げてしましますので、一定の基準を満たした場合に保険外診療を保険診療として認める「保険外併用療養費制度」が誕生しました。

治験はこの保険外併用療養費制度が適用されますので、安心して治験に参加することができます。

さらに、治験では製薬メーカーなどの治験依頼者が治験期間中、所定の費用を負担することで、治験に参加される被験者の負担を軽減する仕組みができます。

TOPICS

BSジャパンの番組「教えて!ドクター 家族の健康」(2017年4月22日に放送) に福井院長が出演しました。

テーマは「放っておけない高血圧」です。以下放送内容より抜粋
・高血圧になると様々な合併症がおこりますが、その怖さを認識していない方が多いのです。

高血圧の主な合併症	
脳	脳梗塞・脳出血など
心臓	狭心症・心筋梗塞・心不全・心肥大など
腎臓	慢性腎臓病・腎不全など
その他	大動脈解離・大動脈瘤・末梢動脈疾患など

・治療を受け血圧を下げることで合併症を防ぐことが出来ます。

・降圧治療によって、脳卒中、心疾患などの合併症のリスク低下が研究で明らかになっています。



血圧が高いといわれたら



本当に血圧が高いかを確認する

医療機関を受診する

食生活の改善、適度な運動のほか必要に応じて薬物療法を行う

治療を始めたら継続する

まつんとハマーの 乳がん検診 掲示板

乳がん検診 Q&A

～まつん・ハマーの知って得する乳がん検診～

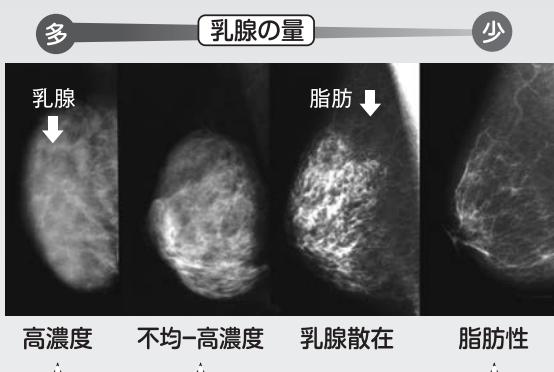
Q. 検診で高濃度乳房(デンスプレスト)と言わいたら?

**A. 高濃度乳房(デンスプレスト)は病気ではありません。
まずはマンモグラフィとの関係を知っておきましょう。**

高濃度乳房とは乳腺組織が多く存在している乳房のことです。

●マンモグラフィでは乳腺は白く、脂肪は黒く写ります。つまり、高濃度乳房のマンモグラフィは白っぽく、乳腺の少ないマンモグラフィは黒っぽくなります。

●高濃度乳房のマンモグラフィでは乳がんの発見率が低いと言われています。



●乳腺組織は年齢と共に脂肪に置き換わっていきます。

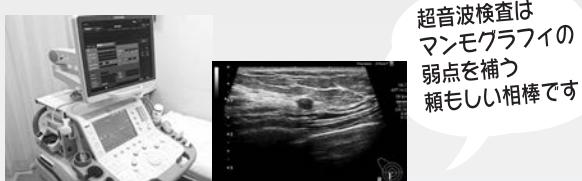
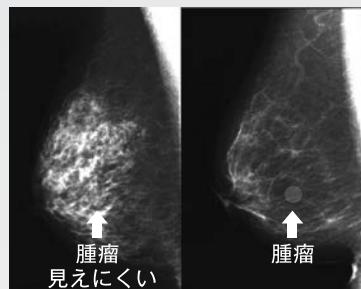
??なぜ??

乳がんは白く写るので、白い乳腺組織に
乳がんが隠れてしまい、見えづらくなります。
(下写真参照)

Point!

乳がん罹患率は40歳代と60歳代が多いといわれています。
マンモグラフィの苦手な高濃度乳房には超音波検査を併用することが有用であるといわれています。

J-START 検索



高濃度乳房の方にはその旨お知らせし、超音波検査の追加等の説明をすることが望ましいと言われています。当施設では検査説明と結果通知によって超音波検査にしつかり対応します。若いほどエコーとの併用が大切です。



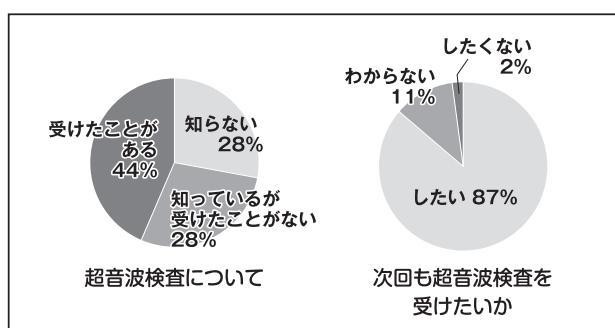
乳がん検診アンケート調査結果

2016年10月～2017年2月

高松市乳がん検診で来院された157名の方にアンケートを実施しました。

●マンモグラフィ撮影について…待ち時間、技師の対応等満足、ほぼ満足と答えた方が80%を超えました。

●超音波(エコー)検査について…超音波(エコー)検査を知らない、又は受けたことがないと答えた人は56%でした。



超音波(エコー)検査を次回も受けたいと思った人は80%を超えました。

当施設では乳腺超音波の検査説明リーフレットを検査待ち時間に見てもらえるよう掲示しています。

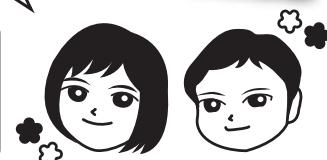
安心して乳がん検診を受けてもらえるよう、
検査説明の充実に努めます!!



★マンモグラフィ撮影装置が新しくなります！

7月から新システムにてより鮮明なマンモグラフィ画像が提供できます。検査時間も短縮でき、受診者の皆様の負担軽減にも期待できます。

次号では新装置のお披露目をします。お楽しみに！



新入職者紹介

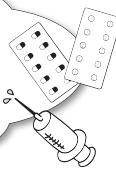


医長 / 松村 周治

- 出身大学……岡山大学医学部
- 専門分野……肝臓・胆嚢・脾臓・消化器・内科一般
- 資格……日本内科学会認定総合内科専門医、日本肝臓病学会肝臓専門医、日本消化器病学会専門医

C型肝炎が治る時代となりました。一方でC型肝炎ウイルスをお持ちでも、御存知ない方がたくさんいらっしゃいます。

自覚症状のない方も是非一度肝炎検査をお受け下さい。



- 医師を志したきっかけ……子供の頃に読んだブラックジャック
- 休日の過ごし方…子育て
- 好きな食べ物……なすび
- 苦手なもの……くも



予防医療センタ / 細川 由佳

1日でも早く業務に慣れ、安心、安全に健診を受けて頂けるよう努めてまいりたいと思います。

- 趣味……楽しくお酒を飲むこと
- 休日の過ごし方…子供と遊び、観光地巡り、うどん巡り、ディキャンプ
- 最近のお気に入り…NHKプラネットアース、ダーウィンが来た
- 好きな食べ物……お肉
- 苦手なもの……レーズン



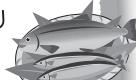
医療技術室 / 山岡 知晴

- 趣味……料理
- 休日の過ごし方……バスケット
- 最近のお気に入り…クックパッド
- 好きな食べ物……うどん
- 苦手なもの……うどんやの行列



涉外担当役席 / 三谷 澄雄

- 趣味……スポーツ観戦、ゴルフ・釣り
- 休日の過ごし方……家でゆっくり
- 最近のお気に入り…ブラタモリ
- 好きな食べ物……魚
- 苦手なもの……小さな玉子(イクラ・明太子)



顧客サービス担当 / 岡村 尊美

丁寧な応対を心がけます。

- 趣味……読書・ラジオ聴取
- 休日の過ごし方…ドライブ(助手席担当)
- 最近のお気に入り…キャンプ
- 好きな食べ物……ギョウザ・豚まん
- 苦手なもの……暑さ(暑がり、汗かき・猫舌のため)



内視鏡室 / 山田友美

- 趣味……読書・音楽鑑賞
- 休日の過ごし方…家事や子供の部活の送迎、たまに友達とランチ
- 最近のお気に入り…2時間のサスペンス
- 好きな食べ物……スイーツ全般
- 苦手なもの……細かい作業



医療技術室 / 佐々木良輔

- 趣味……テニス
- 休日の過ごし方…友達とドライブ
- 最近のお気に入り…プロ野球スピリッツa(スマホアプリ)
- 好きな食べ物……オムライス
- 苦手なもの……虫



私も自己紹介させて頂きます。

- 趣味: テニス
 - 休日の過ごし方: テニス
 - 最近のお気に入り: MyFitnessPal(スマホアプリ)でのレコーディング
 - ダイエット
 - 好きな食べ物: 心をこめて作った料理
 - 苦手なもの: レバー
 - そして一言: 初心を忘れることなく、謙虚な気持ちで、毎日健康で仕事が出来ることに感謝しながら頑張ります。
- 新入職者7人を加え、より充実した陣容で今まで以上にキメ細やかで配慮の行き届いたサービスに努めます。これからも宜しくお願ひ致します。