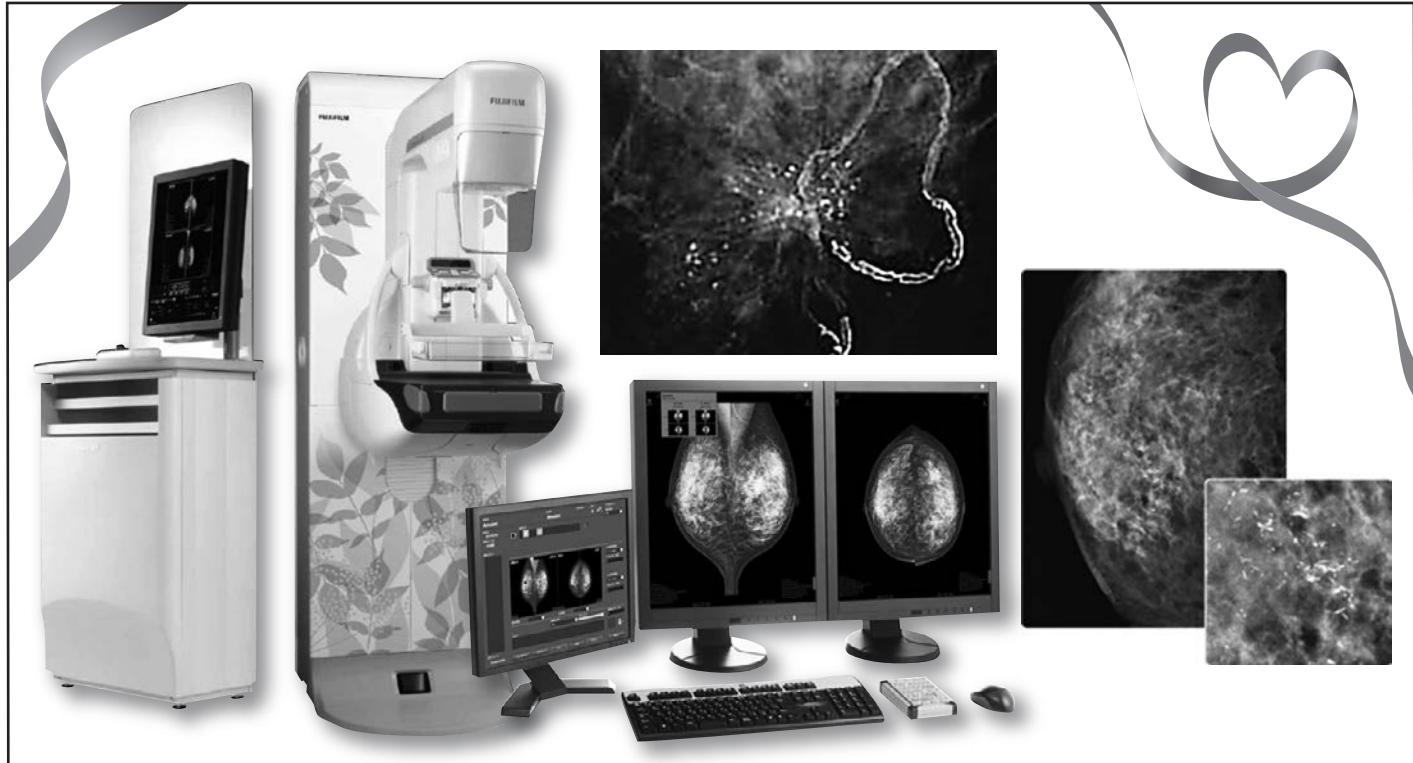


いつも健康であるための地域医療情報誌

観光町

メディカル通信

Vol.21
2017.9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/>

乳房X線撮影(マンモグラフィ)装置を更新しました。

本年7月、乳房X線撮影(マンモグラフィ)装置、マンモグラフィ専用画像診断ワークステーションを更新しました。乳がんの早期発見のための高い性能と、受診者様の緊張を和らげるための優しい雰囲気を演出できる撮影機器(FUJI AMULET)を選定しました。マンモグラフィ検査は痛みが伴いますが、乳がん検診の検査項目のなかで死亡率減少が科学的に証明されている唯一の検査です。受診者が少しでもリラックスして頂けるよう、機種選定では撮影装置の外観や撮影室の雰囲気にも気を配りました。

新マンモグラフィ撮影装置の性能の大きな特徴は3つあります。1つ目は、高精細な画像により、早期乳がんのサインでもある微小石灰化が非常に鮮明に描出されることです。2つ目は、少ないX線量でも高画質な画像が得られることです。マンモグラフィの被ばく量は非常に少ないので、当機種は従来比30%減の低線量で撮影できます。3つ目は、人工知能(AI)技術を用いて個々の乳房内の構造に合わせて最適な画像が非常に短時間で得られる 것입니다。また、受診者の緊張を和らげ、スムーズな検査へ導くため、グリーンシリーフ柄の装置前面を温かみのある間接照明で優しく照らします。リラックスして検査を受けて頂くことは、撮影時の痛みの軽減にもつながります。

撮影された画像の医師による読影をサポートするのが、画像診断ワークステーション(マンモビューワーク)です。マンモグラフィは基本的に4画像あり、医師は1画像ごとに読影します。左右の比較、過去画像との比較等、多くの工程があります。新規マンモビューワークは効率的に読影するための詳細な設定が可能です。

乳がん罹患数は特に40歳代から60歳代に多く、死亡者数は年々増加しています。一方で、早期発見、早期治療によって10年生存率は90%を超えることも大きな特徴です。乳がんによる死亡者数を減らすため、検診受診率の向上は、国をあげての課題です。当施設でも受診率の向上を大きな目標に掲げ、女性技師、女性医師による対応、検査説明の充実、乳房超音波(乳腺エコー)検査の対応にも取り組んでいます。マンモグラフィシステムの更新によって、より多くの受診者様の受け入れと、高品質な画像の提供が可能となりました。今後さらに乳がん検診受診率の向上、乳がんの早期発見を目指すとともに、受診者様により快適に、安心して検査を受けて頂けるよう日々努めてまいります。

HPVって なに?

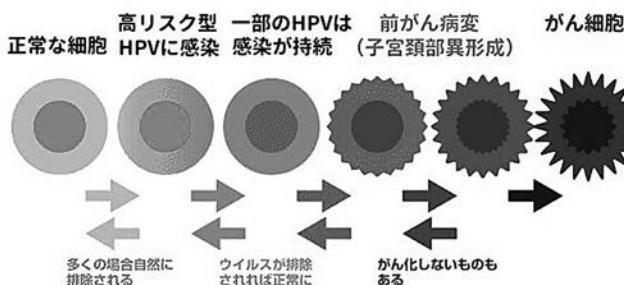


HPVとはヒトパピローマウイルスのことです。子宮頸がんの発症は、HPVの感染が原因であるとわかっています。HPVに感染?「自分には関係ない…」と思ってませんか?あなたにも感染リスクがあります。

HPVに感染すると 子宮頸がんになるのですか?

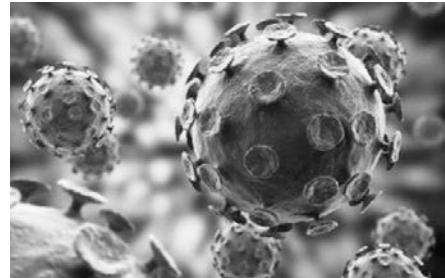
「HPV感染=子宮頸がん」ではありません。性交経験のある女性であれば70~80%が生涯に一度はHPVに感染すると考えられていますが、感染しても多くの場合は自分自身の免疫によって自然に体内から排出されます。ウイルスが排出されず、感染が持続した場合、子宮頸部の細胞や組織に変化が生じます。そしてさらに進行すると「がん」として発病します。また前がん病変の状態を「異形成」と呼びます。

高リスク型HPVの感染からがん発症までのプロセス



HPVはどうやって感染するのですか?

HPVは性交渉によって感染します。



HPVの検査方法は?

細胞診と同様に子宮頸部の表面をブラシでこするだけなので基本的に痛みはありません。そして採取した細胞にHPVが感染しているかどうかを調べます。

HPV検査で陽性だった場合は どうすれば良いのですか?

再検査や精密検査が必要と診断された場合は医師の指示に従って下さい。

細胞診とHPV検査の両方を 受ける必要がありますか?

両方を受けることをお勧めします。細胞診とHPV検査を併用することで診断精度が高くなります。また、HPV検査で将来がんになるリスクの有無もわかります。

検出されるHPVの種類は?

HPVには100種類以上のタイプがあります。その中で発症率が高いのがHPV16型、18型です。

高松市の子宮頸がん検診が来年の2月末までです、忘れず受けましょ!
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)

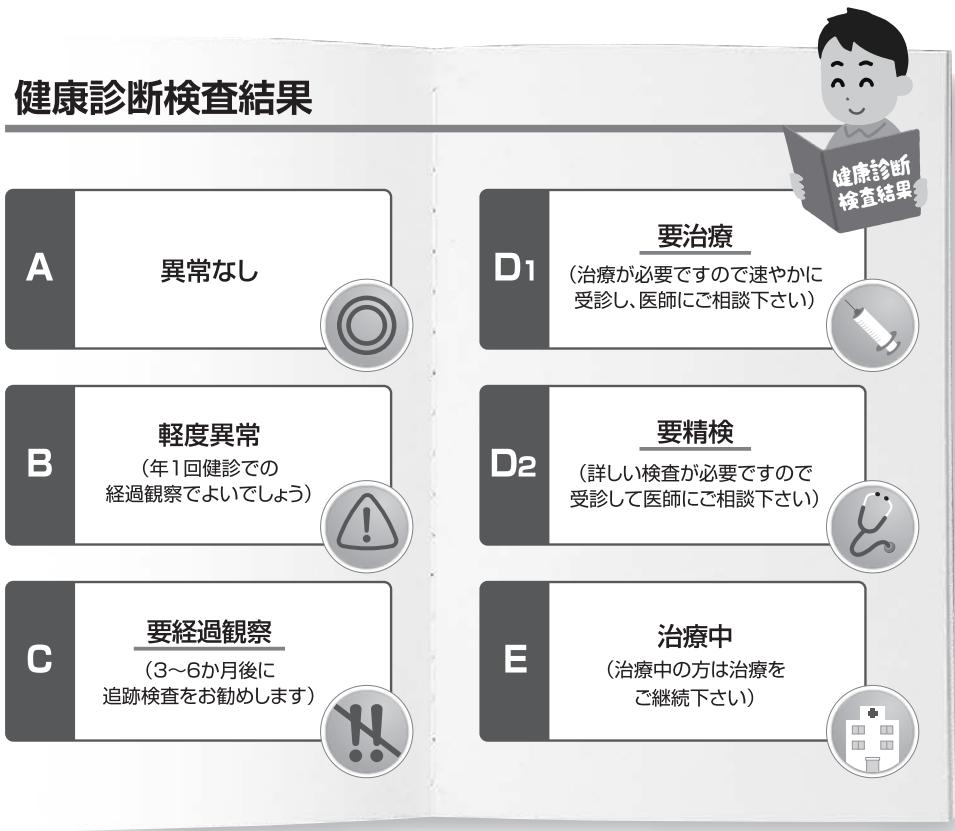


人間ドック・健康診断Q&A —その③—

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。

人間ドック結果表の判定例とその意味

当施設ではドック・健診当日に医師の結果説明を行っていますが、検査結果がでるまでに時間がかかるため結果説明できていない項目などもあります。また、複数の医師で判定を決定していますので、結果表が届いたら必ず判定の確認やアドバイス・指示欄をご確認下さい。



Q・結果表に精密検査の判定があつたらどうすればいいですか？

A これまでにも紹介してきましたが、当施設にはフォローアップ外来を設けています。精密検査の紹介状が同封される場合はフォローアップ外来の案内も送付しています。

内容を確認し、紹介状を持参して受診下さい。健診内容により紹介状が同封されない場合も含めて結果表を必ず持参して下さい。

どちらの場合も事前に内科外来へ電話していただると検査がスムーズに行えます。

治療が必要なD1判定(要治療)はもちろん、追跡検査が必要なC判定(要経過観察)の項目においても定期的な経過のフォローをお勧めしておりますのでご相談下さい。

【お問い合わせ先】
●内科外来
☎087(839)9601



当院では通常の内科外来のほかに火・水曜日の午前中には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、当施設内科外来を受診し、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下さい。検査内容によっては当日実施可能な場合もあります。

精密検査等が
必要といわれた方へ
**フォローアップ
外来のご案内**



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2)

図1

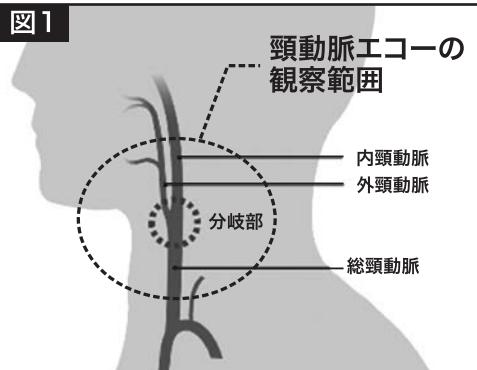


図2



(オリーブ高松メディカルクリニック資料)

今回は前回に引き続いて、頸動脈エコーの実際について解説を続けていきたいと思います。頸動脈エコーは、図1に示すように、大動脈から分岐した左右の総頸動脈と、総頸動脈から分岐する、おもに脳内へ血流を送る内頸動脈と、顔面の方へ走行する外頸動脈が主な観察範囲となります。総頸動脈は、前回説明した、内膜中膜複合体厚(intima-media thickness, IMT)を最も測定

変化(アテローム性変化)を調べることが可能な頸動脈エコー検査の解説をしました。

頸動脈エコーは左右の血管を検査します。そのため検査には20分前後の検査時間が必要となります。我々の施設では、以前は座位で検査していましたが、検査を受けていたく方の負担も考えて、現在は臥位で横になって頂いて検査をうけてもらっています(図2)。

わが国においても頸動脈のアテローム性plaquesを有する方に脳血管疾患の発症が多いという報告があります。IMTの肥厚が動脈硬化性疾患の予後に関係する結果も数多く報告されています。興味深いことに、頸動脈が直結している脳血管疾患の発症よりも冠動脈疾患(狭心症や心筋梗塞)に代表される心臓血管疾患(冠動脈疾患)との相関があるという報告も多いようです。その意味でも、全身の動脈硬化進展の指

標として、頸動脈エコー検査が有用である根拠のひとつとなるといえます。

わが国では2001年(平成13年)より、動脈硬化の危険因子である、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満のすべてを有する人に対して、労災二次健診が実施されています。労災二次健診は、脳・心血管病変のハイリスク勤労者(死の四重奏をもつ者)の動脈硬化性血管疾患発症を未然に防ぐために労災保険を使用して健康診断を受けることを可能とした制度です(表1)。

我々の施設でも毎年数十名以上の方が労災二次健診をうけておられます。その健診項目に頸動脈エコー検査が入っていますので、動脈硬化(アテローム硬化)進展の程度の把握とともに、健診対象者への生活指導にとても役に立っています。さて、頸動脈の基本的な血管構造や計測の基

として、血圧脈波検査(baPWV/A BI)(メディカル通信第16号および17号)、血管拡張機能(血管内皮機能)検査(FMD)(第18号および19号)に引き続いて、前回は、動脈硬化の最終段階ともいえる、血管の形態的变化(アテローム性変化)を調べることが可能な頸動脈エコー検査の解説をしました。

頸動脈エコーは、左右の血管を検査します。そのため検査には20分前後の検査時間が必要となります。我々の施設では、以前は座位で検査していましたが、検査を受けていたく方の負担も考えて、現在は臥位で横になって頂いて検査をうけてもらっています(図2)。

表1 労災二次健康診断 あなたは大丈夫?死の四重奏 ~労災保険制度における「2次健康診断等給付」のご案内~

■死の四重奏とは



■労災2次健康診断対象者

1. 血圧検査	収縮期血圧130以上、又は拡張期血圧85以上
2. 血中脂質検査	HDLコレステロール40mg/dl以下、LDLコレステロール120mg/dl以上、中性脂肪150mg/dl以上のいずれか1つ以上
3. 血糖検査	空腹時血糖110mg/dl又はHbA1c5.6以上
4.BMI(肥満度)又は腹囲の測定	25以上(=体重kg÷身長m÷身長m) または胸囲 男性85%以下、女性<90% のどちらか

※ただしすでに脳・心臓疾患を発症した既往のある方は対象外

際の計測結果について説明をさせて頂きります。図3に基本的な頸動脈エコーによる血管壁の描出画像を示します。この画像は正常な総頸動脈と総頸動脈分岐から内頸動脈へかけての血管長軸断面図です。正常な頸動脈ですから総頸動脈のIMTは1.1mm未満で、ブラークもなく、管長軸断面では、矢印に示したところに

かなり分厚いブラークが認められ、右側の描出部位には、一部石灰化を伴ったブラークを認めています。この部位を短軸断面で描出したものが、図5です。見てお分かりのように、血管内腔がかなり狭くなっています。計測上50%以上の中狭窄となっています。かなり血管が詰まっているのが分

かると思いますが、この段階でも全く自覚症状は出現しません。普通は70%以上の狭窄となるまでは、症状は出現しないと言われています。ただし、狭窄の程度によっては血流に影響が出ることがあり、頸動脈エコー検査では種々の部位における血流も測定しています(図6)。血流を測定することで、逆に狭窄の程度を推定することができるのです。

このように、血管壁の肥厚や、ブラーク、血管の狭窄などの血管壁の形態異常を

実際に視覚的に見せて検査受診者に指導できる意義は我々医療従事者にとっても非常に大きいものがあると考えられます。

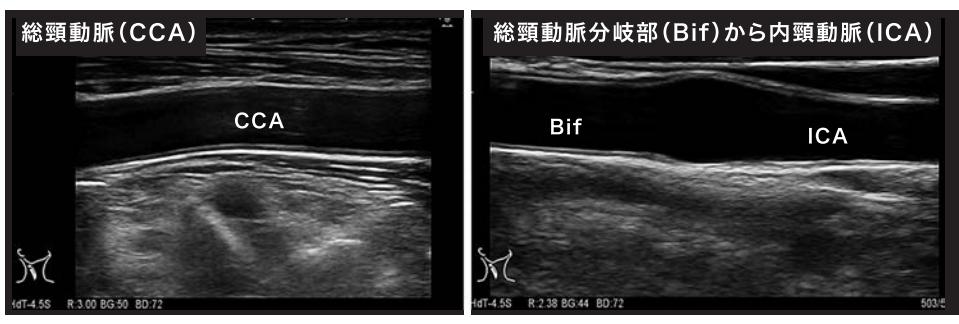
頸動脈エコーでIMTの肥厚や大きなブラークが見つかった場合には、従来の血圧や生活習慣病の採血検査の結果に基づき治療を導入するか、あるいはすでに治療導入している場合には、治療効果不十分なところを強化することが大切です。

血管の狭窄が高度な場合には、外科的手術適応も含め専門医に紹介する必要があります。また血管障害や狭窄の程度によっては、抗血小板薬などの予防的投与を考慮する場合もあります。

残念なことに日本を含め全世界で頸動脈エコーを用いて数多くの報告がなされているにもかかわらず、世界的に統一された測定方法がまだに確立されておらず、スクリーニング検査としての頸動脈エコー実施の意義については、逆に否定的な報告もあることをつけ加えておきます。そして、頸動脈エコー、血圧脈波検査(baPWV/ABI)、血管内皮機能検査(FMD)のいずれの検査も、万能な検査とはいませんので、いずれかひとつのみを実施して、動脈硬化を評価してしまうことは危険です。健診受診時の身体計測結果や一般採血検査の結果などをふまえて、総合的に結果を解釈することが大切です。従来の生活習慣病対策検査を実施する以上に、動脈硬化の進展により客観的にアプローチできることが、これらの検査を実施する上での最大の意義であることを最後にお伝えしておきます。

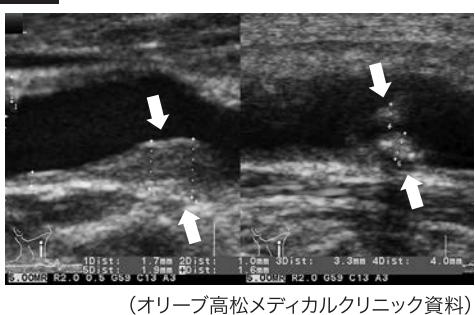
最近発刊された「人間ドック健診のすべて」(監修:日本医師会・日本ドック学会編集:篠原幸人 文光堂)の「動脈硬化ドック・抗加齢ドック」の項でも頸動脈エコーについて解説していますので参考にして頂ければうれしいです。

図3 正常な頸動脈



(オリーブ高松メディカルクリニック資料)

図4



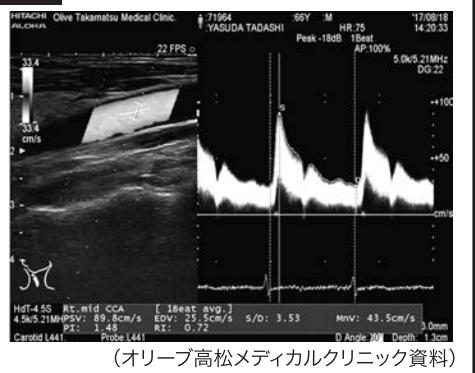
(オリーブ高松メディカルクリニック資料)

図5



(オリーブ高松メディカルクリニック資料)

図6



(オリーブ高松メディカルクリニック資料)

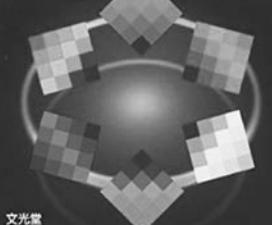
人間ドック健診の実際

基礎知識から判定・事後指導までのすべてがわかる

監修:日本医師会・日本ドック学会
編集:篠原幸人

文光堂

オプションドック健診



2.動脈硬化ドック・抗加齢ドック(P201-204)

(文責)

観光町のアメニモマケズ

治験実施医療機関として当施設が果たす役割とその意義

「治験」と聞くと、認可されていないくすりを投与する人体実験！なんて思っていませんか？治験は、新しいくすりが誕生する過程で必ずおこなわれるステップです。法律に基づいた厳格なルールに従って実施することが定められており、参加される患者さんが不利益を被らないよう厳格に配慮されています。

オリーブ高松メディカルクリニックでは、その前身となるNTT西日本高松診療所だった2002年から、継続して治験を実施してまいりました。これまで、生活習慣病を中心とした治験プロトコル48件、延べ440名を超える患者さんに参加いただいております。

当施設では、治験専門外来を設け、専門の医師、スタッフを配置するなど、患者さんが安心して治験にご協力いただける体制を整えています。こうして、当施設が積極的に治験に取り組むことが、病気で通院されている患者さんやそのご家族のもとに、少しでも早く新しいより有効なくすりをお届けすることにつながると信じています。

治験に参加できる条件や、募集期間は、当施設までお問い合わせください。



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

【当院の治験実績】(2017年8月現在)

疾患	治験数	同意取得数（延べ） 2011年以降の脱落者人を含む	エントリー数（延べ）
2型糖尿病	20件	186人	128人
境界型糖尿病	2件	29人	19人
糖尿病性腎症	1件	9人	6人
高血圧症	6件	84人	71人
肥満症	5件	72人	64人
脂質異常症	9件	209人	105人
高尿酸血症	2件	39人	28人
気管支・呼吸器系	2件	13人	13人
睡眠障害	1件	6人	6人
合計	48件	647人	440人

※エントリー数：治療薬を服薬した人数

治験Q&A

Q16. 治験で使われるくすり(治験薬)に副作用はないの？

A

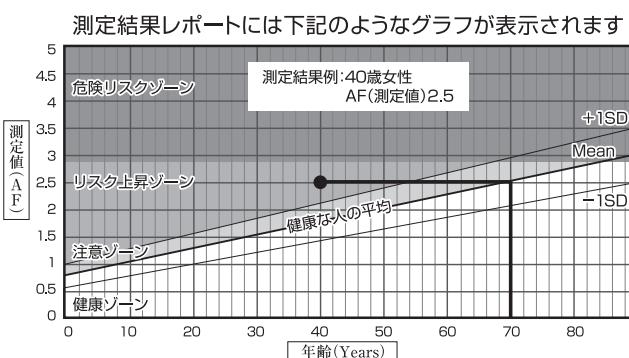
治験薬に限らず、通常診療で使用されるくすりにも症状に応じた「効果」がある反面、出てほしくない「副作用」があります。治験にはいくつかの段階があり、当院での治験は国に新薬としての申請をする前の最終段階がほとんどですが、その段階でももっとも注意を払われるのが「副作用」です。治験薬の副作用については、治験の参加にあたり、事前に医師より説明がありますので、内容を十分に理解ご

検討いただいたうえで参加をご判断ください。また、治験の参加中は診察やさまざまな検査により、副作用の発現等について細かく確認します。患者さん自身でも「何か調子が悪い」と感じたら担当医師にお申し出ください。従来のくすりに比べ副作用が少なく、より効果の高い薬を開発することが治験の目的です。

AGE(体内糖化度検査)検査開始!

今回、新たなオプション検査としてAGE検査(体内糖化度検査)を始めました。AGEsとは身体のこげつき反応(糖化反応)が起こると形成される終末糖化産物のことです。AGEs値は加齢や不規則な生活、甘いもの・油もの・酸化物の摂りすぎによって上昇し、このAGEsが体内に蓄積すると糖尿病をはじめとする生活習慣病や動脈硬化など様々な疾患の原因になるとされています。

検査方法は右の写真のように腕を測定器に乗せるだけでAGEs蓄積量が測定できます。検査所要時間は1分程度ですので、非常に簡便に検査を行うことが出来ます。



①測定結果がどのリスクゾーンに位置しているかを評価します。
例の場合、「リスク上昇ゾーン」となります。

②測定結果から水平に右または左に線を引き、黒い線(健康な人の平均値)と交差する点から垂直に下がった部分が、現在のあなたの「糖化(こげつき)年齢」です。例の場合、現在の糖化年齢は70歳となります。

まつづんとハマーの 乳がん検診 掲示板

乳がん検診 Q&A

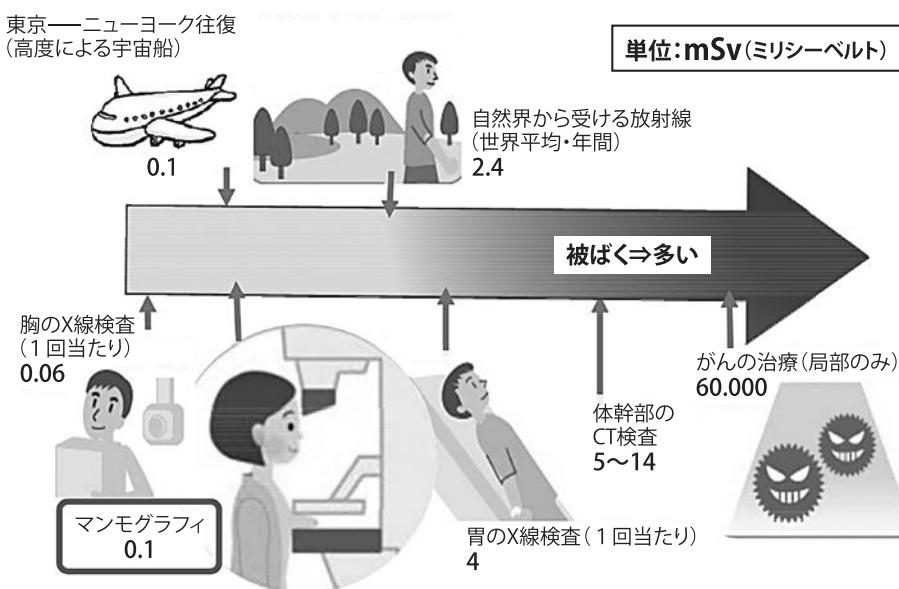
～まつづん・ハマーの知って得する乳がん検診～

Q. マンモグラフィ検査の被ばくは大丈夫ですか?

A. マンモグラフィはX線検査なので放射線被ばくがありますが、非常に微量で、乳房だけの部分的なものなので、体への影響は心配ありません。

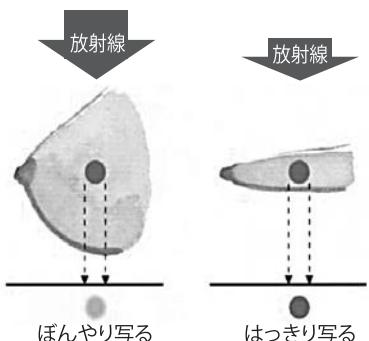
マンモグラフィ撮影装置が新しくなりました。

●巻頭でも紹介していますが、新マンモグラフィ撮影装置の特徴は、「低被ばく、高画質、高性能」です。そこで!今号Q&Aでは、「被ばく」についてお話をします。



●私たちは知らず知らずの間に自然界から放射線を受けています(自然放射線)。マンモグラフィの1回あたりの線量は0.1mSv程度で、1年間に受けた自然放射線の量よりも少ないので。

●実際に癌のリスクを上げることが解っている線量は100mSv以上です。被ばくのデメリットより、がんの早期発見というメリットがはるかに上回っています。



Point!

マンモグラフィ検査の被ばく線量(X線の量)を減らすには!圧迫にて乳房を薄く引き伸ばすことによって少ないX線量ではっきりと病変を写し出すことができます。(左図)
つまり!
圧迫は痛みを伴いますがとても大切な手技です!

私たち技師は
しっかりと
圧迫すると同時に
受診者様の
痛みの軽減にも
心がけています。

ご予約は
お早めに!

高松市乳がん検診が始まりました

《予約可能日》月~金 13:00~16:00 (火~水13:00~14:30は同日に子宮がん検診も受診できます。) 詳しくは予約時にお問い合わせください。



当施設はかがわマンモグラフィセンター(高松市)協力医療機関です

高松市では協力医療機関において、10月に休日乳がん検診を実施します。当施設は10月15日です。

高松市から送付された受診券または無料クーポン券が必要です。詳しくは高松市保健センターまたは当施設HPをご覧ください。

がん征圧
イメージキャラクター
ソウキくん

+10から始めよう!

おしゃべり
カ

これは、2013年、厚生労働省が策定した「アクティブライフ」健康づくりのための身体活動指針」のメインメッセージです。意味は、「今より10分多く、毎日体を動かしましょう。」

煙、高血糖に次いで、身体活動不足(運動不足)を全世界の死亡に対する危険因子の第4位と位置づけています。運動不足が死亡リスクを高めているところです。

また、日本でも、「メタボ」や「ロコモ」の因として運動不足が指摘されています。内臓に脂肪がたまることで糖尿病や高血圧、脂質異常症といった生活習慣病を発症しやすくなり、それが動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気を引き起こすことにつながる「メタボ」。骨や関節、筋肉等の運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活がスムーズにできなくなり、要介護のリスクが高まる「ロコモ」。いずれも運動習慣によつて予防・改善が大いに期待されています。

すべての世代の人たちが、今よりも少しでも身体活動量を増やすことができれば、健康寿命(介護を必要としないで自立した生活ができる期間)を延ばすことができるのです。

この「アクティブライフ」の大きな特徴は、歩行や自転車などの運動だけでなく、家事、洗濯、通勤などの生活活動も身体活動に含めている点です。仕事や家事、育児などで忙しくて、まとまった時間がとれないという方でも、細切れでもいいから10分だけ体を動かしましょ、といつのであれば気軽に取り入れられるのではないかでしょうか。

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこののか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょ。



TOPICS

第58回 日本人間ドック学会学術大会が埼玉県さいたま市で開催される

第58回日本人間ドック学会学術大会が、医療法人 大宮シティクリニック 理事長 中川 高志先生が大会長を務められ、平成29年8月24日(木)から25日(金)の2日間、埼玉県さいたま市の大宮ソニックスにて開催されました。前日8月23日には花咲徳栄高校が県下初の夏の甲子園制覇を成し遂げ、上田県知事も来賓として学会に参加されました。

メイン会場大ホールでは、シンポジウムⅡ「特定保健指導～10年間の集大成と第三期に向けて」で院長の福井がシンポジウムの司会を務めるとともに「保健指導者育成に向けた人間ドック学会の取り組み～人間ドック学会特定健診・特定保健指導対策委員会より～」について講演発表をしました。

一般演題でも院長の福井、保健師の林、放射線技師の松本がそれぞれ「高尿酸血症が血圧脈波

検査値(baPWV)における動脈スティフネスに及ぼす影響」「事業6社のストレスチェックの傾向から見えてくること」「高松市乳がん検診における新たな取り組みの成果について」のタイトルで当施設の成果を発表しました。

さらに院長の福井は、人間ドック学会誌に掲載された論文「デュアルインピーダンス法による内臓脂肪面積測定の有用性に関する検討」が、平成28年度優秀論文賞に選出され、学会全員集会の場で表彰を受けました。静岡県浜松で開催された第54回人間ドック学会でも「年間医療費削減の観点からの人間ドック健診受診の意義」で平成24年度最優秀論文賞に選出されており、今回は2度目の学会表彰という非常に名誉なことで、施設スタッフ一同改めてさらに研鑽を積んでいかねばと気持ちを新たにしています。

