

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

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

Vol.25  
2019.1



## 昭和、平成、そして新時代へ

新年明けましておめでとうございます。2019年（平成31年）がスタートしました。

今年は5月1日より平成から新たな年号に変わる記念すべき元年となります。また、10月1日より消費税も10%に変わります。また、2020年には東京オリンピックも控えています。

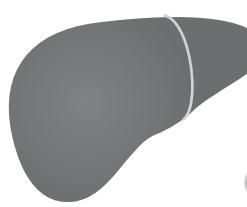
変化の年、そして変わらないものもあります。昭和37年に建築された当施設も平成を生き抜き、一層の存在感を示しています。全国公共建築百選にも選ばれ、2016年には瀬戸内国際芸術祭のパンフレットにも県内の有名建築物として掲載されました。内部は外来受付をリニューアルし、Wi-Fi設備も完備し、受診者使用スペースなども最新設備に改修し、昨年末には耐震補強工事も行いました。検査設備もCT、超音波（エコー）機器、マンモグラフィ、内視鏡なども最新設備への更改を継続しています。

検査設備のみならず、例えば乳がん検診においては、撮影技術及び精度管理の実力を認められた「検診マンモグラフィ撮影認定技師」「乳房超音波認定技師」の資格を持つ女性技師、「検診マンモグラフィ撮影認定医師」の医師2名が読影、診断を行い、検査精度の向上に努めています。

そして昨年より、健診システムや画像診断システムや予約システムなど最新のシステムとなり、当施設では歴史と最先端技術のコラボレーションでさらなる進化を続けています。

受診者様をお迎えするスタッフにおいては、昨年も新たな人材を迎え、育成し、ハード面に見劣りしない接遇の充実も心がけております。また医療サービスのみならず、年2回の防災訓練を行い、受診者様の安心安全のための準備も行っています。

新しい時代とともに、ハード・ソフトの両面を磨き、受診者の皆様がより一層、質の高い人間ドックや健康診断を安心して快適、また満足していただけるようスタッフ一同となつて尽力して参ります。今年もどうぞご支援のほど宜しくお願ひいたします。



# 肝臓病の話題

## ～ウィルス肝炎について～

その1



本誌掲載4回目となる今回からは、ウィルス肝炎についてお話ししたいと思います。肝炎といえば、その原因はウイルスが代表であると多くの方が認識されていると思います。では、ウイルスとは何でしょうか?生物に感染する病原体としては、最小のものであり、その大きさは細菌の1/10~1/100程度と言われています。人体の大きさを地球に例えるならば、一般的なウイルスは動物の象くらいの大きさになります。ですから、20世紀の半ばになり、電子顕微鏡ができて初めて目に見える形として存在が確認されました。ウイルスは、その遺伝子であるDNAやRNAをタンパク質で包んだ「核(コア)」のみ、あるいは核を包む「外套(エンベロープ)」からなり、構造はとても単純です(図1)。

そして病原体単独では増殖することができず、宿主の細胞の中でのみ増えることができます。ウイルスによって引き起こされる病気はたくさんあります。例えば、殆どの方が罹ったことがある風邪や冬季に流行する感染性胃腸炎、インフルエンザなど馴染みのある病気から、エボラ出血熱のような恐ろしい病気まで。

C型肝炎ウイルスの遺伝子は二重らせん構造をとるRNAです。周囲をコア抗原と呼ばれるたんぱく質の殻で覆われ(核(カプシド))、その外側は脂質と糖たんぱく質で構成される膜で囲まれています。外套の脂質は感染された人の細胞膜に由来し、脆弱であるため、長時間感染性を保つことができません。C型肝炎が血液を介してのみ感染する理由の一つと考えられます。B型肝炎ウイルスの遺伝子はDNAからなりますが、核や外套を有する点は同じです。一方、A型肝炎ウイルスやE型肝炎ウイルスは、外套を持たず、たんぱく質で構成された核のみからなります。B型やC型肝炎ウイルスよりも安定であり、環境中にあっても長期間感染性を有し、簡易な消毒にも耐えるため、経口感染による大流行が起こります。

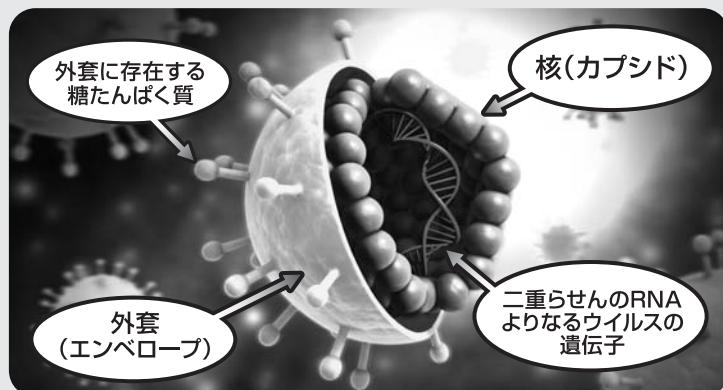


図1.C型肝炎ウイルスのイラスト  
(アメリカ疾病管理予防センター(CDC)のwebサイトより改変)

さて、本題の肝炎を起こすウイルスですが、皆さんお見聞きしたことがあるのはA型、B型、C型肝炎ウイルスだと思いますが、この3種類に加えて現在ではさらにD型、E型肝炎ウイルスの計5種類の存在が知られています(表1)。A型肝炎は、ウイルスが口から侵入することで感染が成立し、衛生状態の悪い国や地域では大流行を起こすことがあります。日本でも昔は珍しい病気ではありませんでしたが、現在では殆ど見られなくなりました。B型肝炎は、ウイルスが血液を介して体内に侵入することで感染し、母子感染(主に出産時にお母さんから子供に感染する)や医療器具を介した感染が原因の多くを占めています。大人になってからの感染では急性肝炎で終息することが殆どですが、母子感染を含め幼少時に感染した場合には、慢性肝炎を経て肝硬変に進行したり、肝がんを発症することがあります。C型肝炎も血液を介して感染しますが、B型肝炎と異なり、大人になってからの感染でも急性肝炎の後に高い確率で慢性化し、肝硬変、肝がん原因となります。日本では輸血や血液製剤が原因となったと考えられるC型肝炎が多発し、社会問題になりました。D型肝炎は血液を介して感染しますが、特定の地域を除いて日本では殆ど見られないとされています。E型肝炎は、流行地である海外滞在中に感染するケースや、日本国内でも加熱の不十分な野生の猪や鹿肉を食べることで散発的な発症が見られています。

表1.各種肝炎ウイルスの特徴

遺伝子	外套の有無	感染経路	慢性化
A型肝炎ウイルス	RNA	無し	経口
B型肝炎ウイルス	DNA	有り	血液
C型肝炎ウイルス	RNA	有り	血液
D型肝炎ウイルス	RNA	有り	血液
E型肝炎ウイルス	RNA	無し	経口

肝炎ウイルスの特徴を表に示します。B型肝炎、C型肝炎ウイルスとA型、E型肝炎ウイルスは、構造上の外套の有無、感染経路、臨床経過などで明確な違いがあります。B型、C型肝炎は慢性肝炎から肝硬変、肝がんになりますが大きな問題となります。D型肝炎ウイルスは、B型肝炎ウイルスの存在下のみで増殖することができ、特定の地域を除いて日本では非常に珍しいとされています。

## 内視鏡ルームだより

## ピロリ菌 Q&A

### その1

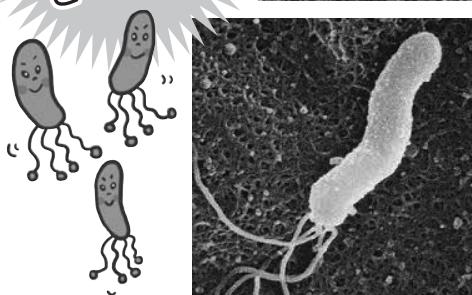
#### Q1.ピロリ菌ってどんな菌ですか？

A.ピロリ菌は正式には、ヘリコバクター・ピロリという細菌で口から感染し、胃粘膜の中に住み着きます。らせん状に軽くねじれた形をしており、毛のような鞭毛を使って移動することができます。慢性胃炎を引き起こし、胃がんの原因にもなると言われています。



#### Q2.ピロリ菌感染の原因是？

A.ピロリ菌感染が慢性化するのは、免疫の働きが弱く、胃酸の分泌が少ない10歳頃までに感染した場合と言われています。上下水道が整備されなかった時代には、不衛生な水の摂取により感染することがありました。また、ピロリ菌は歯垢や唾液からも検出されることから、感染している人からの口移しなどが原因と考えられています。



#### Q3.ピロリ菌はどのような病気を起こしますか？

A.ピロリ菌が長く胃の中に住み着くと、菌の出す毒素で粘膜が壊され、慢性胃炎や胃潰瘍が起こります。この状態が長く続くと、ついには、胃がんなどの病気を起きやすくなります。日本では13万人弱(最新2014年データより)が胃がんを発症しているとされています。原因となるピロリ菌の感染率は下がっていますが、人口の高齢化が進んでいるため総数は横ばいとなっています。また、MALTリンパ腫といった血液の病気を引き起こしてしまう事も知られています。

#### Q4.ピロリ菌の検査はどのような方法がありますか？

- A. ①抗体検査 ②糞便抗原測定法

血液中、尿中のピロリ菌に対する 便中のピロリ菌抗原を調べる方法  
抗体を調べる方法

③尿素呼気試験

試薬を内服した後の呼気を採取して、ピロリ菌が持つウレアーゼの働きで作られる二酸化炭素の量を調べる方法

④迅速ウレアーゼ法

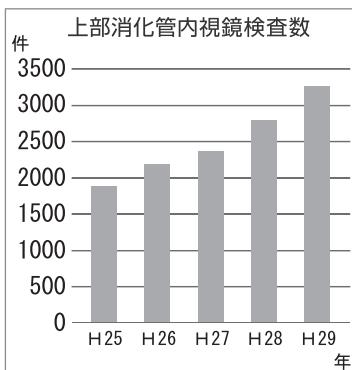
胃の組織を採取し、試薬に浸してピロリ菌が持つウレアーゼの働きで作られるアンモニアの有無を調べる方法

内視鏡検査で胃炎や胃潰瘍などがあれば、ピロリ菌検査を健康保険を使って受けることが出来ます。

ピロリ菌の検査・治療をご希望される方は当施設内科に御相談下さい。  
ドック・健診受診の方は受付時に  
御相談下さい。

#### 当施設の内視鏡検査数とピロリ菌検査数

当院の内視鏡検査数は年々増加し、平成29年度は3000件を超えてます。  
ピロリ菌検査数は、既に除菌治療を終えた方が増えているため、年々減少傾向にあります。



	上部内視鏡検査数(件)	ピロリ菌検査数(件)	ピロリ菌検査数割合(%)
平成25年度	1849	495	26.8
平成26年度	2077	447	21.5
平成27年度	2319	300	12.7
平成28年度	2723	279	10.2
平成29年度	3187	385	12.1



★次回は、ピロリ菌除菌治療について詳しくご紹介したいと思います。

# 女性ホルモン(エストロゲン)と骨との関係はなに?



## パート2



前回は、エストロゲンは女性ホルモンの一つで、閉経に伴いエストロゲンが減少し、骨粗しょう症になりやすくなり、それを予防するために、カルシウム、ビタミンD、大豆イソフラボンの摂取、適切な運動、適度に日光に当たることが必要であることを紹介しました。

最近、大豆イソフラボンから作られるエクオールが話題に上がることがあります。

今回は、そのエクオールについて紹介したいと思います。

### ◆エクオールってなに?

エクオールは女性ホルモンの一つであるエストロゲンとよく似た働きをする成分で、大豆イソフラボンからつくられる物質です。

#### 期待できる主な働き

- 骨粗しょう症予防効果
- 更年期症状の改善
- メタボ改善作用
- 皮膚老化の予防

など女性ホルモンであるエストロゲン様の作用を発揮することで、たくさんの効果が期待できると言われています

### ◆エクオールってどうやって作られるの?

エクオールを作ってくれるのは、腸内細菌(エクオール産生菌)です。

大豆や大豆製品(納豆、豆腐、豆乳など)に含まれる大豆イソフラボンのうち、ダイゼインという成分が、腸内で腸内細菌(エクオール産生菌)の力を借りて、エクオールを作ります。

一般的に、日本人でエクオールを作るのは、2人に1人だと言われていますが、最近の「腸内フローラ(腸内細菌叢)」の研究においては、エクオール産生できる人はもっと多いということが分かってきてています。



#### エクオールをつくれる人



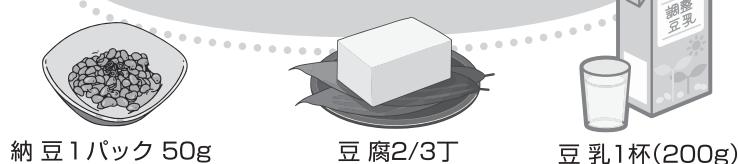
#### エクオールをつくれない人



### ◆エクオールの効果をうまく引き出すためにはどうしたらいいの?

- 体内に蓄積できないので、1日に必要な量をきちんと摂取する。
- 腸内環境を整えるため、植物繊維を積極的に摂取する。
- たばこは吸わない。
- 運動を心がける。
- 睡眠時間をしっかり取る。
- サプリメントで補足する。

1日に必要なエクオール10gを  
产生するのに必要な食品量の目安





## 検診方法

Vol.8

# まつさんとハマーの 乳がん検診 掲示板

## 乳がん検診 Q&A

～まつさん・ハマーの知ってる得する乳がん検診～

Q. 視触診って必要ですか?

A. 「視触診」は厚生労働省によって推奨しないとされています。

厚生労働省、がん検診のあり方に関する検討会中間報告書(2016.9)では次のように標記されています。(対策型検診<sup>\*1</sup>について)又、職域におけるがん検診に関するマニュアル(案2018.3)でも同じです。

★マンモグラフィによる検診を原則とする。

★視触診については推奨しない。

仮に視触診を実施する場合は、マンモグラフィと併用する。

★超音波検査については、死亡率減少効果や検診の実施体制等について、引き続き検証していく必要がある。

推薦されなくなった理由は…

視触診のみでみつかる早期乳がんは検診者20~50万人に1人(0.002~0.005%)の割合と極めて低いこと。

視触診廃止によって検診機会が増え受診率が向上すると、早期がんの発見率も高くなり、死亡率の低下が期待できること。

その他医師の確保が困難であること、画像診断が普及したこと等。厚労省の指針を機に視触診を積極的に省略する施設も増えています。

がん検診は市町村が実施する対策型検診と、人間ドックなどの任意型検診の2つに大別されます。

	対策型(住民検診) <sup>*1</sup>	任意型(人間ドックなど)
目的	住民全体の死亡リスクを下げる	個人の死亡リスクを下げる
概要	公共的な医療サービス	医療機関が任意で提供する医療サービス
対象者	定められた年齢の住民	希望者
費用	公的資金を利用 (無料あるいは一部負担)	原則全額自己負担 (健保組合、自治体などの補助がある場合もあり)
利益と不利益	住民全体にとっての利益が不利益を上回ることで判断する	個人レベルで判断する

任意型検診では触診をのぞくのであれば超音波を加えるといった議論もされています。超音波を併用することで

\*がん発見率が上がる!

\*中間期がん(次の検診までの間に発見されるがん)を半分に減らしている!

という事もわかってきています。(J-STARTより)

人間ドックを受診される場合はマンモグラフィと超音波検査の併用をお勧めします。

J-STARTとは…乳がん検診における超音波検査の有効性を検証するための比較試験として、40歳代の女性を対象とした大規模なランダム化比較試験を計画し実施したものです。

## ☆日本乳がん検診学会に参加してきました!

2018年11月23日、24日 大阪にて開催されました。今回のテーマは《みなおそう すすめよう 乳がん検診》でした。

視触診の廃止、超音波検査導入、高濃度乳房への対応等、私たちにとって目前の課題でもあり大変勉強になりました。乳がんで亡くなる方を1人でも減らせるよう、検査方法の提案と、検査技術の向上に努めていきたいと思います。

年齢、乳房の構成、検診の種類、ご自分にあった検査方法は何か、わかりにくいでしょ。  
次回は「ケース別おすすめ乳がん検診」について考えてみたいと思います。

# 医療技術室からのお知らせ

## 睡眠時無呼吸検査

### どんな検査?

寝ている間に息が止まってしまう病気である睡眠時無呼吸症候群の検査です。



### 睡眠時無呼吸症候群とは?

寝ている間に息が止まってしまっても、自分で気づくことが難しいため潜在患者が多くいると言われています。また、生活習慣病とも深く関係しており、放置すると高血圧、循環器系疾患、脳卒中などの合併症のリスクが高まるため、大変危険な疾患です。

### どんな人がなりやすいの?

最大のリスクは肥満です。そのほかに、扁桃肥大や首周りが太い人もなりやすいと言われています。

### どんな症状があるの?

日 中	寝ている間	起きた時
・朝から強い眠気がある ・なんとなく朝から体がだるい	・息が止まる ・何度も目が覚める ・いびきをかく	・口が渇く ・頭が痛い ・熟睡感がない

### 検査から治療になるまでの流れ

#### ①スクリーニング検査

図1のような機械を手(指)につけて1晩寝る



異常があれば



図1 スクリーニング検査で使用する機器

#### ②精密検査を受ける

(簡易型睡眠ポリグラフ検査あるいは終夜睡眠ポリグラフ検査)



異常があれば



図2 CPAP療法

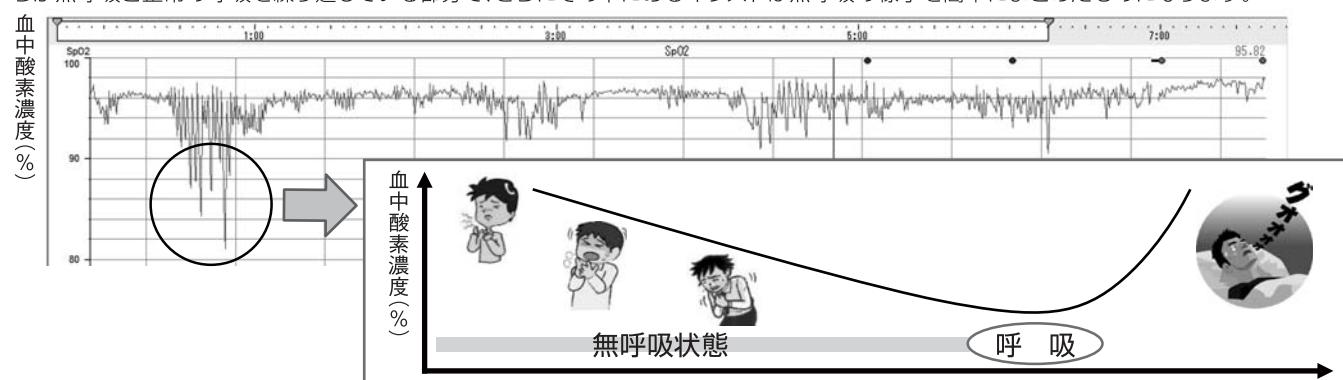
#### ③治療

CPAP療法をする、マウスピースをつけるなどがある。

CPAP療法 寝ている間の無呼吸を防ぐために気道に空気を送り続けて気道を開存させておく方法(図2)

### もし無呼吸が起こると…

血液中の酸素濃度はだんだん下がっていきます。血中酸素濃度の正常値は96%以上ですが、無呼吸を起こすと簡単に90%以下に低下してしまいます。そして呼吸が戻ると酸素濃度は正常に戻ります。下図は1晩機械をつけて寝たときの血中酸素濃度の様子です。丸で囲んだところが無呼吸と正常の呼吸を繰り返している部分で、さらにその下にあるイラストは無呼吸の様子を簡単にまとめたものになります。



### セルフチェックをしてみましょう

- 座って静かに本を読んでいる時
- テレビを見ている時
- 劇場か会議で、静かに座っている時
- 1時間続けて、車に乗せてもらっている時
- 状況が許せば、午後に横になって休息する時
- 座って、誰かと話をしている時
- 昼食後(アルコール摂取せず)静かに座っている時
- 運転中、渋滞で車が2、3分止まっている時

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

0:眠ってしまうことはない

1:時に眠ってしまう(軽度)

2:しばしば眠ってしまう(中度)

3:ほとんど眠ってしまう(高度)

合計

点

※合計10点以上の方は検査をオススメします。

※興味のある方はお気軽にスタッフにお声かけください。

次回は精密検査と治療について詳しく紹介していきたいと思います。

# 治験センタからのおしらせ

## 治験のルールと参加

前回は、治験の流れと種類の紹介をしました。今回は治験が安全に行われるためのルールと治験参加について紹介したいと思います。

### ◆治験のルール

治験は「薬事法」という医薬品に関する法律と、これに基づいて国が定めた「医薬品の臨床試験の実施の基準に関する省令(GCP)」というルールに則って行われます。

また、治験に参加する患者さんの「人権」と「安全」を守るために「治験審査委員会」で治験実施計画の安全性や科学性、倫理などが厳しく審査されます。

### ◆治験審査委員会

Vol.23でもお伝えしましたが、治験審査委員会は、医療の専門家だけでなく、医療機関と利害関係のない院外の人や法律家などから構成されています。病院長や治験を実施する医師や治験を依頼する製薬会社からは独立している組織です。

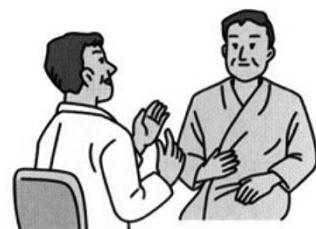
### ◆治験参加にあたって

#### 治験の参加意義

今、私たちが治療で使っているお薬は、多くの患者さんが治験に参加してくれたおかげで誕生したものです。今後も参加する治験から新たなお薬が生まれるかもしれません。未来に受け継がれるお薬を創るために、ぜひ治験にご協力ください。

#### 副作用が出た場合

治験中は、診察や検査で副作用のチェックを十分に行っていますが、何かおかしいと感じた場合は、すぐに担当医にお話ください。すみやかに適切な処置を行います。場合によっては治験を中止して、通常のお薬に切り替えることもあります。



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。

治験センタ長  
安部 陽一 先生

### 治験の有効性の確認方法

治験は、新薬と効果の似ている既存のお薬とを比較したり、薬としての成分をまったく含まないプラセボ(偽薬)と比較したり、新薬の間で用量を変えて違いを比較したりして有効性を確認します。「二重盲検法」というものがよく使われます。これは投与されるお薬が新薬かそれ以外(既存薬やプラセボ)かがあらかじめわかると先入観から効き目などの影響を受けることがあるため(プラセボ効果)、それを防ぐためです。第三者が新薬を投与する人とそうでない人に分け、医師にも患者さんにも分からぬ状態で実施されることを言います。



◆治験は、新しい薬を創るためのボランティアです。治験に参加することで来院回数や検査項目が増えることになります。そのため、当院では治験専門外来を設け、治験参加者の待ち時間を短くするなど、参加いただく患者さんの負担軽減に努めています。次世代によりよいお薬を残すために、ぜひ治験にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

# 新入職員紹介



安心・安全な検査を心掛けます。  
これからも宜しくお願いします。

## 医療技術室 放射線技師 高橋 めぐみ

- ◆趣味：ピアノ、サックス
- ◆休日の過ごし方：うどん屋、パン屋、公園巡り
- ◆最近のお気に入り：プリキュア
- ◆好きな食べ物：えび
- ◆苦手なもの：走ること



がんばりますので、よろしく  
お願いします。

## 予防医療センター 医師 津島 友之

- ◆趣味：読書
- ◆休日の過ごし方：日帰り旅行等
- ◆最近のお気に入り：映画鑑賞
- ◆好きな食べ物：魚
- ◆苦手なもの：虫



まだまだ未熟ですが、全ての  
事に前向きに頑張っていきたい  
と思います。

## 二宮 陽子

- ◆趣味：スポーツ中継を見ること  
(主にプロ野球)
- ◆休日の過ごし方：犬と遊ぶ
- ◆最近のお気に入り：ネットでお取り寄せ
- ◆好きな食べ物：スイーツ、パン
- ◆苦手なもの：レバー



とにかくがんばります。

## 顧客サービス担当 志摩 薫

- ◆趣味：読書
- ◆休日の過ごし方：子守、昼寝、友人とランチ
- ◆最近のお気に入り：ピラティス
- ◆好きな食べ物：白米
- ◆苦手なもの：朝



スタッフの皆さんに迷惑をかけ  
ないように、早く仕事に慣れるよう  
がんばります。

## 予防医療センター 看護師 堤 直美

- ◆趣味：ピアノ
- ◆休日の過ごし方：子供の部活や習い事  
の送迎や、練習試合、  
大会の観戦、家事
- ◆最近のお気に入り：ペットの猫と過ごす時間
- ◆好きな食べ物：スイーツ
- ◆苦手なもの：機械操作全般



# TOPICS

## 健康新聞(毎月1回 四国新聞発行)

昨年の8月より「健康診断のすすめ」で月イチで掲載されていた、四国新聞の健康新聞元旦特別号に、「がん検診を受けよう」という監修記事が掲載されました。



### 検診精度の向上

福井 敏樹氏  
リーフメディカルクリニック  
院長  
福井県敦賀市立町1-1  
TEL:077-832-2213 FAX:087-833-1602  
年齢層は、40歳代から60歳代  
が最も多く、女性の方が多いです。  
検診の精度が上がったことで、  
より多くの早期発見が可能になっ  
たとされています。福井県では、  
年々がん検診の受診率が上昇傾  
向で、特に40歳以上の女性では、  
年々受診率が上がっています。  
がん検診の受診率が上がったこと  
により、早期発見・早期治療が進  
んでおり、がん検診を受けた人の  
生存率が高まっているのです。  
がん検診は、早期発見・早期治療  
によって命を救うことができる大  
切な検査です。ぜひ一度受け  
てみてください。

**かがわ100万人の健康サポーター**

# 新春 KENKO SHIMBUN

特別号

卷頭特集

## がん検診を 受けよう

早期発見・治療で  
完治も期待できる  
時代に。

## 編集後記

明けましておめでとうございます。メディカル通信もNTT西日本 高松診療所からオリーブ高松メディカルクリニックになりましたから区切りの10号を超えて11号目を迎えることが出来ました。今回より新たな取組みとして、メディカル通信の記事の内容についてアンケートを実施することにしました。地域の健診医療機関としてお伝えしなければならないことを、分かりやすくお伝えするために尽力してきたとは思っていますが、今一度自分たちの足跡を見つめなおし、受診者の皆様の知りたい情報をさらにお届けできるようにするために、ご意見、ご感想を頂戴したいと思います。ひとまず、インターネットの出来るパソコン、スマートホンをお持ちの方を対象に始めさせていただきたいと考えています。URLは『[https://www.olive.clinic/anket\\_magazine](https://www.olive.clinic/anket_magazine)』、スマホをお持ちの方はこのQRコードをカメラで読み取りください。是非アンケート調査にご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

