

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

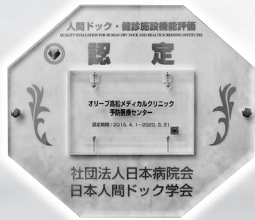
Vol.28  
2020.1

発行 / 医療法人社団如水会オリーブ高松メデイカルクリニック 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/>

## 当クリニック連絡先

〈内科 受付〉087-839-9620

〈ドック・健診〉087-839-9630



## 令和2年、2020東京オリンピック、オリーブ高松は6年目へ

新年明けましておめでとうございます。2020年（令和2年）がスタートしました。

新年といえば、うどん県の香川県では「年明けうどん」が定着しつつあるとのこと、うどんの消費量全国1位を誇る香川県ですが、糖尿病死亡率率全国3位（2018年）とは決して無関係とは言えないでしょう。この現状を鑑み、当施設院長は自身を世話人代表として「うどん県生活習慣病・予防医療フォーラム」を6年前より実施しておりますが、新たな取組みとしまして昨年は、フジッコ（株）の「大豆ファースト」プロジェクトの検証に協力しました（2ページに特集）。

昭和37年に建築されたわれわれの施設は、今年2度目（前回は昭和39年）のオリンピックを迎えます。創立時に撮影された施設は、銀塩カメラ（フィルムカメラ）で撮影されました。今回は、手のひらサイズわずか199gのドローンを利用し、職員が撮影いたしました。テクノロジーの進歩には目を見張るものがあります。ですが、患者様、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、育成しつつ、昨年話題になりました「ONETEAM」の精神で接遇の充実を心がけております。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きます。

そして当施設 医療法人社団 如水会 オリーブ高松メデイカルクリニックは、N T T 西日本から事業継承し、2015年（平成27年）7月1日に開院して、5年を越えて6年目に入ろうとしています。

2020年も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、スタッフ一丸となっ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いいたします。

# フジッコ株式会社様が立ち上げた「香川県『大豆ファースト』プロジェクト」の検証実験に協力しました。

オリーブ高松メディカルクリニックでは、新たなる取り組みとして2019年7月に、フジッコ株式会社様(本社:兵庫県神戸市中央区/代表取締役社長:福井正一)が、大豆を食事の最初に食べる「大豆ファースト」の食事法の知見を活かして、糖尿病リスクを抱えている香川県の皆様の食生活のお役に立ちたいとの思いで立ち上げた「香川県『大豆ファースト』プロジェクト」において、『蒸し大豆(大豆ファースト)による食後血糖値上昇抑制効果検証について』の検証実験に、監修として協力いたしました。その時の活動内容は読売新聞でも紹介されました。



## 検証方法と結果

2019年9月5日 フジッコ株式会社 プレスリリースより 抜粋

2019年9月11日 読売新聞 掲載

### 香川県の糖尿病リスク課題解決に向けて蒸し大豆の食後血糖値上昇抑制効果で貢献 「香川県『大豆ファースト』プロジェクト」をスタート!~ベジファーストに替わる「大豆ファースト」~

#### 蒸し大豆(大豆ファースト)による食後血糖値上昇抑制効果検証について

今回の実験では、26歳~55歳の男女12名(男性6名、女性6名)を対象に、3つの食事法として、①ノーマル(ぶっかけうどん390g)、②ベジファースト(野菜サラダ120gを食べた後にぶっかけうどん390g)、③大豆ファースト(蒸し大豆26g/約30粒)を食べた後にぶっかけうどん390gの食後血糖値の推移を比較しました。

#### 《検証実験概要》

26歳~55歳の健康な男女を対象に、3つの食事法による食後血糖値と満腹感の推移を検証する。

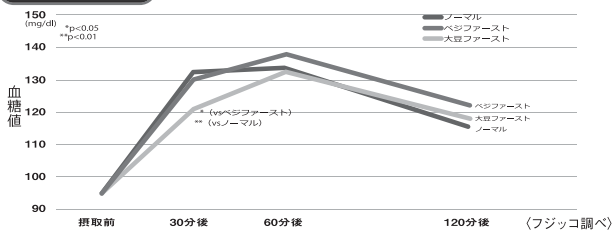
対象	・26歳~55歳の男女12名(男性6名、女性6名) ・平均年齢38.6歳
3つの食事法	①ノーマル(うどん390g喫食) ②ベジファースト(野菜サラダ120gを食べた後にうどん390g喫食) ③大豆ファースト(蒸し大豆26g(約30粒)を食べた後にうどん390g喫食) ※蒸し大豆の量(26g)は野菜サラダに含まれる食物繊維量と同量になるよう設定 ※野菜サラダには水、酢、酢で調整したドレッシングを使用(蒸し大豆の塩分量と同量になるよう調整)
方法	・前日21時以降は絶食(水分のみ摂取可)とし、翌朝喫食 ・被験者は3群に分け、3つの食事法の順番を入れ替えて実施 ・各食事法の間は中6日間のウォッシュアウト期間を設けた

試験実施: 2019年7月5日~7月19日

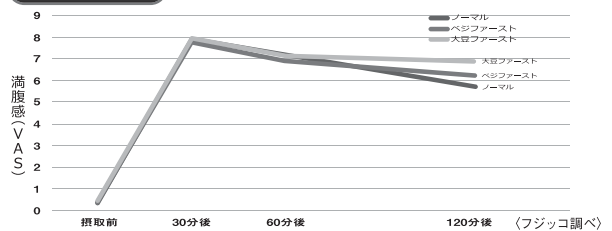
#### 《3つの食事法》

ベジファースト	野菜サラダ120g ※ドレッシング10ml ※野菜サラダに含まれる食物繊維量と同量になるよう調整 食物繊維1.9g/たんぱく質1.2g/26kcal	ぶっかけうどん(うどんのみ390g)(1パック) 519 kcal
大豆ファースト	蒸し大豆26g(約30粒) 食物繊維1.9g/たんぱく質3.6g/44kcal	ぶっかけうどん(うどんのみ390g)(1パック) 519 kcal
ノーマル	(なし)	ぶっかけうどん(うどんのみ390g)(1パック) 519 kcal

#### 《グラフ①》 食事法の違いによる食後血糖値推移 (N=12)



#### 《グラフ②》 食事法の違いによる満腹感推移 (N=12)



《監修》医療法人社団如清水会 オリーブ高松メディカルクリニック 院長 福井敏樹 氏

#### 結果まとめ 今回の検証実験の条件下においては、

- 1 「大豆ファースト」では、うどん摂取30分後の血糖値の上昇を有意に抑制する効果がありました(グラフ①)。その効果はベジファーストでは見られないものでした。
- 2 「大豆ファースト」では、うどん摂取のみ、ベジファーストと比較して、うどん摂取2時間後の満腹感を維持する傾向が見られましたが、有意差は認めませんでした(グラフ②)。
- 3 いずれのグループにおいてもうどん摂取後の血糖値の上昇は健康上あまり問題とならない程度に抑えられています。

#### ◆「香川県『大豆ファースト』プロジェクト」活動の詳細

### 香川県『大豆ファースト』プロジェクト

#### 《医療》

オリーブ高松メディカルクリニックでの食後血糖値上昇抑制効果の検証実験実施



#### 《栄養》

食生活改善推進協議会の栄養指導員を対象とした「大豆ファースト」の勉強会開催



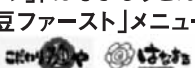
#### 《流通》

県内のスーパーマーケットの「蒸し豆・水煮大豆」売り場が拡充!



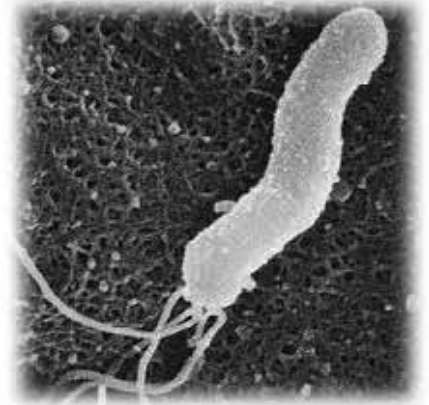
#### 《外食》

さぬきうどんチェーン店「こだわり麺や」「はなまるうどん」で「大豆ファースト」メニュー導入



## ピロリ菌除菌治療について

今回は、ピロリ菌の性質や感染することによって起こる病気について、また検査方法について説明しました。今回は、ピロリ菌除菌治療について説明します。



### Q5. ピロリ菌の除菌治療はどのようにしますか？

A. 内視鏡検査にて胃炎や胃潰瘍などがあれば、ピロリ菌検査から除菌治療まで健康保険を使って受けることができます。(除菌治療は、内視鏡検査から6ヶ月以内であることが必要です。)また、胃透視(バリウム)検査や、ABC分類(胃がんリスク分類:自費検査)で胃の健康度(萎縮性胃炎の有無とピロリ菌感染の有無)をチェックしてから、内視鏡検査を受ける方法もあります。

### Q6. 除菌薬について

A. 2種類の抗生物質と胃薬を、朝と夕1日2回7日間続けて服用し、除菌治療をします。1回目の除菌治療が成功できなかった方は、抗生物質の種類を変えて再度除菌することができます。

\*薬疹(皮膚のかゆみ・湿疹)、発熱・腹痛を伴う下痢、便に血が混じる等の症状があれば、服薬を中止し、主治医または薬剤師にご連絡下さい。



### Q7. 除菌が成功したかどうかはどのようにして調べるのですか？

A. 尿素呼気試験という検査で行います。検査薬を服用する前と後で、吐く息を測定する30分程度の検査です。再度内視鏡検査を受ける必要はありません。

### Q8. ピロリ菌の除菌成功率はどのくらいですか？

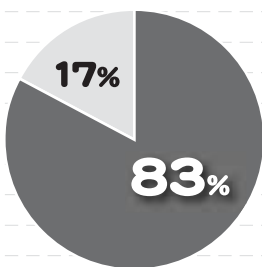
A. 当施設では、1次除菌で80%以上、2次除菌で70%以上成功しています。2次除菌まで含めると約95%の方がピロリ菌の除菌に成功しています。

\*除菌薬服薬中は、きちんと7日間服用すること、禁酒、禁煙に努めることで、成功する確率が高くなります

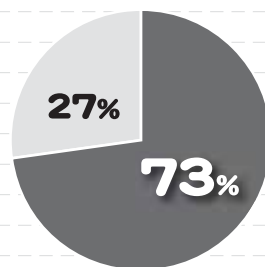
## 当施設におけるピロリ菌の除菌率

(平成29年4月1日～平成30年3月31日)

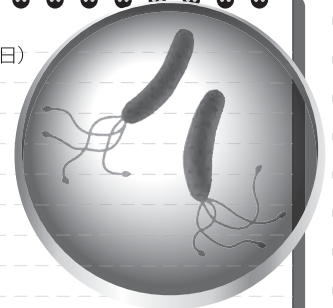
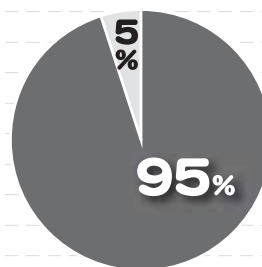
当施設における  
1次除菌成功率



当施設における  
2次除菌成功率



当施設における  
1次・2次除菌の  
トータル成功率



■ 成功 □ 不成功  
※除菌の成功率は、尿素呼気試験で確認出来た場合のみカウントしています。

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。

# 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月～翌年2月	7月～翌年2月
内 容	マンモグラフィー	視診+内診+子宮頸部細胞診※1
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?	女性が発症するがん第1位で、発症数、死亡数共に年々増加しています。また、30歳代～60歳代の幅広い年齢で多く発症します。早期発見できれば95%が治ると言われ、検診はとても大切です。	0～30歳代の女性が発症するがん第1位。20歳後半で増加しはじめ、30～40歳代で多くなります。発症数は20年前に比べて2～3倍に増えています。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!

受診者全員にマンモグラフィと乳腺エコー検査※2を行います。

必要に応じてエコー検査も追加で実施させて頂いています。

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。



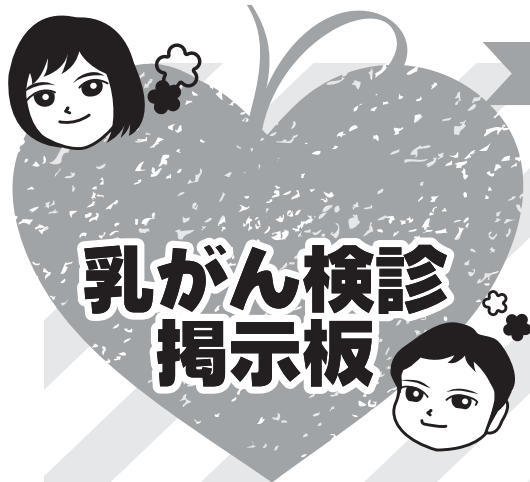
### ※1…子宮頸部細胞診とは

- \* 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。
- \* 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れます。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

- \* 超音波を用いた検査です。妊娠中、授乳中の方も安心して検査を受けられます。
- \* 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癌を見つけやすくなります。





## 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～



マンモグラフィは痛いのに、

