

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. 29
2020.6

当クリニック連絡先

<内科 受付>087-839-9620
<ドック・健診>087-839-9630

新型コロナウイルス感染予防対策継続中

令和2年度がスタートしました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大の中、全世界が異例の日常を経験する日々のなかで、わが国では不安を感じながら新しい生活が始まつた方も多いのではないでしょうか。

当施設でも、ドック・健診の予約が増えています。

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、5年ごとの更新の審査を受け、今年2月には3回目の更新受審を受けました。5月23日に更新認定を受けることも出来ました(詳細は3ページ目)。

今年度から高齢者の健康状態のチェックとして「フレイル・サルコペニア健診」、その中で以前から重視してきた骨粗鬆症対策として「骨ドック」と新たなオプション検査を準備いたしました。是非一度検査を受けてください(詳細は5ページ目)。

乳がん検診については、従来通り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。

腹部超音波検査(腹部エコー)については、全国労働衛生団体連合会の実施する精度管理調査に参加し3年連続のA評価を頂きました(詳細は4ページ目)。

このように継続的に充実させてきた人間ドック・健診ですが、新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言発令を受け、受診者の皆様、スタッフの安全配慮のため、約2週間休止させていただきました。しかしながら、がんや心臓、脳血管病変などをいち早く発見し、治療に結びつけることはもちろん、何よりも発症を予防することは決して不要不急ではありません。「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。ご自身の健康チェックをおろそかにされないようにしていただきたいと思います。

健康診断による健康管理と疾病の予防に最善を尽くし、皆様が豊かな人生を送られることに貢献出来ればと考えています。当施設の医師、スタッフが一丸となつて健康増進に努めています。

スタッフ一同、消毒、ソーシャルディスタンス、換気等コロナウイルス感染予防対策を継続し、当施設を受診されることをお待ちしています(詳細は2ページ目)。

新型コロナウイルス感染を防ぐための 予防医療センターの取り組みについて

接触感染予防のため、必要な場所に
アルコール消毒台を設置しています。**消毒しよう**



飛沫感染予防のため、マスク着用を徹底する取り組み
として、簡易な紙マスクを手作りで作成し、もしマスク
を持参されなかった受診者様にはお渡ししております。



マスクをしよう

人間ドック・健診の入り口で、体調の悪い方の受診を延期して
いただくため、検温及び問診にご協力いただいています。



具体的
には、

- 発熱、体調不良・のどの痛み・咳・味覚障害・嗅覚障害などの症状のある方
 - 風邪薬を服用されている方
 - 1週間以内に、37.5度以上の発熱のあった方
 - 2週間以内に、新型コロナウイルスの感染者やその疑いがある方との接触歴がある方
 - 2週間以内に、海外への渡航歴、及び、国内感染拡大地域に行かれた滞在歴がある方
- となります。

3つの「密」が重ならないようにします。

① 密閉空間（換気の悪い密閉空間）を作りません。

開けられる部屋はすべて窓を開け、常時開けておくことが難しい部屋も頻繁に換気を行っています。



▶ソーシャルディスタンスの確保

② 密集場所（多くの人が密集している）を作りません。

- ①席の間隔を空け、ソーシャルディスタンスを確保します。
- ②1日当たりの受診受入人数を制限したうえで、受付時間にも時間差を設けています。

③ 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く範囲での会話や発声が行われる）を作りません。

- ①飛沫感染予防のため、同意をいただいた上で肺機能検査を中止しております（6月から再開予定）。
- ②受付・会計の際の密接を避けるため、アクリルボードを設置しました。健診部門と外来部門で会計を分離しました。
- ③内科ではICT技術を活用し、スマートホン・タブレットなどを用いたオンライン診療の準備を進めております。
- ④保健指導、産業医活動の取り組みとして、Web会議システムを導入しオンライン面談の実施に向けて準備を進めています。



▶オンラインシステムの活用

日本人間ドック学会の健診施設機能評価(Ver.4.0)を受審しました。

当施設の予防医療センターは令和2(2020)年2月21日に、日本人間ドック学会の健診施設機能評価を受審しました。

当センターは、前身のNTT西日本高松診療所 予防医療センタの頃の平成17(2005)年に初めて健診施設機能評価認定を受け、以降5年ごとに更新の審査を受け、今回が3回目の更新となりました。しかしながら、NTT西日本から継承し、独立法人化したオリーブ高松メディカルクリニックとしては初めての受審でしたので、組織が変わったこともあり、様々な面での見直しを行いました。

今回受審した時は新型コロナウイルス感染症の感染者数が各地で少しづつ出始めた時期でしたので、感染対策として参加スタッフやサーベイナーの方も全員がマスクを着用するというこれまでとは異なった体制で行いました。

今回のVer.4.0は、**1.理念達成に向けた組織運営、2.受診者中心の良質な健診の実践、3.継続的な改善の取り組み**、の大きな3項目について、職員への教育や健康管理、受診者に対する医療面接・結果説明・保健指導、受診者の要望や健診結果のフォローアップ、健診データの分析・活用状況などの小項目ごとにサーベイナーの方に見ていただきました。



▶リハーサル風景

当センターも前回の受審から5年の間にいろいろな体制づくりをしてきました。外国人や障がいのある方、子どもも同伴の方などの受診が増えたこともあり、受診者が不安なく検査が受けられるように取り組んだ際には、外国人や聴力障がいの方にはそれに応じたコミュニケーションカードを作成し、意思疎通の一助にしたり、トイレを広く改装して車椅子の方も入りやすくしたり、受診者のお連れの方が待機できる部屋を用意するなどスタッフで工夫をしました。

また、医療面接や保健指導も改善に取り組み、受診者情報の聞き取りや要望確認、結果説明の補足説明や生活習慣改善指導を実施するようになりました。健診後のフォローアップとしては、当施設内科のフォローアップ外来を活用していましたが、前回の「メディカル通信」でご案内した健診後の追跡も時期や手段を決めてさらにアップグレードして取り組むようにしました。

今回の受審では前回よりも健診に関わるスタッフも増えたこともあり、多くのスタッフが初めての審査経験でした。そのため時間をかけて資料を準備し、本番を想定して答弁の練習も何回か行いました。

当日は緊張感もあり、サーベイナーの質問に上手く答えられない時には他のスタッフが助け、みんなで力をあわせてゴールした、そんな達成感を感じる一日でした。

また、サーベイナーのご指摘も施設の日常に慣れていた私たちには新たに気づかされた点もあり、新鮮に感じたこともあります。一方で褒めていただいた点については自分たちの取り組みに自信を持つことができ、次の取り組みへの意欲を持つことができました。



▶リハーサル風景

5月23日に更新認定を受けました。令和2(2020)年度もスタッフ全員が「One Team」になって、みなさまが次回も我々の施設でドック(健康診断)を受けたいと思っていただけるような予防医療センターづくりに励んでいきたいと思っています。

医療技術室からのお知らせ

～腹部超音波検査 精度管理～

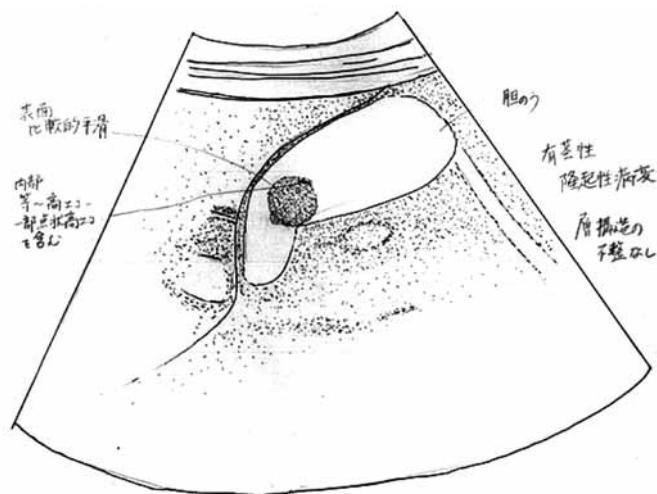
～腹部超音波検査～ 3年連続のA評価をいただきました。

全国労働衛生団体連合会が実施している令和元年度腹部超音波検査精度管理調査に参加しました。この調査は、各施設が実施する腹部超音波検査の走査技術、読影技術および精度管理の実施状況を評価し、必要な指導を行うことにより、信頼性の高い優良な健診施設を育成し、早期がんの発見等受診者の利益につなげていくことを目的としています。



評価方法は？

平成31年1月から令和元年11月中旬までに撮像した、成人健常者の腹部超音波画像を2例と、有所見の腹部超音波画像を3例（うち1例は指定された所見）を提出します。有所見例は、「検（健）診判定マニュアル」に基づき、異なる臓器のカテゴリー3以上の症例を提出します。また、有所見に関しては撮像した画像のスケッチを描き、その所見のポイントを記入します。スケッチは、実際の超音波画像を白黒反転させ、エコーが出現している部分（白い部分）を黒で、無エコーの部分（黒い部分）は白でスケッチします。



上図は有所見の症例として提出した、胆囊隆起性病変の画像（左）とスケッチ（右）です。表面は比較的平滑で、内部は等～高エコー、一部点状高エコーを認めます。有茎性でしたが、大きさが10mmを超えていたため、カテゴリー3以上と判断しました。

カテゴリー3とは良性か悪性かの判断困難という意味で、良性悪性の判定困難な病変あるいは悪性病変の存在を疑う所見を認める時にカテゴリー3とすることになっています。

月

令和2年2月28日

精度管理調査評価結果通知書 【腹部超音波検査分野】

施設コード：37008
(医社)如水会 オリーブ高松行(オフィス) 段

公益社団法人 全国労働衛生団体連合会
総合精度管理委員会
腹部超音波検査精度管理委員会

令和元年度 腹部超音波検査精度管理調査を実施した結果

貴施設は、【評価 A】に

なりましたので通知します。

【評価区分】

- 評価A：評価合計点の平均が、8.5点以上。
- 評価B：評価合計点の平均が、7.0点以上 8.5点未満。
- 評価C：評価合計点の平均が、6.0点以上 7.0点未満。
- 評価D：評価合計点の平均が、6.0点未満。

何を評価するの？

検査技術を評価し、正確に検査を行えているかや、有所見の場合には正しく理解した上で検査を行っているかなどを評価します。撮像した画像が正しくきれいに撮れているか、また、所見のポイントが正しいかなどを審査され、A～Dの4段階で評価されます。**A評価が最も優れた結果であることを示し、撮像画像が極めて良好で、判定も適正であることを意味します。**

New!!

新オプション検査

高齢者向け

フレイル・サルコペニア健診

¥17,000(税別)

サルコペニアとは?

筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態です。筋肉量が減少すると関節への負担がふえたり、転倒しやすくなり、寝たきりの原因にもなります。

高齢者のサルコペニア肥満も問題となっています。

フレイルとは?

加齢に伴い身体機能や認知機能の低下が見られる状態で、健康と要介護状態の中間的な状態です。

フレイル状態になると、死亡率の上昇や身体機能の低下が起きます。しかし、早期発見により、適切な支援をうければ健常な状態に戻ることができます。

こんな方におすすめ!!

- 65歳を超えた方
- 最近、体重が減った方
- 疲れた感じがする方
- あまり運動しない方
- 歩く速度が遅い方
- 筋力が減ったと思う方

検査内容

・採血(骨代謝マーカー・ビタミンD等6種)

・骨密度測定(腰椎・大腿骨)

★体組成測定(体脂肪率や筋肉量の測定)

・握力測定(筋力の目安)

・歩行速度測定(筋力の目安)

・血圧脈波検査(動脈硬化の目安)

・AGE測定(糖化度測定)

・内臓脂肪面積(メタボリックシンドロームの判定)

新しい装置を導入しました

自立

健
康

虚
弱
状
態
(フレイル)

要
介
護

加齢

死亡

多くの高齢者が
フレイルを経て
要介護になる



骨粗鬆症対策

骨ドック

¥12,000(税別)

人の骨は古い骨が壊され、新しい骨が作られるという代謝を休みなく行っています。健康な方はこれらのバランスが維持されていますが、高齢になるとこの機能が崩れ、骨がもろくなり骨折しやすくなります。

その骨代謝を評価する指標として骨代謝マーカーがあります。これを測定することによって今後 骨密度が減っていくことや骨折する危険性の予測ができます。

こんな方におすすめ!!

- 骨粗鬆症が疑われる方
- 閉経後の方
- あまり運動しない方、やせ気味の方
- 危険因子(喫煙・飲酒・骨折の家族歴)
がある方
- 身長が縮んだ方
- 過去に骨折された方

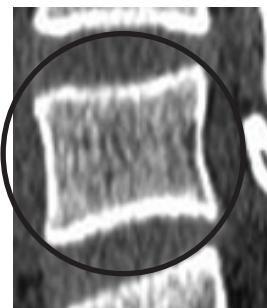
検査内容

・骨代謝マーカー(BAP/TRACP-5b)

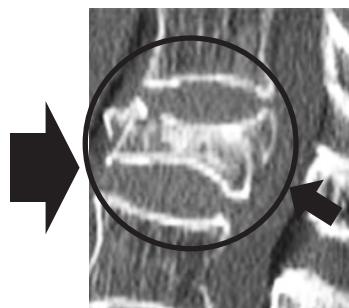
・血清カルシウム・リン・ALP・ビタミンD

・骨密度測定(腰椎・大腿骨)

腰椎レントゲン画像



↑健常者



↑骨粗鬆症による
腰椎圧迫骨折

治験センターからのおしらせ

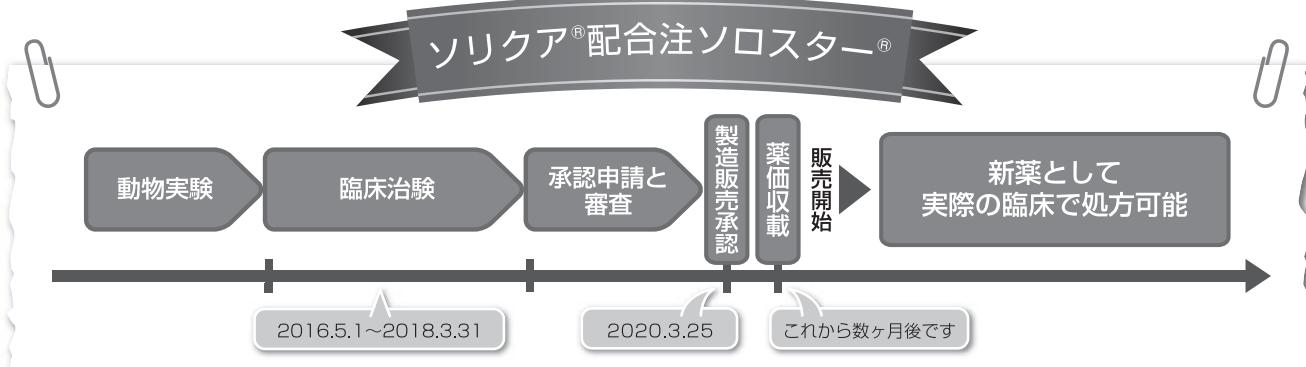
治験薬が承認されてから発売されるまで

当院で実施した2型糖尿病の治験薬が製造販売承認を取得しました!!

販 売 名	ソリクア®配合注ソロスター®
一 般 名	インスリン グラルギン(遺伝子組換え)/リキシセナチド
効能 又は 効果	インスリン療法が適応となる2型糖尿病
治験期間	2016年5月1日～2018年3月31日
製造販売承認取得	2020年3月25日

2型糖尿病治療の基本は食事療法および運動療法ですが、これらの治療で十分な血糖コントロールが得られない場合に薬物療法が開始されます。治療薬には空腹時血糖をコントロールする働きのあるものと、食後血糖をコントロールするものの2種類があります。

日本人の2型糖尿病治療では空腹時血糖と食後血糖を同時に改善することが重要と考えられています。ソリクア®は、空腹時血糖をコントロールする基礎インスリン製剤(持効型溶解インスリン)である「インスリン グラルギン(ランタス®注)」と、食後血糖をコントロールするGLP-1受容体作動薬である「リキシセナチド(リキスミア®皮下注)」が配合された新医療用配合剤です。2016年より、国内第Ⅰ相臨床試験、および3つの国内第Ⅲ相臨床試験が行われてきました。当院でも患者様にご協力いただき、治験を実施しておりました。



それぞれ単剤ではすでに保険適応もあり、使用されている薬でも、配合剤となると新たな治験の実施が求められるのです。

そして各プロトコールでの治験で、有効性、安全性、品質などが確認されれば、厚生労働省に承認の申請を行います。そして、医薬品医療機器総合機構および学識経験者などで構成する薬事・食品衛生審議会の審査を受けることになります。そこで「新薬」として承認されると製造販売することができ、皆さんが出方してもらうことができるようになるのです。

新薬を開発した製薬企業には販売後も一定の期間、有効性、安全性について確認することが義務付けられています。新薬の再審査期間と特許権存続期間の両方が満了すると、新薬と同じ有効成分の医薬品を、ジェネリック医薬品(後発医薬品)として他の製薬企業が製造・販売する事が可能になります。

ソリクア®はまだ承認を受けたばかりの治療薬ですが、将来、名前を変えてジェネリック医薬品として発売され、皆様のお手元に届くかもしれません。

前回ご紹介したがん治療薬オプジーボは、2014年7月4日に製造販売承認を取得し、その後2014年9月に薬価収載、販売開始となり、実際の臨床で使用されることとなりました。ソリクアも数か月後には薬価収載、そして臨床で処方可能となることでしょう。

Vol.12

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. 自己触診でがんはみつかりますか？

A. 普段から自分の乳房の状態を把握しておけば、乳房の異変に早く気づけます。

自己検診についてご紹介しま～～す

いつ? …月に1回生理開始後1週間が乳腺が安定しているので、おすすめ時期です。

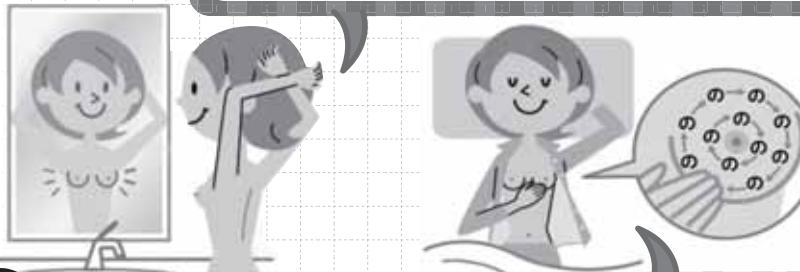
閉経後の方は月に1回、日を決めて行いましょう。

どこで? …お風呂で。横になってリラックスした時に。

どうやって? …

☆鏡の前で乳房の形をチェック!

えくぼのような「くぼみ」や皮膚の「引きつれ」はありませんか？



☆乳房全体と脇の下をチェック!

指の腹で「の」の字を書くように乳房全体をやさしくなぞりましょう。パチンコ玉のような硬いものが手に触れませんか？ついでに脇の下も同じようになぞってみましょう。

☆脇の下や乳頭のチェック!

乳頭から血のまざったような乳汁が出ていませんか？

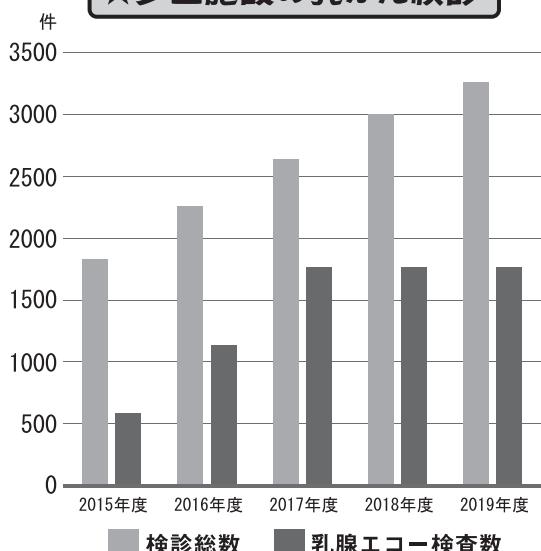


その他、「普段と違う違和感」も大切な自覚症状です。
気になることがあれば、検診を待たずに乳腺専門の先生に診察してもらいましょう。

がんを見つけようと頑張らず、
普段の乳房の状態を知るつもりで気軽に行ってください。

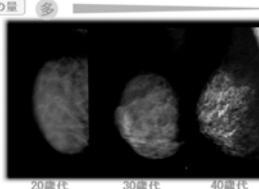


☆担当施設の乳がん検診



知っておきたい! マンモグラフィ検査

乳腺と脂肪の割合や年齢で写り方も違います



乳腺は年齢と共に脂肪に置き換わり
乳腺が多いと白っぽく写り、脂肪が多

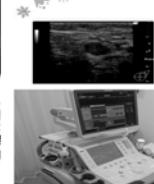
☆施設にて閲覧できます。 検診に来られた方はみてください!

知っておきたい! 乳がん・乳がん検診

超音波検査とは

*超音波検査は触ることのできない小さいしこりや、しこりの良性、悪性の診断に用いられます。

*放射線被曝を避けたい妊娠中の方
若年の方
乳房の圧迫に耐えられない方、
強い乳腺症などで良好な撮影ができない方、
頻繁に検査をする必要のある方
などに超音波検査が適しています。



マンモグラフィ、乳腺エコーの検査説明、乳がん検診についてのリーフレットを作成しマンモグラフィ・超音波併用検診の必要性を受診者に紹介

おしゃべり力

糖質制限ダイエットの落とし穴。

イエット中の方から、「ご飯や麺類は一切食べていません」なんて言葉をよく耳にします。糖質制限が減量や健康の常識であるかのように言われています。ダ

イエット中の方から、「ご飯や麺類は一切食べていません」なんて言葉を聞くたびに、いつから糖質は悪者にされてしまったのだろう…と思わずにはいられません。

ヒトの生命維持や身体活動に欠かせないエネルギー源を三大栄養素と言います。糖質とは、炭水化物から食物纖維を除いたもので、最も効率的にエネルギーに変換することができます。栄養素です。糖質が不足すると、たんぱく質である筋肉や脂肪を分解してエネルギーとすることになりますが、その過程でアンモニアやケトン体と一緒に、糖質憎しきばかりにやみくもに穀物や芋類、果物類を避けることから、食物纖維などの人体に必要な栄養素が不足してしまう恐れもあります。

糖質不足から血糖値が低下することで、脳の機能が低下し、集中力が低下したりイライラしたりします。血糖値の低下は死を意味しますので、ヒトの体は生きるためにあらゆるメカニズムを駆使して血糖値を上げようとします。結果、糖尿病を誘発することにもなりかねません。

「痩せられるなら健康なんてどうでもいい」わけはありません。健康維持のために、過度な糖質制限には要注意！なのです。



厚生労働省が定める日本人の食事摂取基準では、「国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のためには、炭水化物は全体のエネルギー量の50～65%摂取することが望ましい」としています。また同時に、食物纖維の摂取量が少なくならないことの重要性も盛り込まれています。糖質のなかには、砂糖のように、血糖値を急激に上げたり、太りやすくなったりするものもあります。この飽食の時代、そうした色々な糖質がある中で、何を選んでいくかが重要な要素になります。この飽食になつてくるのではないでしょ

TOPICS

新型コロナウイルス感染拡大に伴う不要不急の外出自粛によりネットでの動画閲覧回数も増えているのではないでしょうか。

当施設ホームページも少し古いますが、以前からずっと動画をアップしております。外出自粛の中、運動不足などで生活習慣病を心配されている方、一度ご覧になってはいかがでしょうか。

ホームページはコチラのQRコードから▶



TOP > Dr.福井の生活習慣病
お役立ち情報

Dr.福井の生活習慣病

はじめに
オリーグ高島メディカルクリニックは、K-MIX（かがわ済生医療ネットワーク）参加医療施設です。
「かがわーヘルスリンク」とは、平成20年度から3年にわたり済生医療の実験事業として実施され、生まれる前から患者までの病歴や薬の履歴をもむ健康情報の一元管理等に活用し、香川県民の健康意識及び健康管理意識の向上を目指すとする試みです。この事業における「かがわーヘルスリンク」健康調査の情報配信コンテンツ作成を担当しております。今回、生活習慣病の現状と予防対策について全9話にわたり解説しています。

福井、御覧いただき、皆様の健康への手助けになれば幸いです。

第1話 「メタボリックシンドロームと生活習慣病」
第2話 「健診検診と生活習慣病検査」「健診の仕組み」
第3話 「健診検診と生活習慣病検査」「健診結果の見方」
第4話 「生活習慣病とは」「糖尿病へ危険」「糖尿病の現状と診断」
第5話 「生活習慣病とは」「糖尿病へ危険」「糖尿病の予防と治療」
第6話 「生活習慣病とは」「高血圧へ危険」「高血圧の現状と診断」
第7話 「生活習慣病とは」「高血圧へ危険」「高血圧の変遷と高血圧の手助け」

健康診断・人間ドック
ご室内
コース一覧...ネット予約
料金(費用)
乳がん検診
子宮がん検診
特定健診・特定健診相談
フォーメディカル体制
よくある問題FAQ

外来診療部門
内臓について
婦人科について
外来診療予定表

採用情報
採用情報募集について
就職情報募集について

TOP > Dr.福井の生活習慣病
第1話 「メタボリックシンドロームと生活習慣病」

メ 第1話 「メタボリックシンドロームと生活習慣病...
夜で見る 共有

その他の動画
福井 敏樹
0:56 / 13:43 YouTube