

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.31  
2021.1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/>**当施設連絡先**

〈外来 受付〉087-839-9620  
 〈ドック・健診〉087-839-9630

**コロナからの復興へ向けて**

新年明けましておめでとうございます。2021年（令和3年）がスタートしました。

昭和37年に建築された当施設の建物は、今年2度目のオリンピックイヤーを迎えます。外装の老朽化は否めませんが、昨年には耐震補強も終え、内装的にも刷新は続けています。前回の東京オリンピックが「敗戦」からの復興の象徴だったように、今回の東京オリンピックは「コロナ禍」からの復興の象徴としたいものです。欧米各国ではぞくぞくとワクチン接種が始まっています。日本でも早くれば2月には新型コロナウイルスのワクチン接種が始まるでしょう。世界はコロナ禍と闘いながらも復興への歩みを止めています。

11月上旬より新型コロナウイルス感染拡大も第3波となり、医療体制の逼迫の様相を呈しています。政府、各自治体の首長は揃って「不要不急の外出自粛」を訴えます。では健康診断や人間ドックを受けることは不要不急の外出にあたるのでしょうか。もちろん不要不急などではなく必要な外出です。

持病を持っている方は、新型コロナウイルスに罹患すると重症化しやすいとの調査結果がよく報道されていますが、その持病の状況を知り、重症化を防ぐことも健康診断や人間ドックの大切な役目です。そして事実、2019年と2020年の当施設の受診者様を調査してみたところ、継続受診者の割合が2020年のほうが大きくなっていることが分かりました。このメディカル通信を読んでいただいている健康意識の高い皆様はご存じのことと思いますが、コロナ禍だからこそ、カラダの状態を知り、疾患の発症を予防するために健康診断や人間ドックを継続しましょう。

2021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た頂けるよう、また満足していただけるよう、スタッフ一丸となつて全集中で尽力してまいります。今年もどうぞご支援のほど宜しくお願い致します。

# 人間ドック(健康診断)では「保健指導」を実施しています。

前回号でご紹介した「医療面談」で確認した情報を基に、医師による診察や結果説明を行っています(心電図検査、胸部X線検査や腹部エコー検査などの画像検査や血液検査など)。

私たちは、継続して人間ドック(健康診断)を受診していただいている場合は、基本情報や判定結果、精密検査の受診有無やその結果を前回の受診記録や追跡情報から把握し、経時の個人に寄り添った判定や結果説明ができるように努めています。

「診察・結果説明」では、看護師・保健師が必ず同席し、医師との情報共有だけでなく、説明内容の確認・受診者の状況把握に努めています。その後、医師の指示内容に基づき個室で「保健指導」を行っています。

「保健指導」は人間ドック受診者全員を対象にしており、医師の結果説明の補足・精密検査受診勧奨・生活習慣の改善・当施設内科外来や他院への受診相談・禁煙外来への勧奨等を行っています。また、健康診断受診者にも必要に応じてさせていただいているいます。



▶保健指導の様子



▶パンフレット

高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、貧血などの生活習慣に関する指導指示項目が多く、食事に関してはパンフレットを基に食事内容や量、食べ方の見直しをしていただけるよう、また、体格指数(BMI)や腹囲の経年変化を確認し、日常生活の中でできそうな運動(身体活動)を考えいただけるような指導を心がけています。

また、当施設内科外来で受診や精密検査(胃・大腸内視鏡検査など)予約がスムーズにできるように施設内連携にも努めています。かかりつけ医がある場合は、今後の治療や経過観察の参考になるよう血液検査データや画像検査データの提供も状況に応じて対応しています。

医師には聞きにくかったこと、遠慮して話せなかっただなどございましたらこの機会にご相談くだされば、対応させていただきます。

検査所見に問題がなく医師からの指導指示が特にない場合でも、結果の補足説明や人間ドックの継続受診の必要性などをお話し、より健康で過ごせていただけるように取り組んでいます。

● 食事・運動などの生活習慣に関する指導については何度も聞く内容かもしれません。

● 年に一度の通信簿的な位置づけとしてとらえていただければと思います。

# 高松市の乳がん・子宮頸がん検診は2月まで!



「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。」



## 乳がん検診

## 子宮頸がん検診

期間	7月～2月	7月～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。	20～30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。

◎検査のご予約・  
お問い合わせ ☎087-839-9620(受付)

新型コロナウイルス感染防止対策として3つの「密」が重ならない  
ようにしています。安心してお越し下さい。

※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。
- \*放っておくとがんに進行する可能性のある「前がん状態(異形成)」の場合は治療を行います。

※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。
- \*マンモグラフィ検査と併せてす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

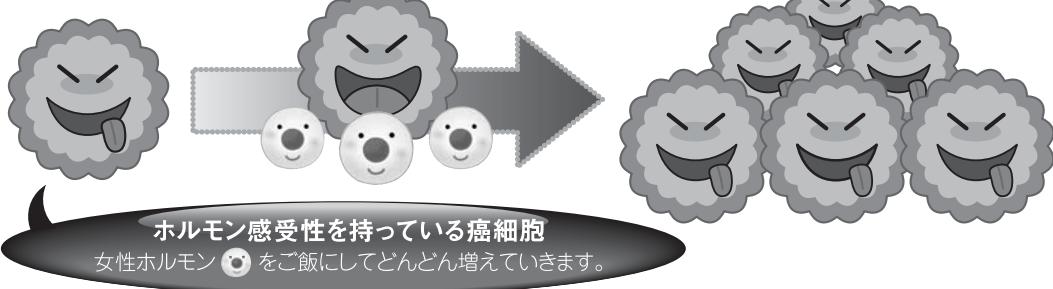
～まつん・ハマーの知って得する乳がん検診～

Q. 閉経後の肥満は乳がんにかかりやすいのは本当?

A. 肥満は万病の元と言われていますが、閉経後は乳がんのリスクでもあります。

乳がんの60~70%は**ホルモン感受性**があり、エストロゲン(女性ホルモン)の影響を受けて分裂・増殖する性質があります。

ホルモン  
感受性  
とは



閉経後の肥満  
と  
乳癌

閉経後、女性ホルモン(エストロゲン)は卵巣ではなく皮下脂肪で作られます。女性ホルモンが分泌されている期間が長ければ長いほど乳がんを発症するリスクは高まります。

最近の乳がん増加の背景には、過剰な脂質摂取(食生活の欧米化)、飲酒、喫煙、夜型の生活などの生活習慣病が影響していると考えられています。



乳がんと女性ホルモンの関係がわかったところで、乳がん発症のリスクについてまとめてみました。

### 乳がんになりやすい人

- \* 血縁者や自分が乳がんに罹ったことがある…遺伝で発症する乳がん(遺伝性乳がん、卵巣がん症候群)は乳がん全体の7~10%といわれています。
- \* 初潮が早い、閉経が遅い
- \* 出産や授乳の経験がない、あるいは少ない
- \* 長期の女性ホルモン剤を使用している
- \* 閉経後の肥満



リスクに当てはまらないからと言って乳がんにならないわけではありません。食生活に気をつけて、適度な運動を行い、笑顔で明るい生活をおくりましょう。そして、定期的に乳がん検診を継続して下さい!

# 医療技術室からのお知らせ

メディカル通信Vol.29でも紹介しましたが、さらに検査の重要性が増してきています。健康寿命の延伸に向けて、是非一度検査を受けてみて下さい。

50歳以上の方に  
おすすめ

## 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。

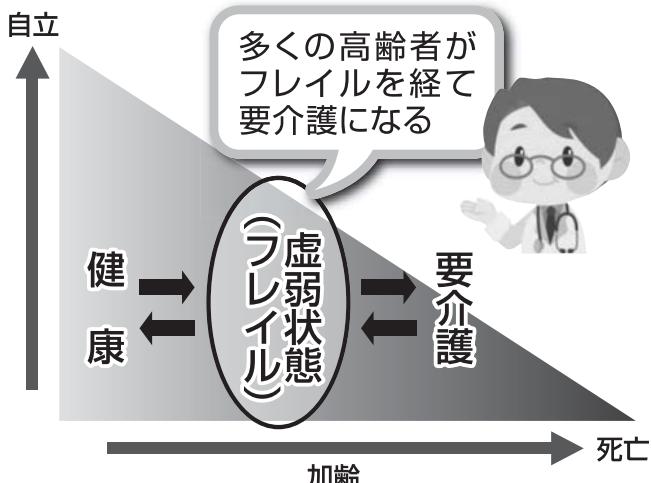
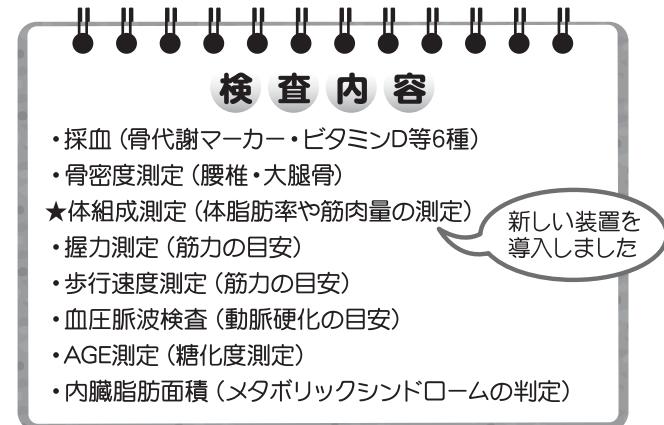
### フレイルとは?

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!!

- 50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



### 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。

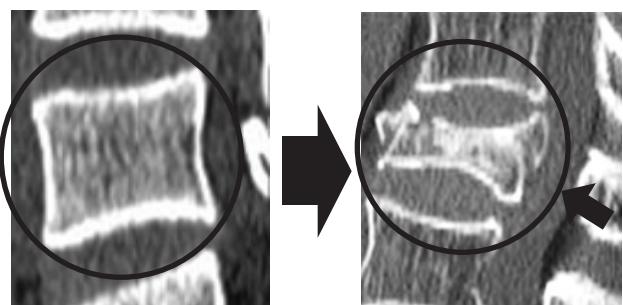
#### こんな方におすすめ!!

- 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
- 過去に骨折をされた方

### 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

## 治験薬の温度管理について

治験薬を保管すべき温度は、治験薬ごとに製薬会社から交付される「治験薬の管理に関する手順書」に定められており治験薬管理者はそれに従って温度管理を行う必要があります。

基本的に薬はカプセルや錠剤、注射薬になっているので、定められた温度での保管ができなかった場合でも、外観は何も変わりません。ところが、中身が変性している可能性があります。そうなると、薬の安全性は保証できません。最悪のケースでは薬を飲んでも治らない、もしくは悪化する恐れもあるということです。ですから、製薬会社が定めた温度での管理が非常に重要なのです。

設定温度は、原則として具体的な数値で記載される（例えば、冷蔵保存2~8℃のように）ことになっていますが、以下のような設定も可能です。

・標準温度 (20°C)	・室温 (1~30°C)
・常温 (15~25°C)	・微温 (30~40°C) など

温度管理は薬の輸送時から始まっています。当院でも決められた温度を保てる保管庫での保管はもちろん、温度管理を日常的に行って管理をしています。



※写真は当施設の治験薬保管庫です

### 今話題の新型コロナウイルスのワクチンについてはどうでしょうか…

新型コロナウイルスのワクチンは、米製薬大手ファイザーとドイツのバイオ企業ビオンテックが最も早く開発に成功しました。このワクチンはマイナス70度前後の「超低温」管理が必要で、マスコミでも最近よくその報道が行われています。

このワクチンは、mRNA（メッセンジャーRNA）ワクチンという新しいタイプです。RNAは壊れやすく、常温では短期で効果がなくなります。2~8度の環境なら5日間ですが、マイナス60~90度でなら約半年間、有効性が保たれるのです。



ファイザーはワクチンを輸送するため、ドライアイスを使う超低温の「保冷箱」を開発しました。衛星利用測位システム（GPS）に対応した温度センサー付きで、箱の位置と温度を遠方から確認できるようになっているようです。

国内到着後は、超低温冷凍庫でワクチンを保管することになります。厚労省は保冷庫を3,000個確保するなどの準備を進めていますが、このような低温で保管する設備のない病院やクリニックでの接種は難しいと指摘されており、今後の課題と言えるでしょう。

### 安部 陽一先生 叙勲受賞報告

令和2年春の叙勲で、安部陽一先生（香川大学医学部名誉教授）が瑞宝中綬章を受賞されました。安部先生は平成18年4月から令和2年1月まで当院の治験管理センター長を務め、長年にわたって治験業務にご尽力いただきました。今後ますますのご健勝を祈念致しております。



前 治験管理センター長  
安部 陽一 先生

# TOPICS

English 日本語

JAAM

- HOME
- ご挨拶
- 会員登録
- 会員登録料金(年会員)
- プログラム・日程表
- 議題登録
- セミナー登録
- 会員登録料金(年会員)
- 会員登録料金(年会員)
- WEB登録料金
- 会員登録料金(年会員)

第20回 日本抗加齢医学会総会

会長 南野徹 順天堂大学大学院医学研究科循環器内科  
副会長 畑崎和哉 順天堂大学大学院医学研究科循環器内科

企画 人生100年時代のアンチエイジング

会期 2020年9月25日~27日

会場 WEB開催 (一部会場開催)  
市東区・浜松町コンベンションホール & Hybrid Studio

SY29-2  
第20回日本抗加齢医学会総会  
シンポジウム29  
一次予防とアンチエイジングドックの有用性  
9. 27. 2020

人間ドック健診における生活習慣病およびがん対策の意義  
～医療費削減効果も含めて～

医療法人如水会 オリーブ高松メディカルクリニック  
(旧 NTT西日本高松診療所 予防医療センター)

福井 敏樹

第13回日本抗加齢医学会総会  
シンポジウム21 日本人間ドック学会合同セッション  
-アンチエイジングドックの検証- バンフコ横浜  
6. 30. 2013

アンチエイジングドックにおける動脈硬化ドックの役割  
NTT西日本 高松診療所 予防医療センター

福井 敏樹

第15回日本抗加齢医学会総会  
シンポジウム19 「アンチエイジングドックの検証」  
福岡国際会議場 博多  
人間ドック健診は一般健診よりも医療費削減効果が期待できるか~年間医療費の観点から~  
5. 30. 2015

NTT西日本 高松診療所 予防医療センター

福井 敏樹

第18回日本抗加齢医学会総会  
シンポジウム26 「特定期診、人間ドック、  
アンチエイジングドックの現状と課題」  
大阪国際会議場  
5. 27. 2018

特定健診および人間ドック健診の現状と課題  
NTT西日本高松診療所 予防医療センター

福井 敏樹

第19回日本抗加齢医学会総会  
シンポジウム10 「難治から学ぶ適正なアンチエイジングドック導入の探索」  
6. 14. 2019 バンフコ横浜  
人間ドック・抗加齢ドックにおける動脈硬化検査のあり方と  
検査後の対応の実際について

第20回日本抗加齢医学会総会  
シンポジウム26 「特定期診、人間ドック、  
アンチエイジングドックの現状と課題」  
大阪国際会議場  
5. 27. 2018

人間ドック・抗加齢ドックにおける動脈硬化検査のあり方と  
検査後の対応の実際について

NTT西日本高松診療所 予防医療センター

福井 敏樹

第21回日本抗加齢医学会総会  
シンポジウム10 「難治から学ぶ適正なアンチエイジングドック導入の探索」  
6. 14. 2019 バンフコ横浜  
人間ドック・抗加齢ドックにおける動脈硬化検査のあり方と  
検査後の対応の実際について

NTT西日本高松診療所 予防医療センター

福井 敏樹

第20回日本抗加齢ドック学会は、コロナ禍の影響で6月の新潟での開催を延期の上、順天堂大学大学院医学研究科循環器内科教授の南野徹先生が大会長を務められ、9月25日から27日に東京会場とリモート講演のハイブリッド開催となりました。

当施設長の福井はコロナのため東京会場へ出向くことはできず、司会の仕事を同志社大学生命医科学部アンチエイジングリサーチセンター教授の米井嘉一先生にお願いすることとなりましたが、リモート講演でシンポジウムに加わりました。

これまでの過去4回にわたる抗加齢ドック学会でのシンポ講演を踏まえ、継続的な人間ドックにおける動脈硬化検査の重要性について講演する機会を頂きました。

高松から自分の講演が流れるのを見守るという新たな体験をさせて頂きました。

▲過去4回の総会

第61回 The 61st Annual Scientific Meeting of Japan Society of Ningen Dock

日本人間ドック学会学術大会

人間ドック健診へのミッション: 人間ドック健診がつなぐ現在・過去・未来  
Live 記録期間: 2020年11月26日(木)・27日(金) オンデマンド記録期間: 2020年11月26日(木) ~ 12月11日(火)

学術大会長 荒瀬 康司 (虎の門病院付属健康管理センター・画像診断センター統括センター長)

座長: 福井 敏樹  
座長: 武藤 繁貴  
演者: 西崎 泰弘  
演者: 宮地 元彦  
演者: 鎌木 淳一

### 「健康寿命の延伸・幸福感享受のための人間ドック健診の役割」

座長: 福井 敏樹 (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 院長)  
武藤 繁貴 (社会福祉法人聖隸福祉事業団 聖隸健康診断センター 所長)  
演者: 武藤 繁貴 (社会福祉法人聖隸福祉事業団 聖隸健康診断センター 所長)  
西崎 泰弘 (東海大学医学部 基盤診療学系健康管理学 領域主任 教授)  
福井 敏樹 (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 院長)  
宮地 元彦 (国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所身体活動研究部 部長)  
鎌木 淳一 (医療法人社団慈誠会 上板橋病院 内科)

### ▲第61回日本人間ドック学会学術大会のシンポジウム講演

合同開催 第27回 国際健診学会/第4回 国際人間ドック会議  
Bringing the Japanese Ningen Dock Health Checkup System to the World

大会長 橋原幸人 (東洋大学医学部・附属病院・附属看護専門学校・二科院・附属歯科)

Joint Meeting of  
The 27th International Health Evaluation and Promotion Association &  
The 4th International Society of Ningen Dock

Welcome Message

Yukito SHINOHARA, MD, PhD, FAHA  
President  
Joint Meeting of the 27th International Health Evaluation and Promotion and the 4th International Society of Ningen Dock

The 27th International Health Evaluation and Promotion Association &  
The 4th International Society of Ningen Dock  
Symposium 2 Evidence-based Ningen Dock Health Checkup System: Current Issues and Future Strategies

Significance of continuous arteriosclerosis examination in the Ningen Dock health checkup system:  
~Focusing on the secular change of brachial-ankle pulse wave velocity (baPWV)~

Center for preventive medical treatment  
Olive Takamatsu Medical Clinic  
Toshiaki Fukui, MD, PhD

### ▲第4回国際人間ドック会議シンポジウムで英語での講演

第27回国際健診学会/第4回国際人間ドック会議との同時開催となった、第61回日本人間ドック学会学術大会がコロナ禍のなかでのWeb開催を中心として、11月26日から虎の門病院付属健康管理センター・画像診断センター統括センター長荒瀬康司先生が大会長を務められ開催されました。

当施設長の福井は、学術大会本会のシンポジウム2で司会と講演を務め、同時開催された第4回国際人間ドック会議でもシンポジウムで英語でのプレゼンテーションを行う機会を頂きました。両学会が無事開催された今、2つのシンポジウムの責任を何とか全うできたのではないかと少しほっとしていますが、久しぶりの英語でのプレゼンをはじめ、初めてのコロナ禍での発表準備はかなり大変でしたが貴重な経験をまた重ねることができました。

また健康経営課保健師の林が本会の一般演題で、これまでの当施設での研究・講演をさらに発展させて、「ストレスチェック結果の経年変化の検討」についての講演を行ないました。

## 要介護にならないために Part 1

### 『健診編』

# おしゃべりカルテ

最近、要介護関連のワードとして「フレイル」という言葉が注目を集めています。

フレイルとは、虚弱という意味で、加齢に伴って身体機能や認知機能が低下した状態を言います。多くの高齢者が、健康状態からフレイルを経て寝たきりなどの要介護状態へと移行していくため、フレイルを早期に発見し、重症化を予防・改善することが、介護予防への最初で最大の一歩となります。

フレイルには、身体的要因、精神的因素（うつ、認知症など）、社会的要因（孤独、閉じこもりなど）の3つの要因が挙げられますか、身体的要因として警戒されるのがサルコペニアです。サルコペニアとは、筋肉量が減少し、全身の筋力低下および身体機能の低下が生じる状態で、歩くスピードが遅くなったり、杖や手すりが必要になった、関節への負担が増えた、転倒しやすくなったり、などの症状が現れます。サルコペニアの進行によって、骨折や寝たきりへのリスクが高まり、フレイル状態がさらに進行していきます。そして要介護状態へと移行する可能性が極めて高くなるのです。



ルやサルコペニアの兆候を早期に発見して、速やかに改善に向けて取り組む必要があります。そのため、厚生労働省では、今年度から、フレイル対策の強化として、健診時の問診票に「後期高齢者の質問票」を導入しました。当クリニックでも、フレイル・サルコペニア健診を始めています。骨密度や体組成、筋力、歩行速度など8項目の検査をセットで実施し、総合的に診断することでフレイル・サルコペニアの早期発見を目指しています。

看護師  
小泉 逸子

- ◇趣味：映画鑑賞
- ◇休日の過ごし方：散歩
- ◇最近のお気に入り：鬼滅の刃
- ◇好きな食べ物：果物
- ◇苦手なもの：虫



# 新入職員紹介



観光町メディカル通信31号を最後までご覧いただきありがとうございます。

新型コロナウイルスによる影響でのテレワーク、外出自粛により、運動不足になっていませんか？

運動不足による肥満の影響は、高血圧や糖尿病さらには本誌でも紹介した筋力の減少などで生じるサルコペニアやフレイルなど、様々なリスクになっていきます。当クリニックでは、このような様々な検査や相談も受け付けております。お気軽にお声掛けください。

運動にはネガティブな気分やストレスを発散させたり、こころと体をリラックスさせ睡眠リズムを整えたりする効果があると言われています。

いつもより「10分多く身体を動かそう」を目標に「自粛太りかも……」を解消するために、自宅でも簡単にできるストレッチなど少しづつ始めてみてはいかがでしょう。