

いつも健康であるための地域医療情報誌

観光町

メディアカル通信

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. 33
2021.9

当施設連絡先

<内科 受付>

087-839-9620

<ドック・健診>

087-839-9630

令和3年度 高松市各種健診(検診)のご案内

健診(検診)名	実施期間
乳がん検診	令和3年7月1日 ～ 令和4年2月28日
子宮頸がん検診	
大腸がん検診	
前立腺がん検診	
肝炎ウィルス検診	令和3年8月1日 ～ 令和3年10月31日
胃がん個別検診	
高松市特定健康診査 後期高齢者医療健康診査	令和3年8月1日 ～ 令和3年12月24日

令和3年度特定健診、がん検診が始まりました。皆様のお手元にも受診券が届いていることと思います。今年は新型コロナウイルスワクチン接種の円滑な実施のため、一部開始日を変更して行っています。

さて、日本人の死因のトップは「がん」で、なお増え続けています。がんによる死亡者が増えても、がん検診の受診率は欧米にくらべまだ低いというのが現状です。

受診しなかった人の半数以上が、「時間が取れない」「心配ならいつでも受診できる」というような理由を挙げています。特に昨年より新型コロナウイルス感染への懸念から健診(検診)を控える傾向が見られます。自覚症状が現れにくい病気は少なくはありません。だからこそ定期的な健診(検診)で早期発見に努めましょう。がんを早く見つけ、早期に治療できれば、治る確率は飛躍的に上がり、完全に治すことも可能です。

当クリニックでは、職員の検温、健康管理を徹底し、換気や消毒で感染予防対策をしっかりと行い、健診(検診)を行っております。年に一度、健診(検診)を受け、自分の体をきちんと知ることが健康維持への第一歩です。コロナ禍こそ健診(検診)を受けましょう。

職場のメンタルチェックについて

ストレスは限界を超えると、うつ病などを発症し、休職や退職までも余儀なくされることがあります。これは労働者にとっても、企業にとっても問題です。企業が健全な経営をめざすためには、労働者の健康が欠かせません。

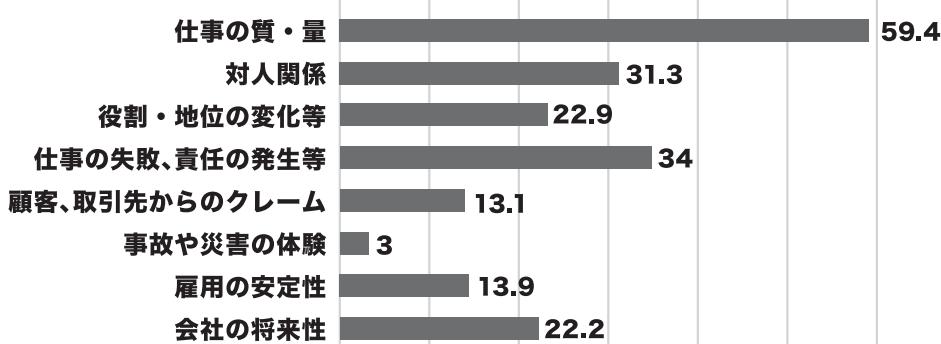
平成10年に自殺者が3万人を超え、働き盛りの男性の自殺が社会問題となりました。令和2年には2万人超と減少していますが、そのうち6,742人は被雇用者です。そのような社会情勢の中、労働安全衛生法の改正により2015年12月からはじまったストレスチェック制度は、常時50人以上の労働者がいる事業場においては、年に一回実施することが義務づけられました。

長引くコロナ禍で、今後、その影響がどのようにでてくるのかも心配されます。労働者は、自分では気づかないうちにストレスをため込んでいることもありますので、結果を把握し、早めに対処しましょう。また企業は、問題が表面化する前にリスクの把握をし、職場改善を検討することが望まれます。

当施設では、厚生労働省の「職業性ストレス簡易調査票」57項目に基づいて、ストレスチェックを実施しています。マークシートの回答用紙を用いて、回答していただき、結果は、個人の結果票と職場の集団分析の結果をお返ししています。産業医が在籍していますので、産業医面談をご希望される際には、ご利用も可能です。2020年度には10社の事業所（50人未満の小規模事業所も含む）にご利用いただいているいます。



仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスの内容(3つ以内の複数回答)

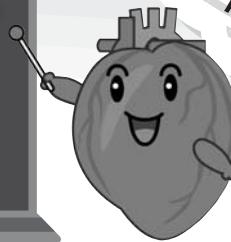


出典：厚生労働省『平成30年 労働安全衛生調査(実態調査)』

医療技術室便り

シリーズ 心臓のおはなし

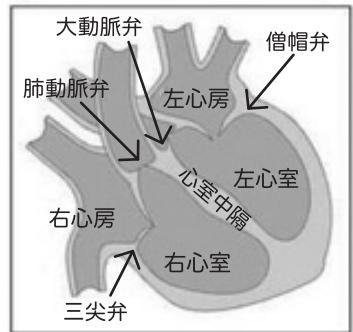
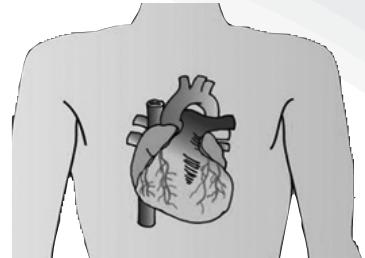
①心臓の役割と検査



心臓の豆知識①

重さ: 約300g
(リンゴ1個)

大きさ: 握りこぶし大



◆心臓は、胸の中央からやや左寄りに位置しています。「心筋」という筋肉で主に構成され、この心筋の力で、体内の血液循環をスムーズに行うためのポンプの役目を行っています。また「刺激伝導系」という心筋を効率よく動かすための電気信号を送るシステムがあり、この電気信号が心筋に伝わることにより、心臓は収縮・拡張を行い拍動します。心筋を動かすための酸素や栄養分を心筋細胞へ運ぶ血管は「冠動脈」と呼ばれ、心臓の表面を走行しています。

◆心臓は、左右・上下の4つの部屋に分かれています。左心側と右心側は、中隔という壁(心房中隔・心室中隔)により仕切られており、それぞれの心側で、肺あるいは全身へと送る血液を循環させています。また心房と心室の間には弁があり、心臓の拍動に合わせて開閉を行うことで、循環している血液が逆流するのを防いでいます。

心臓疾患とは、心臓の構造や機能(働き)の異常などにより起こる疾患の総称で大まかに4つの異常に分けることができます。

- ① 心臓の構造の異常：弁膜症、心肥大、肥大型心筋症、先天性心疾患 など
- ② 心臓の機能(働き)の異常：心不全、頻脈誘発性心筋症 など
- ③ 刺激伝導系など、心臓の電気信号系統の異常：不整脈 など
- ④ 冠動脈などの心臓に連結する血管の異常：心筋梗塞、狭心症、胸部大動脈瘤 など

心臓のどこに異常が起きているのか、正常に心臓が機能しているかなどを
チェックするために行うのが【心臓の検査】です

主な心臓の検査

* 心臓の構造の異常：心臓エコー検査、胸部レントゲン、心電図 など

* 心臓の機能(働き)の異常：心臓エコー検査、BNP(血液検査)、心電図 など

* 刺激伝導系など、心臓の電気信号系統の異常

：心電図、24時間心電図(ホルター心電図)検査 など

* 冠動脈などの心臓に連結する血管の異常

：心電図、負荷心電図検査、冠動脈CT検査、心臓カテーテル検査 など



当院では、各種 心臓の検査行っております。
詳しい内容などに関しては、当施設スタッフにお尋ね下さい。

* 次回は【心電図について】の予定です

文責／謎の超音波検査士 K



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・ハマーの知つて得する乳がん検診～



Q. マンモグラフィと超音波検査(エコー)両方受け、マンモグラフィで要精密検査となりました。超音波では異常なしでした。どういうことでしょうか?

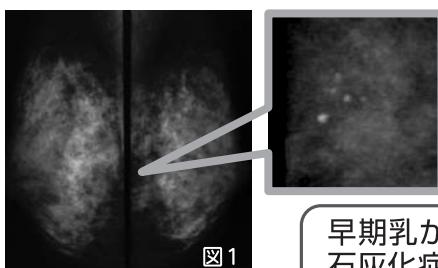
A. 当施設ではマンモグラフィとエコーを両方受けられた場合、総合判定という判定方法を行っています。この場合はマンモグラフィ所見を重視して要精密検査となっています。

総合判定とは!

医師がマンモグラフィとエコーの結果を総合的に判定して、「要精査」とするのか、「精査不要」とするのかを決定する方法です。乳がんの検出率を上げ、不必要的精密検査を減らすことが期待できます。当施設では「マンモグラフィとエコーの総合判定マニュアル」に従って2名の医師で判定しています。

たとえば!

マンモグラフィ カテゴリー3(要精密検査:図1) エコー カテゴリー2(経過観察) → 総合判定 要精密検査



40代 自覚症状なし

マンモグラフィ 悪性を否定できない石灰化をみとめました。

エコー 悪性を疑う所見はみとめませんでした。

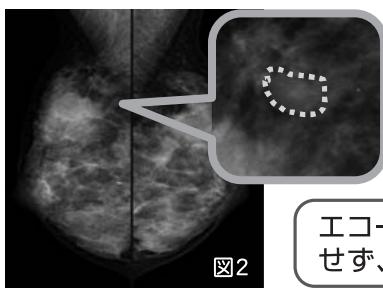
結果 非浸潤性乳管癌でした。

術後は特に治療もなく6ヶ月毎の経過観察中です。



早期乳がんのサインでもある石灰化の描出はマンモグラフィの得意分野です。
石灰化症例はマンモグラフィ所見が優先されます。

マンモグラフィ カテゴリー3(要精密検査:図2) エコー カテゴリー2(経過観察:図3) → 総合判定 経過観察



40代 自覚症状なし

マンモグラフィ 境界明瞭な腫瘤像をみとめました。

エコー 境界明瞭な楕円形の腫瘤です。

のう胞(水のたまつた袋:良性)と判断できます。



エコーにて明らかに良性と判断される場合はエコー所見を重視して精密検査にはせず、経過観察となります。

マンモグラフィ カテゴリー1(異常なし) エコー カテゴリー4(要精密検査:図4) → 総合判定 要精密検査



40代 自覚症状なし

マンモグラフィ 異常なし

エコー 腫瘤の形はなく、特異的な黒い部分が目立ちます。
(悪性を疑う画像です)

結果 18mmの浸潤性乳管癌でした。リンパ節転移はありませんでした。



エコー所見を重視し要精密となりました。エコーで発見された早期の浸潤がんです。

乳がん検診の検査方法も判定方法もどんどん変化しています。

当施設では社会全体の乳がん死亡率減少に加えて、個人のメリットとなるような乳がん検診を提供していきます。

～治験センターからのおしらせ～

コロナワクチンの違いについて

コロナワクチンにはいくつか種類がありますが、どのような違いがあるのでしょうか。

会社名	ファイサー社	武田／モデルナ社	アストラゼネカ社
ワクチンタイプ	mRNAワクチン	mRNAワクチン	ウイルスベクターワクチン
接種可能年齢	12歳以上	12歳以上	原則40歳以上 (特に必要がある場合は18歳以上の方)
接種方法	接種回数:2回 接種間隔:21日間隔	接種回数:2回 接種間隔:28日間隔	接種回数:2回 接種間隔:4~12週(最大の効果を得るために、8週以上の間隔をおいて接種することが望ましい)
主な副反応	頭痛、関節や筋肉の痛み、注射した部分の痛み、疲労、寒気、発熱等(ごくまれではあるものの、ワクチン接種後に軽症の心筋炎や心膜炎が報告されています)	注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱等(ごくまれではあるものの、ワクチン接種後に軽症の心筋炎や心膜炎が報告されています)	注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、倦怠感、疲労、寒気、発熱等(ごく稀ではあるものの、ワクチン接種後に血小板減少症を伴う血栓症、毛細血管漏出症候群、ギラン・バレー症候群などの脱髓疾患を発症した例が、海外で報告されています)
発症予防効果	95% ※2回目接種後6ヶ月の発症予防効果は91.3%	94% ※2回目接種後6ヶ月の発症予防効果は90%以上	約70%
変異株における発症予防効果	アルファ株:約94% デルタ株:約88% ※デルタ株による入院を予防する効果は約96%	アルファ株:75% デルタ株:67% ※デルタ株による入院を予防する効果は約92%と報告	
感染予防効果	約90%	約90%	62~90%

(2021年8月27日現在 厚生労働省ホームページより引用)

これまでのデータを見ると、ワクチンを接種することで、コロナウィルス感染による発症予防効果は確実であり、また変異株に対しても重症化に対し、大きな効果を示しています。
以上のデータより利用可能なワクチンを、適切なタイミングで速やかに摂取することが最適かと思われます。

当施設のコロナワクチン (ファイサー製) 接種状況報告

1回目接種者

65歳以上 440名
全 数 845名

2回接種完了者

65歳以上 435名
全 数 742名 (医療従事者
110名含む)
(9月24日現在)

当施設の外来診療に定期的に通院されているかかりつけの希望者の方に対して接種をずっと続けています。

ワクチン接種の効果があったのか 知りたい方

新型コロナウィルスに現時点で 免疫力があるか知りたい方

★当院で新型コロナウィルス中和抗体量を測定できるようになりました。

新型コロナ COVID-19 抗体検査

ワクチン接種後のウイルスに対する抗体量を確認したい方へお勧めします。



¥3,850(税込み)

詳細は内科スタッフに
お問い合わせ下さい

Science and Creation

何でものみこむアンチエイジング
— 京都から世界へ —

第21回 The 21st Scientific Meeting of the Japanese Society of Anti-Aging Medicine

日本抗加齢医学会総会

(会期) 2021.6.25-27 (会場) 国立京都国際会館 (会長) 内藤 裕二 (主催) 一般社団法人 日本抗加齢医学会 <https://site.convention.co.jp/21jaam/>

シンポジウム10 超高齢社会の問題点とアンチエイジングドック

6月25日

座長: 西崎 泰弘 (東海大学医学部付属東京病院)

伊賀瀬道也 (愛媛大学大学院抗加齢医学(新田ゼラチン)講座)

演者: 伊賀瀬圭二 (愛媛大学医学部脳神経先端医学講座)

福井 敏樹 (医療法人如水会オリーブ高松メディカルクリニック)

岸本 憲明 (東海大学医学部総合診療学系健康管理学)

米井 嘉一 (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/
糖化ストレス研究センター)

(第21回 抗加齢医学会総会HPより引用)

第21回日本抗加齢医学会総会が、6月25日から27日まで、国立京都国際会館をメイン会場として開催されました。学会総会のメインテーマを「何でものみこむアンチエイジング～京都から世界へ～」とされ、京都府立医大内藤裕二先生(大学院医学研究科生体免疫栄養学講座)が大会長を務められました。

昨年同様、今回もコロナ禍のため、会場とWebとのハイブリッドでの開催となり、今回は、多くの講演が3日間の会期中のライブ配信と会期終了後のオンデマンド配信の2本立てで行われました。当施設長の福井は、昨年同様、現地参加は叶いませんでしたが音声データの講演配信とライブでの質疑応答により、「シンポジウム10 超高齢化社会の問題点とアンチエイジングドック」で、「健康長寿社会における動脈硬化対策」のタイトルで講演しました。健康寿命の延伸は、「誰もが長く活躍できる社会の実現」のための国策にも掲げられており、予防医療・健診に関わっている我々にとって、向き合っていかねばならない大きな課題だと思います。我々の施設全体として、その課題のために、長年取り組んできた動脈硬化対策と今後の展望について、福井が講演させていただきました。

本シンポジウムは、オンデマンド配信の視聴により単位取得ができるエデュケーションプログラムにも選ばれました。次回来年度の総会でも新たなテーマでのシンポジウムを計画させて頂くことが決まっています。微力ながら予防医療・健診の重要性について情報発信を続けていければと思っています。今後ともご支援のほどよろしくお願ひいたします。

健診センターの模様替えをしました

健診センターは2・3階でドック(健康診断)を実施していますが、5月の連休にカーペットの張替えを行いました。各階ともブラウンとアイボリーの柄に統一しました。落ち着いた明るい雰囲気になったと思います。年に1回のドック(健康診断)では、気づきにくいかもしれませんのが、受診された時に見てください。



より快適になりました!

この度、全館Wi-Fi接続サービスによるインターネット接続がより快適になりました。

健診等の待ち時間に快適にご利用いただけます。



新ドクターー&新入職員紹介



一生懸命
頑張ります!

非常勤医師
山崎 拓

◇趣味:熱帯魚

◇休日の過ごし方:子供と遊ぶ

◇最近のお気に入り:ふるさと納税

◇好きな食べ物:辛い物

◇苦手なもの:納豆



一生懸命頑張
りたいと思
います。

医師
白澤 友宏

◇趣味:食べ歩き

◇休日の過ごし方:あうちで読書や
映画鑑賞

◇最近のお気に入り:家の掃除

◇好きな食べ物:カレー

◇苦手なもの:人混み



1日も早く仕事に
慣れて戦力になれる
よう頑張ります。

予防医療センター担当
看護師
二宮 英里音

◇趣味:ドラマを見ること

◇休日の過ごし方:子どもと遊んだり、
買い物の

◇最近のお気に入り:ベランダで過ごすこと

◇好きな食べ物:パンとコーヒー

◇苦手なもの:虫



一生懸命に
頑張ります。

非常勤医師
安藤 展芳

◇趣味:ドライブ、旅行

◇休日の過ごし方:育児、スマホゲーム

◇最近のお気に入り:子どもと散歩

◇好きな食べ物:スイーツ、チーズ

◇苦手なもの:さといも



要介護にならないために Part 3

《運動編》

おしゃべりカルテ

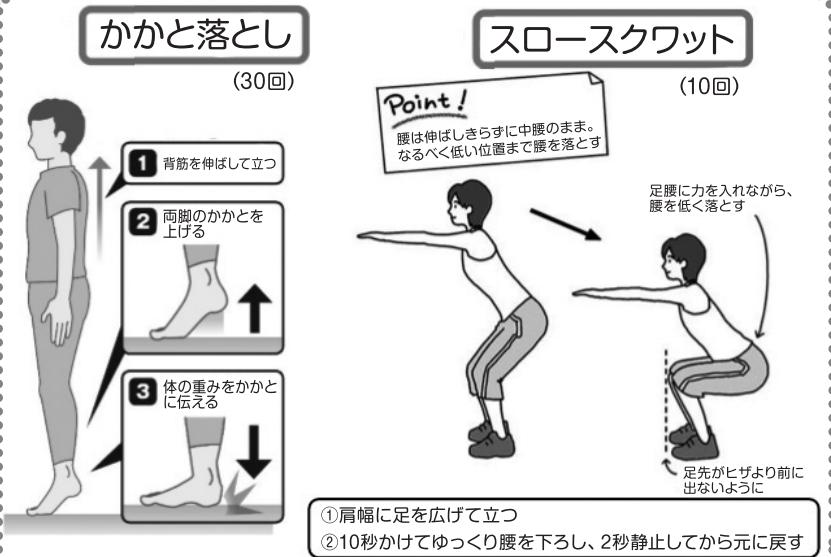
これまで、要介護の予防として、「フレイル・サルコペニア健診」による早期発見と、筋肉や骨を丈夫にするための食生活について、お話をさせていただきました。最後となる今回は、運動についてお話ししたいと思います。

要介護の一因であるサルコペニアを予防改善するには、筋肉量を維持あるいは増加させることが重要です。そこで良質のたんぱく質を含む栄養バランスの取れた食事が必要になるのですが、それだけでは筋肉量を増やすことは残念ながらできません。どんなに食生活を改善しても、何もしなければ筋肉は衰える一方なのです。摂った栄養を筋肉に変えるためには、運動やトレーニングによって慣的に筋肉に負荷をかけることが不可欠となります。

体活動指針(アクティブライフガイド)では、健康づくりのための指標として、「+10(プラス・テン)」という言葉が用いられています。健康寿命を延ばすために「今よりも10分多く身体を動かそう」という呼びかけで、ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動だけでなく、そうじや通勤、買い物などの日々の生活の中での身体活動も含めて、10分間多く身体を動かそうという指針です。

要介護にならずに健康寿命をできるだけ延ばすためにも、「自身の体力や体調、年齢に合わせて、適度な身体活動や運動習慣を心がけていきましょう。

そこでお勧めしたいのが、レジスタンス運動と有酸素運動です。筋肉に負荷をかける筋力トレーニングであるレジスタンス運動と、軽く息が弾む程度の有酸素運動を組み合わせることで、より効果的に筋肉を維持・強化していくことができます。ここでは2点のレジスタンス運動をご紹介します。(下図)「踵落とし」は、脛脛の筋肉を鍛えるとともに、骨の強化を図ることができます。「スクワット」は太腿の筋肉増強に効果的です。これらで筋肉にスイッチを入れたところで、ウォーキングや踏み台昇降などの有酸素運動を組み合わせると、さらに大きな効果が期待できます。



当施設は「かがわマンモグラフィサンデー」協力医療機関です。

10月は、「ピンクリボン月間」として全国各地でさまざまな啓発活動が行われています。香川県では『かがわマンモグラフィーサンデー』が行われます。平日に「乳がん検診」を受診できない方が、10月の休日に受けることができる香川県各市町が主催する取り組みです。当施設では協力医療機関として10月17日(日)に検診を行います。



対象者:高松市、さぬき市より配布されている受診券のある方

予 約:087-839-9620 (オリーブ高松メディカルクリニック 外来受付)

詳しくは香川県ホームページの「かがわマンモグラフィサンデー」を参照ください。

→ https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosamu/yobou/cancer/mammo_sunday.html

編 集
後 記

気が付くと、日暮れが早まり、吹く風も涼しく感じられるようになりました。観光町メディカル通信33号を最後までご覧いただきありがとうございます。

さて、今号より当クリニック“超音波検査士K”による「心臓のおはなし」が連載スタートとなりました。心臓の役割から、検査、病気など心臓の「?」を分かりやすくお伝えします。次号は「心電図について」のお話です。ご期待ください。

全国各地で緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が延長され、まだ先を見通しづらいwithコロナの日々がつづきますが、当クリニックは皆様の健康についてサポートいたします。ひきつづき暖かいご支援の程よろしくお願ひ申し上げます。