

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.34
2022.1

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/>



本年もよろしく申し上げます

新年明けましておめでとうございます。2022年(令和4年)がスタートしました。

今年は壬寅(みずえのとら)「陽気を孕み、春の胎動を助く」冬が寒いほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になる。とのことらしいですが、今年こそはコロナ禍での自粛生活に終止符を打ち、新たな芽吹きを感じる一年にしたいものです。

さて、昨年は一年遅れの東京オリンピックパラリンピックが新型コロナ対策を行いながら原則無観客で実施されましたが、感動を覚える大会でありました。

わが国では、オリンピックパラリンピックを境に「コロナ禍」もかなり落ち着いた様相となって来ていますが、世界各国では増加傾向の国もあるとともに、新たな変異オミクロン株の動向も注視する必要があることから、まだまだ油断できない状況です。

更に昨年は「大谷翔平選手」が米国メジャーリーグのアメリカンリーグで満場一致のMVPに選出されたことをはじめ、驚異の10を超えるタイトルを獲得し、国民栄誉賞を辞退したことは記憶に新しいところでありますが、大谷選手は、日々の自己管理に細心の注意を払いつつ、大胆に新しいチャレンジを取り入れながらの今回の偉業となったようです。

大谷選手の域に達することは並大抵ではありませんが、ご自分のカラダの状況をよく知り、疾患の発症を予防することが大切です。人間ドックや健康診断を継続して受診しましょう。

2022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、スタッフ一丸となつて尽力してまいります。本年もどうぞご支援のほど宜しくお願いいたします。

予防医療センターでは みなさまの声にお答えできるよう改善を行っています

当予防医療センターでは、毎年多くの方に人間ドック・健康診断でご利用いただいておりますが、より良い環境の提供や安心して人間ドック・健康診断を受けていただけるよう工夫・改善を行っています。

受診者さまの要望が直接お伺いできるように休憩室や食堂に「ご意見箱」を用意しております。検査の待ち時間やゆっくりと食事を召し上がっていただきながら、その日の人間ドック・健康診断を振り返っていただき、感想や要望を匿名で記入していただけるようにしています。その後、感想や要望に対してどのような対応を行ったかを「みなさまの声にお答えします」というファイルを通して、私たちの取り組みを見ていただけるようにしています。



2020（令和2）年では、11件のご意見をいただき、改善を図っています。（表1）

2020年度 受診者さまからのご意見

（表1）

ご意見の種類	件数	
通信環境について	3	要望については対応済み
施設・検査の環境について	2	要望については対応済み
食事について	2	要望なし
スタッフ対応について	4	要望なし
合計	11	

通信環境ではWi-Fiを導入していますが、繋がりにくいことがありましたが、今年度初めに設備を整え、さらに繋がりやすくなるよう対応させていただきました。（前回号で掲載させていただいています）

婦人科では、診察時の会話の漏れが気になることのご指摘を受け、受付窓口のガラスにすりガラス用のシートを貼り、中の状態が見えにくく、また声が通りにくい工夫をしました。（写真）



婦人科受付窓口

受診者さまからのご指摘はスタッフ側からは気づきにくい事が多く、ご意見をいただくことで改めて環境整備や対応方法を見直すきっかけになっています。

「ご意見箱」では指摘・要望だけでなく、褒めていただくこともあります。中でもスタッフの対応については、内視鏡検査や婦人科健診の不安が和らいだこと、また、笑顔で丁寧な気持ちの良い対応ができていると褒めていただくことが多く、スタッフの自信と励みになっています。

ほとんどの受診者さまが1年に1回の当センターの利用ではありますが、人間ドック・健康診断の中で気づかれた事がありましたら、「ご意見箱」を通していろいろなメッセージをいただけたらと思います。より良い環境を提供し、安心して人間ドック・健康診断を受けていただけることを目指して、今後も取り組んでいきたいと思ひます。



風しんの抗体検査を受けましたか？



公費補助で検査を受けれるのは、令和4年3月末までです！

【(※) 厚生労働省の追加施策による検査対象の男性の場合は2月末で終了】

1 成人男性に風しんが急増しています。知っていましたか？

平成30年・令和元年に、全国各地で、風しんの発生が大幅に増加しました。その中心は40代から50代の男性です。

2 どうして、成人男性が多いの？

風しんの予防対策は、先天性風疹症候群を防ぐことに重点が置かれたため、昭和52年(1977年)から女子中学生を対象にワクチン接種をおこなっていました。男子全員に接種するようになったのは、平成7年(1995年)からです。

今回、厚生労働省の追加施策による検査対象の男性は、公的な風しんワクチンの定期予防接種の機会がなかったため、抗体保有率が他の世代に比べて低くなっています。

更に、この年代はちょうど働き盛りでストレスが多く、免疫が低下しがちなので、注意が必要です。

昭和37年(1962年)4月2日～昭和54年(1979年)4月1日生まれの男性(※)は、風疹にかかりやすい年齢で、厚生労働省のクーポン券が発送されている対象となっています。

3 風しんになると、なにが困るの？

新型コロナと同じで、通勤の電車やバス、職場や学校など人が集まる場所で、多くの人に感染させる可能性があります。

風しんに対する免疫をもたない妊娠初期の女性が風しんに感染すると、胎児にも感染して、産まれてきた赤ちゃんが、先天性風疹症候群という病気になる可能性があります。

先天性心疾患、難聴、白内障、そして精神や身体の発達の遅れなどの障害が現れます。

4 どうしたらいいの？

風しんに対する十分な免疫があるか確認するために、「風しん抗体検査」を受けましょう。十分な免疫がない場合は、追加ワクチン接種を受けましょう。

抗体検査

※厚生労働省追加施策の対象者はクーポン券必要

抗体あり

免疫力あり

追加ワクチン接種は不要です

抗体なし

免疫力なし

追加ワクチン接種を受けましょう

◎風疹にかかるリスクあり



5 風しん抗体検査及びワクチン接種の対象者は？

【ワクチン接種する方は、抗体検査で十分な抗体があることが判明した場合は対象外になります。】

① 妊娠を希望する人

② ①の配偶者及び同居人

③ 風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者及び同居人

●妊娠した女性は、通常妊婦健診で抗体検査をします。



まつん&ハマーの



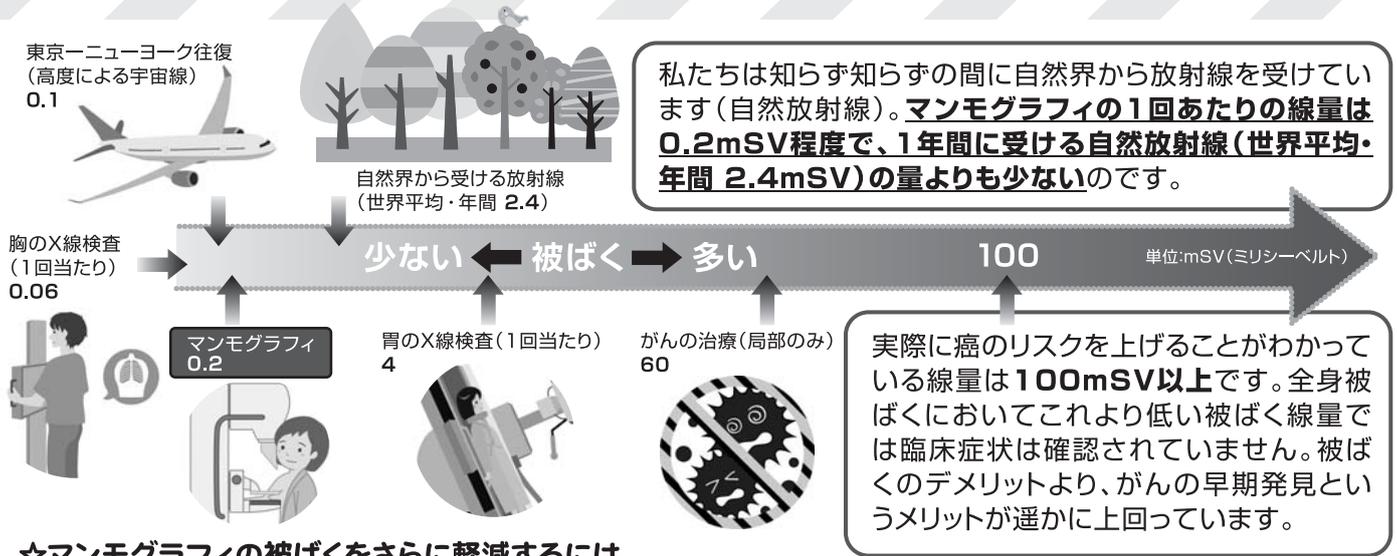
乳がん検診掲示板

乳がん検診 Q&A

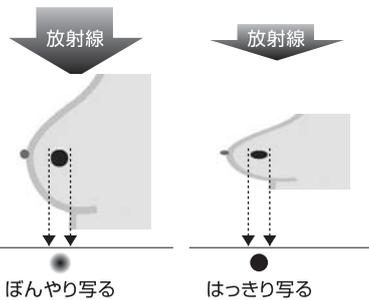
～まつん・ハマーの知って得する乳がん検診～

Q. 毎年マンモグラフィ検診を受けていますが、放射線被ばくは大丈夫ですか？

A. マンモグラフィはX線検査なので放射線被ばくはありますが、非常に微量で、乳房だけの部分的なものです。体への影響は心配ありません。



☆マンモグラフィの被ばくをさらに軽減するには



圧迫のメリット

***被ばくを減らせます *病変をはっきり描出できます**

撮影時に痛みを伴いますが圧迫はとても大切な手技です!

私たち技師はしっかりと圧迫すると同時に受診者様の痛みの軽減にも心がけています。痛みを我慢できないときは撮影技師にお伝えください。



☆ハマーの学会発表報告

第62回人間ドック学会学術大会がWEB配信により開催されました。私たちは【高濃度乳房(デンスブレスト)受診者に乳腺超音波検査併用の重要性を理解する取り組みについて】を発表しました。マンモグラフィ検査は死亡率低減効果のエビデンスが科学的に証明された唯一の検査法ですが、デンスブレスト(乳房内の乳腺の割合が高い乳房のこと。40歳以上の日本人女性では約4割といわれている)では検査の感度が低下することが知られており対応が模索されています。当施設のデンスブレスト受診者の感度向上に超音波検査が有用か検討しました。初めてのWEB配信発表のため、何度もスライドの修正をしました。この経験を活かせるよう、今後も演題発表をしていきたいと思ひます。

第62回日本人間ドック学会学術大会

高濃度乳房(デンスブレスト)受診者に
乳腺超音波検査併用の重要性を
理解してもらう取り組みについて

医療法人社団如水会
オリープ高松メディカルクリニック予防医療センター
○瀬上千夏 丸山美江 松本昌子 山内一裕 福井敏樹

演題発表に関連し、筆頭および共同発表者は、
開示すべきCOI関連にある企業などはありません。

☆高松市乳がん検診は2月まで

受診券をお持ちでまだ受診されていない方は早めに予約をしてください。

■予約可能日 月～金【13:00～16:00】(火～水【13:00～14:30】)は同日に子宮がん検診も受診できます。)

詳しくは予約時にお問い合わせください。

治験センターからのお知らせ

今注目されているワクチン特集

新型コロナワクチン(追加免疫)(3回目接種)

当院におきましては新型コロナワクチン(ファイザー製)接種を2021年4月より実施し、同年11月19日をもって、2回目接種がいったん終了となりました。

1回目は982名(医療従事者112名含む)に接種を行い、2回目の接種を980名に対して完了しました。

3回目の接種につきましては、2023年年1月から「医療従事者」、「高齢者」を対象に順次接種を開始していく予定です。

当院の3回目接種対象者は、2回目接種を終了した方のうち、原則8か月以上経過した方のうち18歳以上の方と定められており、事前に接種券(接種券一体型予診票)が高松市より順次自宅に郵送されます。

当院での接種におきましては、1・2回目同様ファイザー社のワクチンを使用予定です。



接種済

インフルエンザワクチン

インフルエンザシーズンの時期と現行の不活化ワクチン効果の減弱を考慮すると、ワクチン接種は12月末までに接種することが望ましいです。現在我が国の多くの医療機関は、COVID-19の診療とワクチン接種に忙殺されています。米国では、効率的にワクチンを接種し接種率を高めるために、インフルエンザワクチンとCOVID-19ワクチンの同時接種も可としており、米国では両者の混合ワクチンの開発も始まっています。一方、わが国では、現時点で、COVID-19ワクチンとその他のワクチンとは、互いに片方のワクチンを受けてから2週間後以降に接種することになります。

インフルエンザワクチンは、例年シーズン毎に流行する型を予測して、A型株2種、B型株2種に対するワクチンが製造されています。

当院における昨シーズンのインフルエンザワクチン接種人数は2076名で、例年同程度の人数の方にワクチン接種を実施しています。



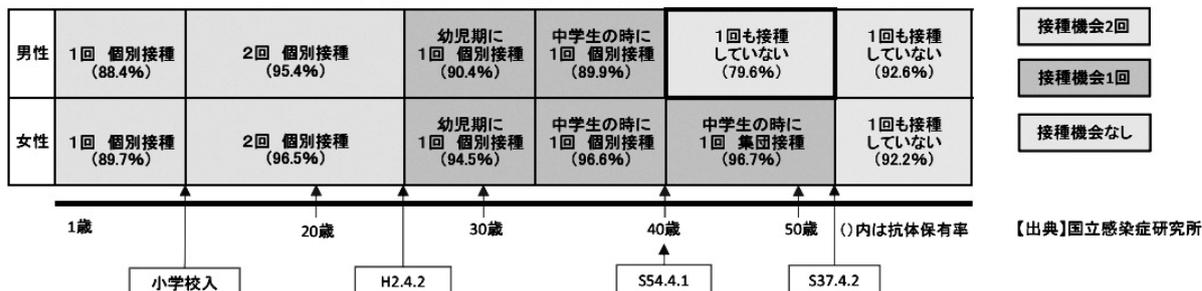
風しんワクチン(追加免疫)

予め抗体化を測定して、抗体価が低い方が接種対象になります(2022年3月までは公費で抗体検査・ワクチン接種ができる対象の方がいます)

ワクチン接種対象者は ①妊娠を希望する女性 ② ①の配偶者などの同居者 ③風しん抗体の低い妊婦の配偶者などの同居者で、ただし抗体検査で十分な抗体があることが判明した場合は除きます。

さらに、風しんの公的予防接種を受ける機会がなかった、1962(昭和37)年4月2日~1979(昭和54)年4月1日生まれの男性を対象として、風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券を配布する事業が、平成31年(2019年)4月1日から2022(令和4年)年2月28日までの約3年間、実施されています。当施設においても、抗体検査及びワクチン接種を行っていますので、改めてご自身の状況をご確認いただければと思います。現状では2022年4月以降になると全て実費扱いとなります。

年齢/年代群別の風しん抗体保有状況



風しんは、妊娠中の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんに障害(先天性風しん症候群)が生じてしまうおそれがあります。あなた自身と、これから生まれてくるあなたの子どもを守るために、風しんの抗体検査と予防接種にご協力ください。妊婦の追加接種に関しては、通常妊娠が分かった後に婦人科で抗体検査を行っていますので、過度な心配はいらなと思っています。

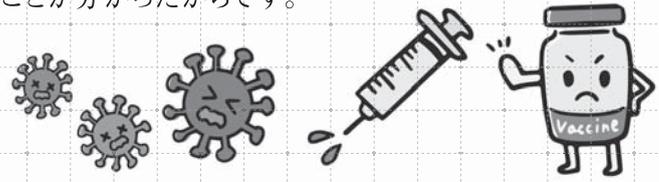
HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)

ヒトパピローマウイルス(HPV)は、性経験のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。子宮頸がんを始め、肛門がん、膣がんなどのがんや尖圭コンジローマ等多くの病気の発生に関わっています。特に、近年若い女性の子宮頸がん罹患が増えており、子宮頸がんの約95%がHPVウイルスが原因であることが分かっています。

HPV感染症を防ぐワクチン（HPVワクチン）は、2013年より小学校6年～高校1年相当の女子を対象に、定期予防接種（積極的奨励）が行われていましたが、副反応が疑われる症状の報告があり、「積極的奨励」が差し控えられることになりました。

しかし来年度から、「積極的奨励」が再開されることになりました。それは、世界中の研究により「副反応と疑われた諸症状とHPVワクチンとの間に因果関係は認められない」ということが分かったからです。

当施設でも希望者には接種を再開していく予定です。



肺炎球菌ワクチン

肺炎は我が国の死亡原因第3位の疾患です。

肺炎は、細菌やウイルスが肺に侵入することで引き起こされますが、成人肺炎のもっとも主要な原因菌が肺炎球菌です。肺炎球菌は数々の病原体の中でも、非常に毒性の強い菌です。

熱や咳が出て風邪かと思って様子を見ていたら、次の日にはベッドから動けなほどの重症な肺炎になってしまうことが肺炎球菌による肺炎では珍しくありません。また、肺炎球菌による肺炎が治った後も、身体機能が低下して歩けなくなったり、食事を自力で食べられなくなったりして長期にリハビリが必要となる方も少なくありません。

肺炎はありきたりな病気と思われがちですが、重症化すると死にも繋がる危険な病気です。

肺炎には予防に勝る治療はありませんが、肺炎球菌ワクチンの接種が、すべての肺炎を防ぐものではないことも改めて認識を持っていただきたいと思います。

肺炎球菌ワクチンは、高松市では65歳以上の接種希望者に対して5歳きざみの方を対象に接種費用の補助が出ます（自己負担2400円）。昨年度当施設では、50人程度接種されています。

肺炎等感染症の予防にはワクチンを打つこと以外にもうがい、手洗い、口腔内の清潔を保つこと、規則的な生活、バランスのとれた食事、適度な運動、禁煙、持病の治療など、健康的な生活習慣を維持することと、風邪をひいてもなるべく早く治してしまうことが、何より大切です。予防や早期治療が重要です。

带状疱疹予防ワクチン（追加免疫）（水痘生ワクチン）

带状疱疹とは、水膨れを伴う赤い発疹が体の左右どちらか一侧のみに帯状に出る皮膚の疾患です。強い痛みを伴うことが多く、症状は3～4週続きます。50歳以上で带状疱疹になった約2割の方には、皮膚症状が治った後も、带状疱疹後神経痛と呼ばれる痛みが残ることがあります。

带状疱疹は50歳代から発症率が高くなり、80歳までの約3人に1人がかかると言われています。この带状疱疹は、多くの人が子供の時にかかる水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。水ぼうそうは、治った後もウイルスは生き続けて体内に潜伏します。加齢などによる免疫力の低下がおもな原因ですが、疲労やストレスなどがきっかけとなって再び活動を起こし、今度は水ぼうそうではなく、带状疱疹を引き起こします。

带状疱疹予防ワクチンは、今のところ自費で接種していただくことになっています。



RSウイルスワクチン

RS（アールエス）ウイルスは、インフルエンザウイルスに次ぐ成人の呼吸器疾患の原因となっているウイルスですが、特定の予防法や治療法はありません。通常、健康な成人がRSウイルスに感染しても、症状は軽く、風邪のように感じる事がほとんどです。しかし、特に赤ちゃんや高齢者、心臓や肺に持病がある方、免疫機能が弱まっている方では、RSウイルス感染症が重症化し、肺炎などの病気を引き起こすことがあります。また、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や心不全をお持ちの方ではこれらの持病を悪化させることもあります。

しかし、現在RSウイルスを原因とする肺炎を予防するワクチンは現時点では存在していないので、RSウイルス感染症を予防することができるワクチンの開発が急務となっています。

RSウイルス感染症を起こしている状態に、合併症として肺炎球菌感染症が重なるようなことがあれば、その予防に肺炎球菌の予防接種は有効です。しかし、RSウイルス自体に肺炎を起こす作用があり、この場合はその肺炎に肺炎球菌は関係していません。ですので当然のこととして「RSウイルスそのもので起こる肺炎を、肺炎球菌のワクチンで予防できるか」となると、答えは「NO」となります。

RSウイルス感染症を予防することができるワクチンの開発に関しては、国内製薬会社でも治験が進んでおり、近日当施設においても治験を実施する予定になっています。

今回新型コロナウイルスが非常に身近な問題になっていますので、改めて接種を考えてみるべき様々なワクチンについて説明しましたが、新型コロナウイルスの拡大により、ワクチン接種について考える機会が最近多かったのではないのでしょうか。今回の話も、自分自身やご家族の今後のワクチン接種の参考にさせていただければと思います。



新ドクター紹介



丁寧な診察を志します。

医師
鎌田 恭輔

- ◇趣味:ドライブ
- ◇休日の過ごし方:美味しいもの巡り
- ◇最近のお気に入り:あてを作って晩酌
- ◇好きな食べ物:魚介類
- ◇苦手なもの:家事全般



よろしく
お願いします。

医師
伊藤 恵

- ◇趣味:昔のドラマを見る
育児ブログを読む
- ◇休日の過ごし方:子どもとだらだらする
- ◇最近のお気に入り:アルフォート
バニラホワイト
- ◇好きな食べ物:お寿司
- ◇苦手なもの:片付け



丁寧な説明、
診察を心掛けます。

医師
小林 和季

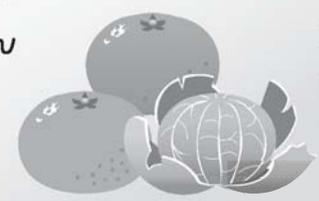
- ◇趣味:バスケットボール
- ◇休日の過ごし方:買い物をよくします
- ◇最近のお気に入り:アマゾンプライムをよく見ます
- ◇好きな食べ物:和食
- ◇苦手なもの:虫、へびなど



前向きに
頑張ります。
よろしく
お願いします。

医師
岩藤 広美

- ◇趣味:読書
- ◇休日の過ごし方:散歩
- ◇最近のお気に入り:華流ドラマ
- ◇好きな食べ物:みかん
- ◇苦手なもの:わさび



第62回日本日本人間ドック学会はコロナ禍のなかで、大会事務局を公益社団法人人間ドック学会として、那須 繁総務担当理事が大会長務められ、2021年9月10日から24日Web配信で開催されました。

当施設長の福井は、大会運営委員として企画に関わり、研究・論文活性化委員長として、委員会活動目的である研究発表や論文投稿の増加のため、活動報告と啓蒙活動をメインとしての報告を行いました。自ら編集副委員長として活動に携わっていることから、委員長の井上和彦先生のご尽力も得て、「もっと研究・論文投稿しませんか」の報告は、両委員会合同企画とし、副理事長の荒瀬康司先生には、「論文記載の有用性」についての講演をして頂き、その進行役も務めさせて頂きました。この報告は、Web配信期間終了後に11月1日から30日に追加設定されたアーカイブ配信期間にも配信されたプログラムにも選ばれました。

委員会企画

9) 健診の有用性に関する研究・論文活性化委員会/編集委員会

【もっと研究・論文投稿してみませんか】

座長：福井 敏樹（健診の有用性に関する研究・論文活性化委員会 委員長／
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予防医療センター 院長）
井上 和彦（編集委員会 委員長／浮風会健康管理センター センター長）

演者：編集委員会から

井上 和彦（編集委員会 委員長／浮風会健康管理センター センター長）

論文活性化委員会から

福井 敏樹（健診の有用性に関する研究・論文活性化委員会 委員長／
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予防医療センター 院長）

論文を書くことということ 論文記載の有用性

荒瀬 康司（日本人間ドック学会 副理事長／
虎の門病院 健康管理センター・画像診断センター 顧問）

進行・聞き手：福井 敏樹

第62回日本人間ドック学会学術大会

委員会企画

健診の有用性に関する研究・論文活性化委員会/編集委員会

「もっと研究・論文投稿してみませんか」

9. 10. 2021~

研究・論文活性化委員会から



研究・論文活性化委員会 委員長
医療法人如水会 オリーブ高松メディカルクリニック
福井 敏樹

また当施設からは、医療技術室の放射線技師2名が演題発表させて頂きました。このメディカル通信のコーナーを担当しているハマーが、マンモグラフィと乳腺エコー併用の意義について報告し、山岡技師が、胃透視の読影について、読影経験の浅い技師でもピロリ菌感染の有無を高い精度で判定可能としたスクリーニング法の試案を報告しました。この報告は発表後メディカルトリビューンの記事にも掲載され、高く評価して頂いたものと受け止めております。

防災訓練を実施しました。

当施設では9月30日に日本メックス株式会社さまのご協力のもと、新型コロナウイルス感染予防対策を取りながら、防災訓練を実施しました。年に2回定期的に実施しています。

訓練では、火災発生を知らせる非常ベルを合図に初期消火班、避難誘導班、連絡班など担当した職員が対応にあたり決められた避難場所まで安全に誘導しました。

また、心筋蘇生術としての胸骨圧迫、AED使用などの実習もおこないました。扱いに戸惑いながらも真剣に取り組んでいました。

万が一、災害が発生しても迅速な行動が取れる様、今後も定期的に訓練を実施し安全教育に努めてまいります。



AED についての勉強会

皆様、年末年始はいかがお過ごしになりましたか。

新しい年を迎え、気持ちも新たに新年号を発行いたしました。昨今の社会状況を考えて、今年から年賀状の送付はすべてとりやめ、このメディカル通信を年初にお送りすることで、新年のご挨拶に代えさせて頂きたいと思っております。何卒ご理解の程お願いします。

香川のお正月といえばあん餅雑煮。煮干しと白みそ仕立てのみそ汁に、今年1年丸く収まりますように願いを込め輪切りの大根、にんじんなどを入れ、丸もちを入れて食すお雑煮。あんこ入りの餅を使うのが特徴です。他県では見られない讃岐ならではの味。なんといっても白みその中に甘いあんこという相性の良さがたまりません。今年こそ、丸く収まりますように願いを込めて「あん餅雑煮」いただいてみてはいかがでしょうか。

編 集

後 記