

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.36
2022.9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/>


医療技術室女性技師

当施設連絡先

〈内科 受付〉
087-839-9620

〈ドック・健診〉
087-839-9630

令和4年度高松市特定健康診査・がん検診が始まりました。

令和4年度高松市各種健診(検診)のご案内

健診(検診)名	実施期間
大腸がん検診	令和4年7月1日～令和4年10月31日
乳がん検診	令和4年7月1日 ～ 令和5年2月28日
子宮頸がん検診	
前立腺がん検診	令和4年7月1日 ～ 令和3年10月31日
肝炎ウィルス検診	
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4年7月1日 ～ 令和4年12月23日

(表)

特定健康診査とは、生活習慣病の予防のために、対象者(40歳～74歳)の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。生活習慣病リスクが高い人を早期に発見し、特定保健指導を通じて早い段階で生活習慣の改善を行い病気の発症を防ぐなどのメリットがあります。

また、がん検診との同時受検も可能です(左表参照)。がんは早期のうちは無症状であることが多いとされています。早期発見・早期治療ができればそれだけ完治の可能性が高くなるだけでなく治療に要する費用や時間などの負担も軽くなります。

さらに、内科外来・婦人科外来・泌尿器外来に加え、乳腺外来も開設し、健診(検診)後の精密検査や再検査の対応、その後の治療も継続して行える体制が整っております。

当施設では、コロナ禍でも安心して健診(検診)を受けていただけるよう、消毒・定期的な換気等、感染対策を行っております。健診(検診)は不要不急ではありません。年に一度は健診(検診)を受け、自分の身体の状態を知ることから始めてみてはいかがでしょうか。



人間ドック(健康診断)受診後の 精密検査受診状況(2020年度:令和2年度)を お知らせします



予防医療センターでは、人間ドックや健康診断で要精密検査(D2)判定や要医療(D1)判定、要経過観察(C)判定に該当した項目については、次回のドック(健康診断)まで(1年以内)に受診(精密検査や追跡検査)をお勧めしています。

特に、要精密検査(D2)判定や要医療(D1)判定については、その後の検査結果や治療を開始されたかどうかなどの経過を把握し、当センターの判断が適切であったかなどの確認も行っています。そして、年度ごとに要精密検査項目の傾向やがん発見状況などをまとめて、評価を行っています。

なお、2022(令和4)年度からは、人間ドック学会の判定区分変更に基づき、判定表記を変更しています。これまでの要精密検査(D2)と要医療(D1)判定が統合され、要精密検査・治療(D)になっています(メディカル通信35号(本年5月発行)でお知らせしました)。現在、今年度のD判定追跡を始めたところです。

受診後の追跡は、人間ドック(健康診断)受診後から次の人間ドック(健康診断)までの約1年をかけて追跡していきますので、2020(令和2)年度に人間ドックを受診された方の追跡が2022(令和4)年3月に終了したところです。

追跡把握の方法は、当施設内科外来を含めた受診先医療機関から届く精密検査結果、定期的にご本人へのお手紙や電話連絡などで行っています。

最近、手紙や電話連絡の意味を理解してくださり、こちらからの追跡連絡がきっかけで我々の施設の外来や近隣の医療機関を受診される方も増えてきました。

2020年度 人間ドック受診者(3406名)要精密検査(D2)判定 医療機関受診把握 集計

	2020年度	検査実施数(人)	要精検数(人)	要精検率(%)	精検受診数(人)	精検受診率(%)
要精密検査	上部消化管X線	1484	7	0.5	5	71.4
	上部消化管内視鏡	1717	5	0.3	5	100
	便潜血	3234	169	5.2	103	60.9
	胸部X線	3389	13	0.4	11	84.6
	マンモグラフィ	1099	28	2.5	25	89.3
	乳房超音波	406	8	2.0	7	87.5
	子宮頸部細胞診	1156	12	1.0	9	75.0
	腹部超音波	3404	34	1.0	28	82.4
	心電図	3406	33	1.0	24	72.7
	眼底	3389	106	3.1	72	67.9

当センターでは、人間ドック・健康診断後の受診追跡(フォロー)体制を整えておりますが、まだまだ受診率が十分上がっていない項目もあり、人間ドックや健康診断を受けられてからの疾病発症予防および重症化予防や疾病の早期発見、より健康(健康維持・増進)でいられるように、分かりやすい説明や保健指導、受診追跡(フォロー)に引き続き取り組み、「人間ドックや健康診断の受けっぱなし」では終わらないように工夫を凝らしていきたいと思っております。



Figure 1 consists of two line graphs and a table. The top graph shows the number of people who visited the site (訪問人数) from 2010 to 2012. The bottom graph shows the number of people who visited the site (訪問人数) from 2010 to 2012. The table shows the number of people who visited the site (訪問人数) for each month from 2010 to 2012.

訪問人数	訪問人数	訪問人数	訪問人数
590人	580人	570人	560人
550人	540人	530人	520人
510人	500人	490人	480人
470人	460人	450人	440人
420人	410人	400人	390人
370人	360人	350人	340人
310人	300人	290人	280人
270人	260人	250人	240人
210人	200人	190人	180人
170人	160人	150人	140人
130人	120人	110人	100人
90人	80人	70人	60人
50人	40人	30人	20人
30人	20人	10人	0人
10人	0人	0人	0人
0人	0人	0人	0人

心臓のおはなし

③不整脈とホルター心電図検査

◆ 通常、心臓は、1分間に約 60～90 回の規則的なリズムで拍動を繰り返しています。この規則正しい拍動が異常に遅く、または速くなったり、不規則に拍動したりなど、これらの病態を総称して『不整脈』と言います。

不整脈は、心疾患などの病気に由来するもの、加齢やストレス過多など心臓以外の要因で起こるもの、生理的なものなどがあります。

また不整脈の種類や程度により、治療の必要ないものから、生命の危険があるものまで重症度も様々です。



◆主な不整脈

不整脈の種類	特徴	よくある症状	考えられる不整脈名
頻脈性不整脈	脈が速くなる (100拍/分以上)	・強い動悸 や息切れ ・めまい、ふらつき ・失神 など	洞頻脈 上室性頻拍 心房粗動 頻脈性心房細動 心室頻拍 など
徐脈性不整脈	脈が遅くなる (50拍/分以下)	・強いめまい や ふらつき ・全身倦怠感 ・失神 など	洞徐脈 房室ブロック 洞不全症候群 徐脈性心房細動 など
期外収縮	単発的に出現し 脈が飛んだり 乱れたりする	・脈がとぶ、胸や喉が詰まった 感じがする ・動悸 ・胸の違和感 など	上室性期外収縮 心室性期外収縮
致死性不整脈	突然死に至る 可能性もある 不整脈	・強いめまい や ふらつき、動悸 ・意識が遠のく感じがする ・意識消失、心停止 など	心室細動 心室頻拍 心静止・心停止 など

正常波形

上室性頻拍

完全房室ブロック

心室性期外収縮

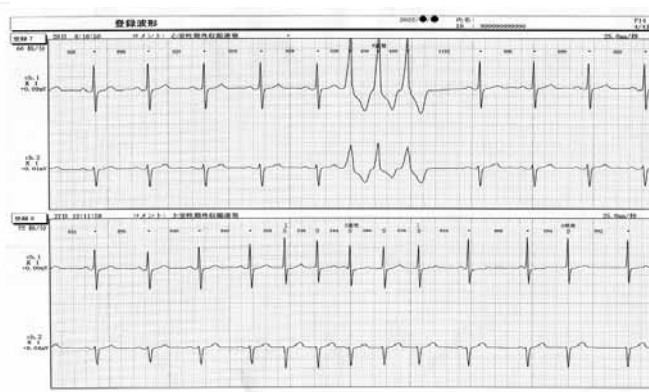
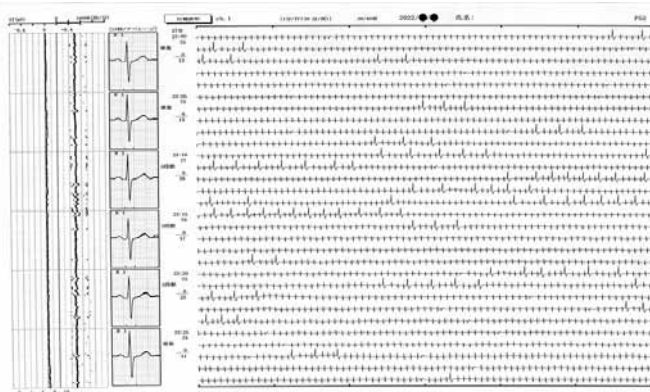
心室細動

心室性頻拍

◆ホルター心電図(24時間心電図)検査は、特に不整脈の検査としてよく行われる検査です。

通常の心電図検査は短時間のため、必ずしも不整脈や、自覚症状に伴う心電図変化を捕らえられるとは限りません。このような場合、24時間の長時間心電図を記録することによって、診断や評価を行います。検査は侵襲性がなく、身体への負担が少ないため、大人から子供まで検査することができ、また、繰り返し検査を行うこともできます。場合によっては、ホルター心電図検査のみで、診断がつく場合もあります。

【 実際のホルター心電図検査の記録波形 】



最近、動悸や不整脈感などの症状が
気になっているなら、ホルター心電図検査を
受けてみませんか？

当施設では、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。

心臓の豆知識 ③

《 ヒトの総心拍数 》

- * 1分間では 60 - 90 拍
- * 1日では 約 10万 拍
- * 1年では 約 4000万 拍
- * 一生では 約 20億 拍

ヒト 一生の総心拍数
(約20億拍) は
哺乳類は全て、だいたい
このくらいの数と言わ
れています。

* 次回は【運動負荷心電図検査】の予定です
文責/謎の超音波検査士 K

放射線の話①

～放射線と放射能の違い～

放射線は、目には見えず、においもなく、人が感じるできません。しかも、原発事故や大怪獣ゴジラの影響で怖いイメージもあります。今回はその不安の解消に少しでも役立つように、基礎的な知識についてご紹介します。

放射能と放射線って何が違うの？放射性物質とは？

放射能

放射線を出す力(能力)のことです。

放射性物質

アルファ線などの「放射線」を出す力をもった物質のことをいいます。

放射線

放射性物質から放出される粒子や電磁波のことです。

放射線の種類には、アルファ線、ベータ線、ガンマ線、エックス線など、さまざまな種類があり、その種類によって性質もことなります。

(当院のCTやレントゲンで使用してるのはエックス線です)

放射性物質

放射線を出す能力(放射能)をもつ物質

電球

光を出す能力をもつ

光や放射線を出すもの

放射性物質

ベクレル (Bq)
(放射能の強さを表す単位)



カンデラ (cd)
(光の強さを表す単位)

電球や放射性物質から出るもの

放射線

シーベルト (Sv)
(放射能の量を表す単位)

光

ルクス (lx)
(明るさを表す単位)

光や放射線を浴びると



見えない



見える

※電気に例えると、電球は放射性物質、電球がもっている光を出す能力が放射能、光が放射線にあたります。(上図)

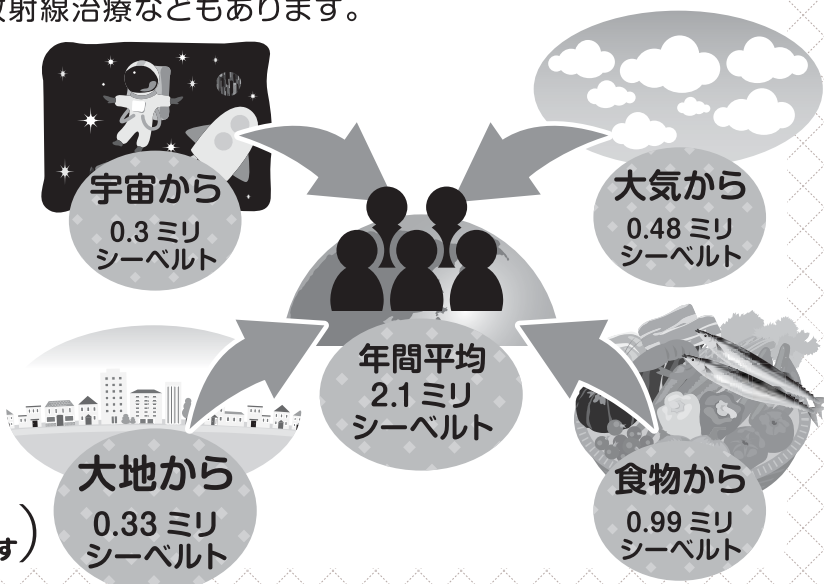
放射線や放射性物質はどこにある？

病院の中には、CTやレントゲン撮影で使う放射線(エックス線)などがあることはご存じの方が多くと思います。ほかには核医学検査や放射線治療などもあります。

では病院以外に放射線はどこに存在するのでしょうか。じつは自然界にはたくさんの放射線が存在します。宇宙から地球に降り注ぐ宇宙線も放射線の一種です。大地にはウラン鉱石や花こう岩などにも放射性物質が含まれています。空気や大地に放射性物質が含まれているため、私たちが口にする食物にも放射性物質が含まれます。

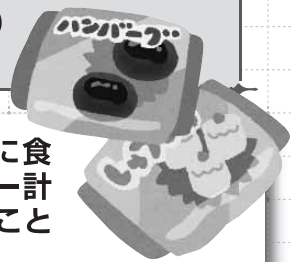
人間は、自然界から受ける放射線量は日本では年間で約2.1ミリシーベルトとされています。

(自然界から受ける被ばく量や検査で使用するエックス線の安全性については次回掲載予定です)



治験センターからのお知らせ

健康食品の臨床研究に参加してみませんか？



研究目的

糖尿病や高血圧症といった生活習慣病の方に対しての治療の一つに食事療法があります。本試験の目的は食事療法の一環として、カロリー計算もきっちりされ栄養バランスの取れた健康的な食事を摂取することが、これらの疾患に対して効果的であるかを検証することです。

対象者

50歳以上75歳未満で糖尿病もしくは高血圧を治療中の方で下記の条件を満たす方

糖尿病で治療中の方

- ☐ 1年以上前に糖尿病と診断され、現在治療中
- ☐ HbA1cの値が7.0%以上9.0%未満であり、血糖コントロールが不良
- ☐ BMIが23以上
※BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算でき、18.5以上25未満が標準、25以上が肥満とされています。
- ☐ インスリン製剤による治療を受けていない
- ☐ これまで食物アレルギーがない

高血圧で治療中の方

- ☐ 1年以上前に高血圧症と診断され、現在治療中
- ☐ 血圧コントロールが不十分
(収縮期血圧が140mmHg以上)
- ☐ BMIが23以上
※BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算でき、18.5以上25未満が標準、25以上が肥満とされています。
- ☐ これまで食物アレルギーがない

参加期間

2022年秋ごろに参加者を募集します。事前検査等を行い、試験食の摂取期間は2023年1月から2023年7月頃までの24週間を予定しています。

参加内容

臨床試験ですので、実際に食事が提供される方とされない方の2群に分かれての実施となります。どちらの群に割り付けられるかは参加時に決定されます(選択は不可)。

- ① 参加時に当院にて一度栄養指導を受けて頂きます。(全員)
- ② 提供試験食ありの群になった方は1日1食を提供される食事に置き換えて頂きます。
食事は栄養バランスがとれており、冷凍食品ですので電子レンジで温めれば手軽に摂取ができます。また、和洋中の様々な種類の食事を日替わりで食べて頂けます。
(提供試験食なしの方は普段の食事を継続して頂きます。)
※提供される食事に費用は一切かかりません。また、試験食保管用の冷凍庫が提供されます。
- ③ 毎日、スマートフォンやパソコンから簡単なアンケートへの回答をお願いします。(全員)
提供された食事の摂取量やその日の活動量などを入力して頂きます。
- ④ 定期来院時には採血や身体測定等にご協力頂きます。

参加いただける方には協力費
が支給されます。
詳細は院内スタッフまで
お声かけください。



新ドクター & 新入職員 紹介



まだまだ知識も経験
ありませんがしっ
かり頑張ります。

婦人科医師

合田 亮人

- ◇趣味: サイクリング
- ◇休日の過ごし方: お酒を飲む
- ◇最近のお気に入り: 車
- ◇好きな食べ物: 肉まん
- ◇苦手なもの: わさび



明るく、楽しく、積極的
に動けるように頑張りた
いと思います。

看護師

管 美穂

- ◇趣味: マラソン、手芸、ドライブ
- ◇休日の過ごし方: 子供と散歩する、甘い物を食べる
- ◇最近のお気に入り: うどん屋さん巡り、
子供の写真の整理
- ◇好きな食べ物: 甘い物、からあげ
- ◇苦手なもの: パクチー

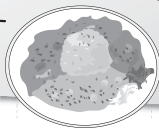


ご迷惑おかけすること
もあるかと思いますが、
頑張りますのでよろしく
お願い致します。

看護師

森西 千晶

- ◇趣味: 温泉、日本酒
- ◇休日の過ごし方: 美味しいものを食べる、
Netflixを見る
- ◇最近のお気に入り: 犬猫の動画を見ること
- ◇好きな食べ物: スパイスカレー
- ◇苦手なもの: 鳥



丁寧な検査を
心がけます。

放射線技師

柳原 洋美

- ◇趣味: ガーデニング
- ◇休日の過ごし方: ガーデニング、TV鑑賞
- ◇最近のお気に入り: 園芸店巡り
- ◇好きな食べ物: デザート全般、カレー
- ◇苦手なもの: 怖い話、お酒



TOPICS

9月17日(土)、KSB瀬戸内海放送番組
「Newsジェニック」の健康診断に関する
インタビューに院長が出演し、当施設が
紹介されました。

出演者



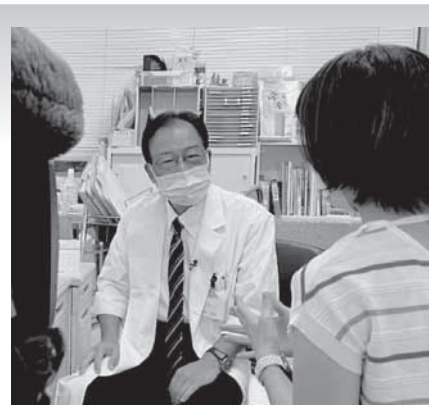
中村 康人



阿部 夢

福井院長が
インタビュー出演します

瀬戸内海放送の公式 youtube チャンネルでも配信致します!!



第22回日本抗加齢医学会総会が大阪国際会議場で3日間にわたって開催され、シンポジウムの座長を務めました

第22回日本抗加齢医学会総会が、国立精神・神経医療センター病院長の阿部康二先生が大会長を務められ、「心身ともに若々しさを保つアンチエイジング科学とエビデンス」をメインテーマに、新型コロナ感染症第6波がかなり収束を見せ、感染対策にも十分配慮される中で、6月17日から19日の3日間にわたり、大阪国際会議場で、Web併用で開催されました。

3日目のシンポジウム25では、「健康経営を実現する企業健診とは」をテーマに、本シンポジウム起案者でもある東海大学医学部付属東京病院長の西崎泰弘先生らにご講演頂き、当施設院長の福井と、電源開発株式会社健康管理センター長の斎藤英胤先生(ご自身による講演も)が司会進行役を務め、「健康経営」についてシンポジウムを開催しました。健康診断は、会社や企業の雇用主責任で法律に基づき実施されているなかで、昨年「健康経営」という言葉が広がり、その言葉の真の意味や、通常健康診断では実施できない従業員の健康増進に役立つ検査の必要性を知って頂き、それを実施することが可能な任意型の健診である人間ドックやアンチエイジングドックのなかにもどのように取り入れ、我々健診実施施設と連携して頂くかなどを中心に議論する場を設けることができたと思っています。



第63回日本人間ドック学会学術大会が幕張メッセ国際会議場(千葉)で開催されました(後日のWeb配信との併用で)

第63回日本人間ドック学会学術大会が、「女性のための人間ドック」をメインテーマとして、千葉徳洲会病院婦人科部長の佐々木 寛先生が大会長を務められ、幕張メッセ国際会議場(千葉)で、新型コロナ感染症第7波のなか、9月2日から開催されました。

当施設院長の福井は大会運営委員としても関わってききましたが、初日のワークショップ2では、「精検受診率の向上と精検結果の正しい把握を目指して」をテーマに、淳風会健康管理センター長の井上和彦先生との瀬戸内ペアでセッションの座長を務めました。医師ばかりでなく、全国有数の健診施設で保健師や管理栄養士としての実務に携わっている方々からの現場での取り組みや改善の積み重ねについて講演して頂きました。

また同日夕方からの委員会企画1では、2年前に発足され、福井が委員長を務めてきた、「健診の有用性に関する研究・論文活性化委員会」が取り組んできた成果・経過報告した同委員会副委員長の太宮シテクリニクの森山優先生とともに進行役を務めました。そのなかで、学術委託研究採択者の先生方には、研究成果報告を研究・論文作成を志す方々へのメッセージも含めて講演して頂きました。また、昨年新たに開始した人材発掘プロジェクトの経過報告を、若手の先生方へのメッセージも含めて福井院長が講演させて頂きました。さらに2日目には、株式会社プリメディカ共催の腸内細菌叢(腸内フローラ)に関するランチョンセミナーの司会進行役も務めさせて頂きました。

なお本学術大会のプログラムは、後日のWeb配信も併用しての開催となり、コロナ禍で参加できなかった方々や、見逃した企画についても視聴できる配慮がされていました。



編集後記

メディカル通信36号を最後までご覧いただきありがとうございます。

今号より放射線の話が連載スタートとなります。少し怖いイメージのある放射線。その不安を解消すべく当施設の放射線技師が分かりやすく解説します。是非、ご覧ください。

今年も残すところ3ヶ月となりました。新型コロナウイルス感染症第7波もようやく収束してきたようですが、急激な気温の変化など体調を崩しやすい時期となります。体調を整え、実りの秋、スポーツの秋、食欲の秋、いろいろな秋を堪能しましょう。