

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.37
2023.1当施設連絡先

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

本年もよろしくお願いします

(令和5年)がスタートしました。
新年明けましておめでとうございます。2023年

今年は癸卯(みずのと・う)「これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍するような年」といった縁起のよさを表しているそうです。今年こそコロナワクチンとおさらばし、兎にあやかり、高くジャンプし、前進出来る年となり、自由に動きまわれる生活に戻りたいものです。

さて、昨年を振り返りますと、①ロシシアがウクライナへの侵攻を開始 ②安倍元首相が遊説中銃撃され死亡 ③イギリスのエリザベス女王が96才で崩御 ④北朝鮮が信じられない数のミサイル発射 ⑤急激な円安 等々ありました。が、円安に伴う物価上昇は家庭の生活を直撃しております。当施設へもかなり大きな影響が出て来ていますが、ここが正念場でもあり、歯を食いしばり頑張っております。

コロナウイルス感染者数も一時はかなり減っていたものの、徐々に増加傾向にあり、第8波へ突入したものと見られていますが、その対処策は各自治体に委ねられるようです。「不要不急の外出自粛」が叫ばれたとしても健康診断や人間ドックを受けることは「不要不急ではなく、健康づくり・健康増進のために必要なことです。からだの状態を知り、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。」

当施設では、平成17年に四国で初めて施設機能評価認定されてから5年度ごとの更新を重ね、17年にわたり実績を積んできています。

2023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診して頂けるよう、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ひ致します。

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。



産業医・産業衛生スタッフの活動紹介

産業医とは、労働者が健康で働くことができるよう、専門的な立場から指導・アドバイスを行う医師のことをいいます。労働安全衛生法により、労働者が50人以上の事業場では、産業医を選任することが義務づけられています。産業医の役割は、健康診断の実施とその結果に基づく措置、治療と仕事の両立支援、長時間労働者やストレスチェック制度の高ストレス者に対する面接指導などを行なっています。またこれらの活動に加え、安全衛生委員会のメンバーとしての委員会への参加や働く現場の職場巡回を行い、企業の組織の方々が働きやすい職場をつくりあげていくことに協力します。



当施設では、産業医活動をおこなうにあたって、施設のなかで必要なサービスをまるごと提供できるような包括的な体制づくりを行っています。また、高松市を拠点とし、四国に支店がある場合は、産業医や保健指導部門のスタッフが従業員全員を支援する体制をとっています。

予防医療センターでは、従業員の人間ドックや健康診断を行ないます。企業や健保の依頼に応じて、健康診断の当日に特定保健指導の該当者を抽出し、初回面談も実施しています。人間ドック・健康診断後のフォローとして、クリニックでは、追跡検査・精密検査や労災二次健診、そして必要な方には治療といった一連の対応を行うことが可能です。

その他、ストレスチェック制度に対応したストレスチェックの実施やインフルエンザなどの予防接種、カウンセラーの派遣などもご要望に応じて行っています。

近年、国が健康経営を推進するなか、従業員が50人に満たない事業所との産業医契約を結ぶこともあります。当施設で集積された健康診断結果や健康に関するデータをもとに集計や分析を行なっていますので、年間計画策定や評価などにも活用していただければと考えています。

支援体制

企 業

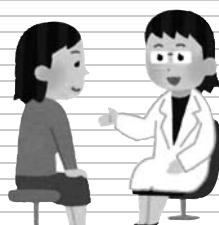
- ・安全衛生委員会
- ・職場巡回



オリーブ高松 メディカルクリニック

診療部門

- ・追跡検査・精密検査
- ・労災二次健診
- ・治療
- ・予防接種（インフルエンザなど）



健診部門

- ・人間ドック
- ・健康診断

オリーブ高松 メディカルクリニック 予防医療センター

保健指導部門

産業医

- ・長時間労働者面談
- ・治療と仕事の両立支援
(復職面談など)
- ・ストレスチェック
- ・高ストレス者面談
- ・健康教育
- ・集計・分析



保健師

- ・特定保健指導
- ・健康相談
- ・健康教育
- ・ストレスチェック
- ・集計・分析

栄養士

- ・栄養指導
- ・特定保健指導

カウンセラー

- ・カウンセリング

医療技術室便り

シリーズ 心臓のおはなし

④運動負荷心電図検査

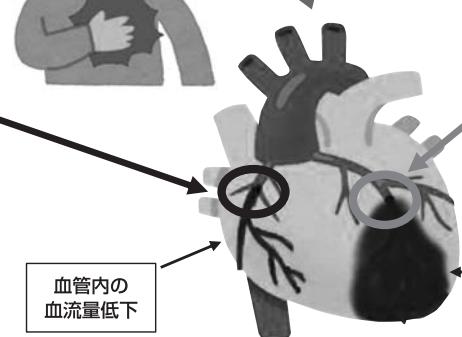
狭窄症と
心筋梗塞の違い



狭窄症



血管内の
血流量低下



右冠動脈

左冠動脈

前下行枝

回旋枝

閉塞

血栓

心筋壞死

心筋梗塞

冠動脈の内腔が動脈硬化や血管の痙攣により一時的に狭くなり、心筋への血流が悪くなっている病態。狭窄の程度により、心筋の動きが悪くなったりはすることはあるが心筋の壊死はない。

冠動脈が完全に詰まって閉塞し、心筋への血流が途絶するため、心筋が壊死を起こし、動かなくなる病態

◆労作性狭心症は、多くの場合、歩いているとき時や作業時など身体を動かしている時に、胸痛、胸苦、胸部不快感、圧迫感などの自覚症状を感じたり、また症状発現時には特有な心電図の変化(虚血性変化)が見られることがあります。これらの自覚症状や心電図変化は運動をやめたり安静にすると、速やかに軽快することが多いため、安静時の心電図正常であることもあります。運動負荷心電図検査では、運動することで心臓に負荷をかけて、安静時の心電図検査では見られなかった異常な心電図変化・虚血性不整脈が誘発されないかどうか、または、運動することで自覚症状などが現れないかを調べる検査です。

【主な運動負荷検査】

トレッドミル負荷

◎ランニングマシン上を歩く

段階が上がるごとにランニングマシンの速度が速くなり、また傾斜も大きくなる。



エルゴメータ負荷

◎ペダルのみの自転車を漕ぐ

段階が上がるごとにペダルの重さが重くなるが一定速度で漕ぎ続ける。



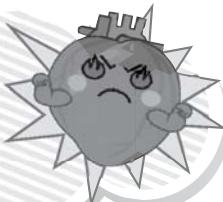
最近、労作時に
胸痛や胸のしみつけなどの
症状が気になる場合は、
運動負荷心電図検査も
受けてみましょう

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 ④

- ・心臓は、1日に約10tの血液を全身へ送り出している。
- ・心臓から送り出された血液が、再び心臓へ戻ってくるのにかかる時間は、早くても約30秒、遅くとも60秒以内には全身から心臓に戻ってくる。



次回は【心臓超音波(心エコー)検査】の予定です
文責／謎の超音波検査士 K

放射線の話②

～自然被ばくと医療被ばく～

放射線は、医療・工業・農業など様々な分野で使用されています。このうち多くの方が身近と感じるのは、医療で使用している放射線かと思います。

今回は、病院や健診で受ける放射線による被ばく『医療被ばく』と、日常生活で自然界から受ける『自然放射線被ばく』についてご紹介したいと思います。

被ばくってどれくらい？

①自然放射線

人は普通に生活していても、宇宙や大地、食物から自然放射線による被ばくを常に受けています。

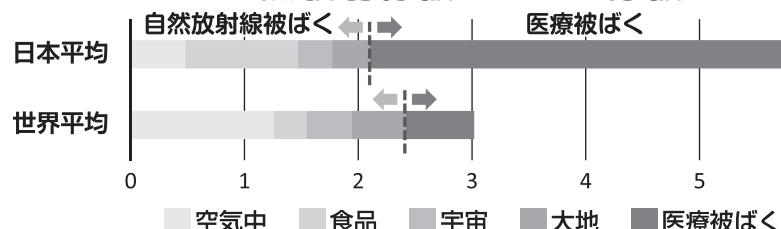
自然放射線による世界の被ばく量は年間で2.4mSv(ミリシーベルト)となっています。日本の自然放射線被ばく量の平均は2.1mSvと推定されています。

②医療放射線

診断等に使う放射線(CTやマンモグラフィなど)は、装置や撮影場所、体格によっての違いはあるが、体に癌や不妊症などの影響ができるこのないごく微量の被ばくとなっています。

しかし、日本の医療被ばく量は一人あたり、年間3.9mSvと推定されており、自然放射線よりも多い被ばく量となります。日本が医療被ばくの多い背景としては、CT検査の普及があります。日本のCT装置台数は世界一で、放射線被ばくのリスクよりも、病気を見つかり、病気の状態を知るといったメリットが上回る方が大きいと考えられます。

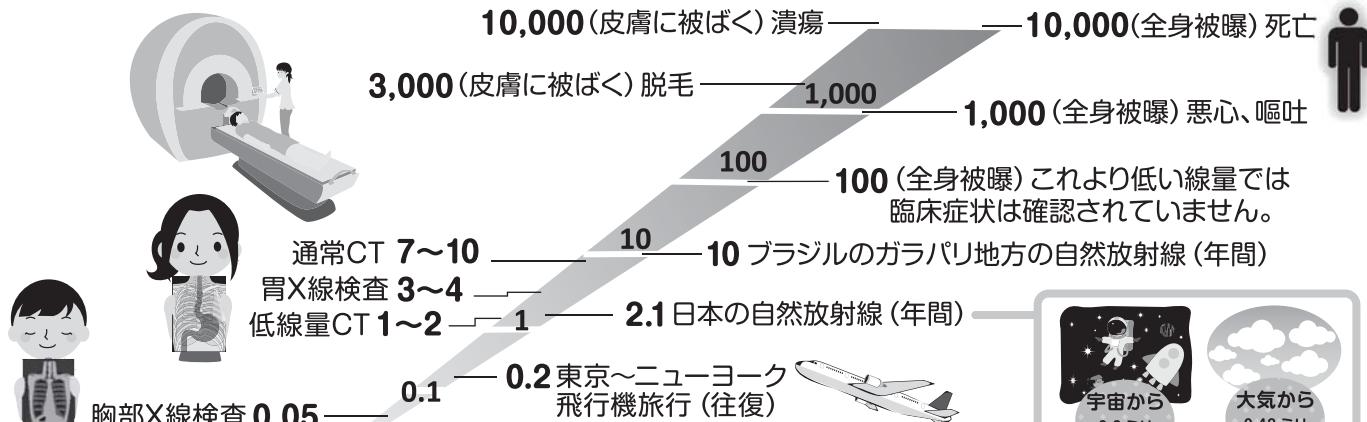
自然放射線被ばくと医療被ばく



出典：国連科学委員会 2008年報告
原子力安全研究協会「生活環境放射線」
(平成23年)より作成

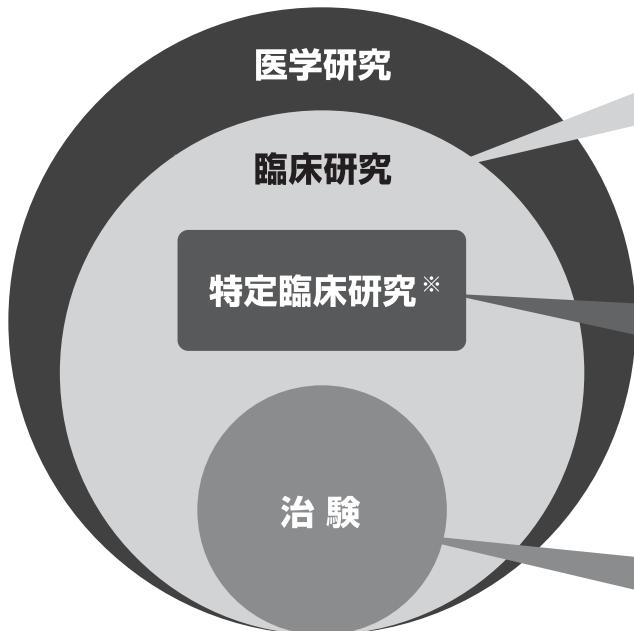
医療被ばく

自然放射線被ばく



当院の健康診断や検診で使用しているCTは低線量で通常の1/10程度の被ばく量で、自然放射線被ばくよりも低い値となっています。低線量でも、病気を見つける画質は確保できており、1cm以下のごく微細な疾患も見つけることができます。

治験と臨床研究の違いについて



【臨床研究】

病気の予防、診断、治療法の確立等のために人を対象として行う研究

臨床研究法の対象

【特定臨床研究】

臨床研究のうち

- ・製薬企業から資金提供を受けるもの
- ・未承認あるいは適用外の医薬品等を使うもののいずれかに該当する研究

※上記以外の臨床研究についても法の対象となる場合があります。

【治験】

国の承認を得ることを目的に行われる臨床試験



特定臨床研究とは | 厚生労働大臣認定 千葉大学 臨床研究審査委員会 (chiba-u.ac.jp)より引用

皆さんは「治験」や「臨床研究」という言葉を聞いたことがありますか。今回はそれらの言葉の意味やそれぞれの目的の違いについて解説していきます。治験と臨床研究、特定臨床研究の区別は上記の図で表しています。

臨床研究

病気の予防、診断、治療法の確立などのために人を対象に行うすべての研究を指します。とくに薬の投与などの介入を行わない観察研究も含まれます。近日、当院で実施予定の臨床研究も薬の投与ではなく、食品摂取による研究です。

特定臨床研究

臨床研究の中でも、以下の二つのいずれかに該当するものを指します。

- ①製薬企業等から研究資金等の提供を受け、医薬品等を用いる研究
- ②未承認・適用外の医薬品等を用いる研究

治験

臨床試験の中でも特に、厚生労働省から薬としての承認を得ることを目的として行う試験を「治験」といいます。第Ⅰ相から第Ⅲ相の3段階を通して、効果や安全性を確認するために実施されます。私たちが治療で使っているお薬は、治験を経て誕生したものです。

このように一言に臨床研究と言っても目的や人体への介入の有無などにより呼び方が異なります。

当院では、様々な臨床研究や治験を行っています。臨床研究や治験に参加することはボランティアでもありますが、次世代によりよい薬が提供できるよう、ぜひご理解とご協力をお願い致します。



当院では現在、下記の臨床試験の参加者を募集しています。
ご興味のある方はスタッフまでお声かけください。



糖尿病及び高血圧症の方を 対象とした健康食品の臨床研究



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

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 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。

- ② 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。



免疫機能を高めよう！《前編》

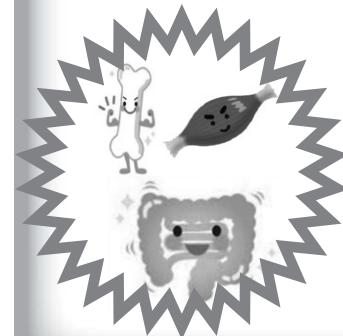
おしゃべり 力

コロナ禍と
いう言葉がわ
たしたちの日
常生活の中に
当たり前のよ
うに居座るよ
うになつて、
はや3年近く
になります。マスク、手洗い、ソーシャ
ルディスタンス。この3点も今や常
識となつていますが、それと同時に、
こんな時だからこそ、わたしたち自
身の持っている免疫機能を高めるこ
とが求められています。

免疫とは、からだの外から侵入し
てくる細菌やウイルスなどに対し、
免疫細胞などが「自己」と「非自己」
を認識してからだを守る仕組み、を
言います。侵入してきたものが「非
自己」であれば、それを全力で排除
してくれるシステムです。

その主役となるのが免疫細胞です。

免疫細胞は白血球とも呼ばれ、赤血
球や血小板と一緒に骨の中にある骨
髄で作られていますので、良い免疫
細胞を作るためには、まず骨を丈夫
にすることが重要です。



せないのが筋肉です。筋肉が湯
沸かしのようく血液を温め、そ
れを全身に送ることで体温は維
持されているので、筋肉量が減
ると体温は下がつてしまいま
す。平熱を維持し免疫機能を保
つためには、できるだけ多く
の筋肉量を確保したいところ
です。

さうに、体中のいたるところ
で活躍してくれる免疫細胞です
が、実はその60～70%は腸に存
在しています。腸管は食道から
肛門までつながった1本の管な
ので、体の中でありながら常に
外界に晒されています。免疫細
胞にとっては最前線ともいえる
場所ですので、そこに集中して
いるのです。つまり、腸を元気
に保つことも免疫機能を十分に
発揮させるためには重要とい
うことになります。

免疫機能を高め、細菌やウ
イルスに対する防御システムを
しっかりと稼働させるために
も、骨・筋肉・腸の3点をしつ
かりと鍛えていきましょう。



TOPICS

インフルエンザ予防接種

12月から3月がインフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザ予防接種は感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止に効果があるとされています。新型コロナウイルス同時流行を防ぐためにも接種をご検討ください。

新型コロナワクチン(オミクロン株対応ワクチン)

新型コロナウイルスは過去2年間、年末年始にかけて流行しています。重症化リスクの高い高齢者の方をはじめ、若い方もオミクロン株対応ワクチンの早期接種をおすすめします。



**当施設で接種を行っておりますのでご希望の方は、
受付、スタッフまでお問合せ下さい。**

新年あけましておめでとうございます。

メディカル通信37号(新年号)を最後までご覧いただきありがとうございます。

ところで、新年の目標は立てられましたか?「一年の計は元旦にあり」ということわざがあるように、一年の初めの時にその一年全体の計画をしっかりと立てることが、物事を成就するには大切だと説いている言葉もあります。健康で一年を過ごすという目標をたてる方も多いのではないでしょうか。ご自身やご家族の健康が基盤にあることで毎日の生活がより充実したものとなります。ご自身の健康を把握するためにも是非、人間ドックや健康診断を受診してください。

一年の始まりを大切にし、充実した一年をお過ごし頂くことを祈念しております。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

編 集
後 記