

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.4
2007.10

発行/NTT西日本 高松診療所 予防医療センター 高松市観光町649-8 TEL087-839-9620(代) FAX087-861-7079
ホームページ <http://www.ntt-hospital.jp/>



「受電設備」屋内配置へ

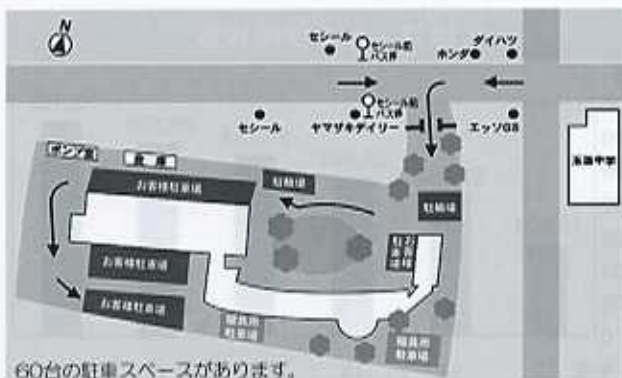
香川県は大きな山、大きな川を持たない、また雨も少ない地域として昔から「ため池」をたくさん持つ県として有名で、しかも自然災害がとてもし少ないところでは。

しかし、最近の異常気象も原因のひとつかもしれません。これまで浸水等には無縁の地域において高潮による浸水被害の発生や、集中豪雨による川の増水で、道路が冠水してしまふことが多くなってきたように思われます。

当施設においても、2年前台風による高潮の発生により、近くの川が増水し、冠水しないかと身が縮んだ時がありました。

このような中、当施設の受電設備は約40年前の昭和24年に設置されましたが、ずっと屋外に設置されていたため、ここ数年、受電設備の冠水については常に悩まされてきたところでしたが、この度、写真のように屋外設置から屋内に移設することができ、安定した電源設備を確保することができました。

また当施設においては、およそ60台近くの車両が駐車できるスペースがあるものの、最近では混雑することが多くなっていたのですが、屋外受電設備の撤去によりスペースの拡大に併せ車両の通行がずいぶん楽になりました。



60台の駐車スペースがあります。

放射線科からのお知らせ



身体の中を透かして診る



▲久保(技師) 田辺(受付) 小野(医師) 深見(技師)

情報を提供するのが放射線室の役割です。

スタッフは、放射線技師3名、放射線科専門医師1名、受付1名の総勢5名です。

撮影されたX線フィルムはほとんどが診察医と放射線科専門医によるダブル読影診断システムをとっています。

以前からご利用頂いている患者さまから「この施設は、小さいわりに沢山の医療機器をおいているな」というのをよく耳にします。

最近テレビや新聞で健康に関する番組や記事が増えてきていると思いませんか。

高齢化社会が到来し健康への関心が高まっているのでしようね。仕事や趣味を充実させるためにも健康でさわやかな日々を過ごせるといいのですけれど時に体調を崩すことは避けておられません。

病気になって来られた時、あるいは予防医療として人間ドック(健診)を受診される時に、身体の中の画像

病気になるまで来られた時、あるいは予防医療として人間ドック(健診)を受診される時に、身体の中の画像

病気になるまで来られた時、あるいは予防医療として人間ドック(健診)を受診される時に、身体の中の画像

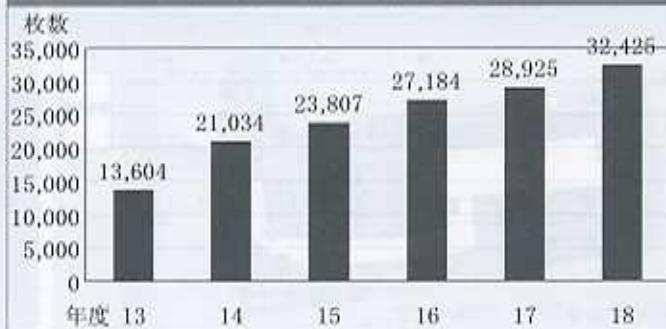
病気になるまで来られた時、あるいは予防医療として人間ドック(健診)を受診される時に、身体の中の画像

「人間ドック・健診施設機能評価」の認定を受けました。健診並びに人間ドックの受診者は毎年増加してきています。X線フィルムの使用枚数も増加をたどっています。仮に1年間に撮影されたX線フィルムを床にそのまま並べていくと数十メートルの長さにもなります。X線フィルムの読影は以前に撮ったフィルムと比較して読影するため、健診・人間ドックの予約が入ると以前に撮影されたフィルムを取り出し

最近新しく導入されたX線装置

平成15年	X線テレビ(胃透視) 胸部X線装置
平成17年	乳房X線装置 ドライレーザーイメージャー (X線フィルムコピー)
平成18年	胸部デジタル装置(CR) 内臓脂肪測定附属機器
平成19年	デジタルマンモグラフィ

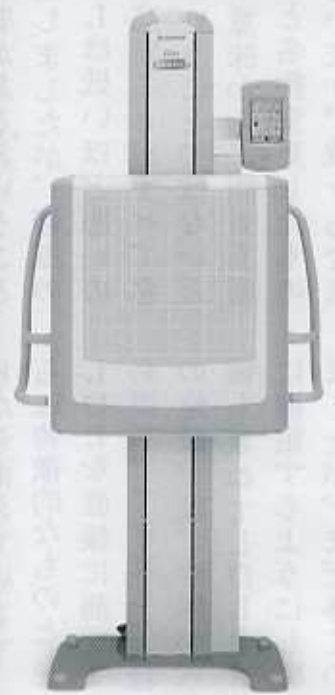
X線フィルム使用枚数



てきます。過去数年分のフィルムが個人ファイルとして袋に入っているためかなりの厚みと重さがあります。そのフィルム袋が施設内をいったりきたりするのは効率が悪いです。そこでX線フィルムのデジタル化を図り診療所内どこでも、コンピュータモニター上に呼び出すことができるようにする構想です。



胸部デジタル装置 (CR)



将来的には、当予防医療

検査です。

センター内だけの画像転送にとどまらず他の医療機関へも転送できるように香川大

受診者の皆さんが安心して検査を受けて頂くために、撮影する技師も医療の進歩に遅れないよう各種研修会などに参加して日々研鑽しています。その成果が表に示したような資格取得にもつながっています。

これらの装置を使って身体の中の画像情報をX線フィルムに最大限写し出すには、装置を常にベストコンディションに保つことと同時に操作する放射線技師の技量が必要です。装置の点検整備は、技師が毎日受診者を撮影する前に行う日常点検と、検査を半日稼働をストップさせての医療機器メーカーエンジニアによる年に2回程度の定期

資格取得一覧

胃がん検診専門技師
検診マンモグラフィ撮影認定技師
放射線管理士
臨床実習指導者

禁煙外来始めました NO Smoking



5月より、保険適用医療機関になりました。

敷地内禁煙



健康増進法第25条の定めにより、受動喫煙防止のため、敷地内すべてが禁煙となります。

ご理解とご協力をお願いいたします。

平成19年4月1日

NTT西日本 高松診療所 予防医療センター
所長 福井 敏樹

これまでに、禁煙に失敗した経験はありませんか？

やめたいのにやめられない…それは、ニコチン依存という依存症のせいなのです。

当禁煙外来では、ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使って、医師があなたの禁煙をサポートします。

詳しくは下記まで、お気軽にお問い合わせください。

ご予約もお受けしております。

NTT西日本 高松診療所 予防医療センター
内科外来受付

TEL 087-839-9601

診察日時 月曜日～金曜日

受付時間 9:00～11:30 / 13:30～16:30



新しい健診・

保健指導制度について



このシリーズも4回目になりました。前回、前々回は高コレステロールについて、日本人による大規模臨床試験の視点からの考え方を話しました。

その中でも触れましたが、内容どおりに最近、高コレステロール血症を含む「高脂血症」という名称がガイドラインから消え、「脂質異常症」という名称に変わりました。これはコレステロールの中身を善玉のHDLと悪玉のLDLに分けて個々に考える必要があるということをお話しましたが、善玉のHDLは低いほど悪いので、高いことがすべて悪いということではないという意味から「脂質異常症」と名称変更したの

と思います。我々も今まで以上に総コレステロールがいくらというよりもLDLがいくらでHDLがいくらなので治療対象ですというように説明する義務が出てきました。(表1、2)

さて、今回から数回にわたって「来年度より始まる新しい健診保健指導制度」についての説明をしていこうと思います。先ほど話したHDLとLDLもこの新しい健診の項目に入っています。総コレステロールは測定項目から消えています。さらに特徴的なものとして、LDLを直接に測定する必要ができました。我々の施設では、昨年から準備も兼ねてLDLを直接に測定するようにしてい

ましたが、まだ多くの医療機関では測定していませんので来年度に向けてその対応への準備が必要ということになります。それはさておき、皆さんは健診に対してどういうイメージを持たれているのでしょうか。今年までは、退職後の方や自営業の方は国民健康保険に加入され、老人保健法という法律の下で市町村レベルの自治体で実施されている基本健康診査という健診を希望すれば受けることができる制度になっていました。希望者ということとは義務ではないわけですが、できるだけ受けてくださいという広報はされていますが、その受診率は今でも高くはありません。それが義務化されると

いうことになります。一方、いわゆるサラリーマンと言われる会社勤めの方々には被用者保険に加入し、労働安全衛生法という法律の下に事業主の責任で、定期健康診断を受けており、これからの継続されます。そしてその受診率はかなり高いのですが、一方会社勤めの方の被扶養者(年収が一定以下のパートタイマーを含む専業主婦やその扶

養家族など)も義務化枠に入ってきますのでこの受診をどのようにさせるかということには大きな問題となっています。単身赴任で仕事されている場合など、当然家族は別のところに住んでおられるわけですから、その対応には色々な枠組みを利用しなければならなりません。(表3)

そして来年度からは今までの健診結果の中から

表1 脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	≥140mg/dL
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	<40mg/dL
高トリグリセライド血症	トリグリセライド	≥150mg/dL

表2 リスク別脂質管理目標値

治療方針の原則	カテゴリー		脂質管理目標値 (mg/dL)		
		LDL-C以外の主要冠危険因子*	LDL-C	HDL-C	TG
一次予防 まず生活習慣の改善を行った後、薬物療法の適応を考慮する	I (低リスク群)	0	<160	<40	<150
	II (中リスク群)	1-2	<140		
	III (高リスク群)	3以上	<120		
二次予防 生活習慣の改善とともに薬物療法を考慮する	冠動脈疾患の既往		<100		

脂質管理と同時に他の危険因子(禁煙、高血圧や糖尿病の治療など)を是正する必要がある。

- LDL-C以外の主要冠危険因子
加齢(男性≥45歳、女性≥55歳)、高血圧、糖尿病(耐糖能異常を含む)、喫煙、冠動脈疾患の家族歴、低HDL-C血症(<40mg/dL)
- 糖尿病、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症の合併はカテゴリーIIIとする。

表3

制度別健診の比較

制度	根拠規定	実施主体	年間受診者数
地域保健	老人保健法第20条	市町村 (特別区を含む)	約1,153万人 (H12「地域保健老人保健事業報告」より)
労働衛生対策	労働安全衛生法第66条	事業者	約4,000万人 (推計)
医療保険による保健事業	国民健康保険法第23条	政府	約320万人 (H13社会保険庁調べ)
	国民健康保険法第23条	健康保険組合	約752万人 (H10保健組合保健福祉事業等実施状況より)
母子保健	母子保健法第12条	市町村 (特別区を含む)	約110万人(1歳6か月児)、 約160万人(3歳児)(H12母子保健課調べ)
学校保健	学校保健法第6条	学校	対象児童生徒数 約1,816万人(H13)

新しい健診制度に入っている項目について実施責任者である医療保険者にも結果を届け、その結果により医療保険者が階層化して保健指導対象者を抽出することになります。

ここで医療保険者という言葉がでてきましたが、皆さんが健康保険料を支払っている支払先が皆さん

んの医療保険者という人になります。例えば私はNTT西日本の社員です。NTT健康保険組合が医療保険者という人になります。いわゆる組合健保と呼ばれるものです。

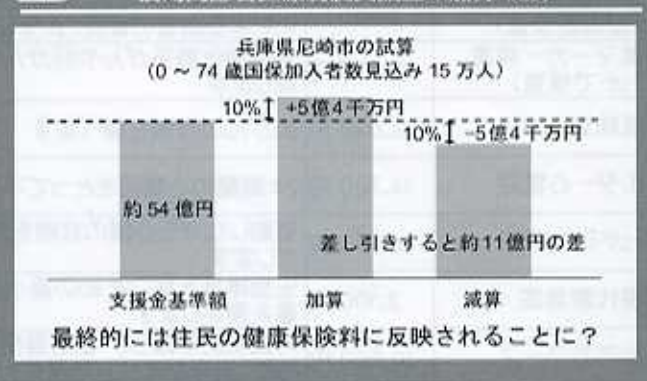
一方、自営業の方々や退職後の多くの方々はいわゆる国保と呼ばれるものが医療保険者となります。これら医療保険者が新しい健診制度の実施責任者となり、これが今までの医療制度と全く異なる点です。

基本的には現状ではまだ日本は世界に誇る国民皆保険制度です。新しい健診制度では40歳以上75歳未満のほぼ国民に対しての健診が義務付けられることとなります。対象者総数は5千6百万人と推定されています。そしてこの枠組みから外れる75歳以上の方は後期高齢者と呼ばれる範疇に入り(65歳以上75歳未満

図1 後期高齢者医療制度の仕組み(平成20年度)



図2 後期高齢者医療制度支援金の加算・減算



が前期高齢者)、これも新しい後期高齢者医療制度が来年度から施行され、この枠組みの中の医療制度により医療を受けていくこととなります。来年度より始まる40歳以上75歳未満の健診義務化のペナルティーは実はこの後期高齢者医療制度と密接に関連しており、自治体や会社負担となる後期高齢者医療支援金というところの拠出金にかける仕組みとなっている

のです(図1)。医療保険者は健診結果・保健指導結果によりこの拠出金の10%を前後させられるという事で健診義務化の責任を負うことになるのです。例えば15万人以上の国保加入者を抱える兵庫県の尼崎市では拠出金の前後10%の増減により約11億円の差が生じると試算しています。最終的には住民の健康保険料負担にはね返ってくることになるかもしれま

せん(図2)。ですから各自治体にとっても我々のような企業社員が属する健保組合にとってもその対応には十分な検討が必要となってくるわけですが、実態は体制作りの選が問題となってきました。今回は新しい健診・保健指導制度の概要についてもう少し詳しく説明していこうと思います。

(文責
観光町のアメニモマケズ)

早期発見 早期治療

予防医療センター
オプション検査紹介

当予防医療センター人間ドックにおける オプション検査の紹介

皆さんが受診している通常の人間ドックの検査においては、今までのメニューでは補いきれないものが多くなってきました。

我々は、以下の検査メニューについても年に一度は検査しておいたほうが望ましいのではないかと考えており、オプション検査として施行しております。(下表)

特に「内臓脂肪測定」・「無呼吸症候群」・「インスリン抵抗性検査」・「基礎代謝測定」などの新しい検査についても、我々の施設の結果を学会等で発表し、論文としても報告しており、自信を持って勧めることができ

メニューとなっております。

おかげさまで、「日頃気になっているところについて詳しく理解する」・「早期発見・早期予防の重要性」等について意識が高くなっているのか、当施設におけるオプション検査を受けて下さる受診者は年々増加しています。

そこで、今回から毎回、当施設でのオプション検査の紹介をしていくコーナーを設けることにしました。

初回である今回は今最も話題になっているメタボリックシンドロームに関わりのある「内臓脂肪」と「インスリン抵抗性」に関するオプション検査を紹介いたします。

内臓脂肪とインスリンの意外な関係！

インスリンには、主に骨格筋や脂肪・肝臓などで血液から糖の吸収を促してエネルギーとして利用させる作用があり、すい臓で分泌されています。この働きが悪くなると血糖コントロールが悪くなると糖尿病になるというわけです。

インスリンの働きが悪くなるのは、インスリンそのものの分泌量が低下する場合と、分泌量が十分でもその効果が鈍くなってくる場合とがあります。インスリンの効果が鈍くなっている状態を「インスリン抵抗性が高い」と呼びますが、こ

の状態になると血糖を正常にするためにより多くのインスリンが必要になって「高インスリン血症」を招きます。

「高インスリン血症」の状態が長く続くと、すい臓のインスリン分泌機能が疲れてきて、血糖値が上昇し糖尿病を引き起こすということにもなります。

オプション検査一覧(外来受診時にも受ける事ができます。(一部要予約))

検査名	料金(税込)	検査目的
胸部CT検査	10,500円	肺がんの有無を調べます 肺気腫の程度などもわかります
頭部CT検査	8,400円	脳腫瘍・脳萎縮・脳軟化症などの有無を調べます
内臓脂肪検査	2,310円	最も正確な内臓脂肪面積を測定することができます
インスリン抵抗性検査	1,520円	空腹時インスリンを測定し、インスリン抵抗性を調べます
骨密度検査(DXA法)	1,050円	骨粗しょう症の危険度を調べます (カフェドックには含まれておりませんのでお勧めします)
睡眠時無呼吸検査 (パルスオキシメーター法)	2,100円	睡眠中の呼吸の様子を調べます (カフェドックには含まれておりませんのでお勧めします)
前立腺検査(PSA法)	2,100円	中高年男性に多い前立腺がんの検査 (カフェドックには含まれておりませんのでお勧めします)
甲状腺エコー検査	3,680円	甲状腺疾患の有無を調べます
頸部エコー検査	5,780円	動脈硬化の有無を調べます 脈波測定検査と合わせてされることをお勧めします
心臓エコー検査	9,870円	心臓肥大や弁膜症の診断をします
婦人科エコー検査	5,250円	子宮筋腫・卵巣などを調べます
乳房エコー検査	3,150円	乳がんなどを調べます
血管動脈硬化検査 (脈波測定検査)	3,465円	両手・両足首の四肢の血圧を同時に測定し動脈硬化による血管の硬さ、狭窄などを測定します
腫瘍マーカー検査 (セットで検査)	5,775円	胃等消化器系がんや肝がんなどの発見の一助となります
喀痰検査	2,630円	肺がんの有無を調べます
ホルター心電図	14,700円	24時間の心電図をとって不整脈を調べます
トレッドミル検査	6,930円	運動しながら心臓の状態を検査し、狭心症の診断をします
基礎代謝測定	2,100円	生命維持を保つための最小限必要なエネルギー量を測定します
運動処方コース	10,500円	内臓脂肪を減らし、生活習慣病を予防改善するために、あなたに合った運動を処方します

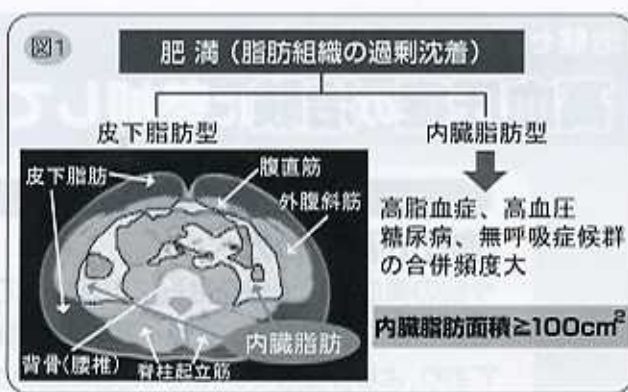
EXERCISE
大流行!!
エクササイズ



今までの我々の検証から「高インスリン血症」は糖尿病だけでなく、最も影響を受ける因子は肥満であることが判明しており、体重の増減によって変化すること

また我々は、メタボリックシンドロームの概念が広く普及する前に運動により内臓脂肪が減少することも

内臓脂肪はメタボリックシンドロームを発症する最も重要な因子であることは現在広く認知されることとなっており(図4)、人間



を証明しています。さらにインスリン抵抗性を最も簡単に推定する指標として「空腹時のインスリン値」が最も簡便で有効な指標となることも証明しており、「インスリン抵抗性検査」として人間ドックのオプション検査として導入しております。

図2 半年間の社内減量トライアルの結果

参加者	37名	(H15年秋～H16年春)
平均年齢	44歳	(男性35名 女性2名)
体重	73.0	→ 71.9kg
BMI	25.1	→ 24.9
腹囲	85.9	→ 84.5cm
体脂肪率	24.6	→ 24.7%
総脂肪面積	260.4	→ 231.0cm ²
内臓脂肪面積	104.2	→ 83.0cm ²
皮下脂肪面積	156.2	→ 148.0cm ²

運動習慣は内臓脂肪優位に脂肪を減少させる

図3 半年間の社内減量トライアルの結果

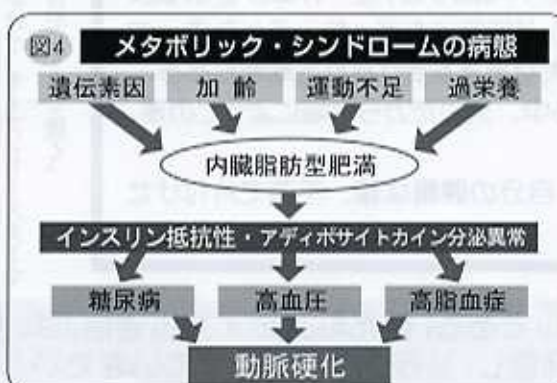
50歳・男性

平成15年9月10日	体重 70.0kg	BMI 25.4	腹囲 85.0cm
	総脂肪面積 203.2cm ²	内臓脂肪 113.7cm ²	
	皮下脂肪 89.5cm ²	体脂肪率 24.1%	
平成16年4月22日	体重 67.7kg	BMI 24.6	腹囲 80.5cm
	総脂肪面積 134.0cm ²	内臓脂肪 57.8cm ²	
	皮下脂肪 76.2cm ²	体脂肪率 21.9%	

インスリン抵抗性検査
(空腹時インスリン値測定)
検査費用 1,520円(税込)

内臓脂肪測定
検査費用 2,310円(税込)

セットで
検査費用 3,600円(税込)



ドックや健診の際には是非受けておくべき検査であると確信しております。そのため検査料金も2,310円と非常に低く設定しておりますので一度受けてくださることをお勧めします。

3) 証明してきました。(図2、

高血圧症の治験に参加していただける方を募集しています。

治験センタ長からのお願い

血圧が高めの方へ

今回の高血圧の治験薬は既に市販されている高血圧薬の2種類を合わせて服用のコンプライアンスを高めるための配合薬となっており、より参加していただくことに抵抗の少ない治験と思われまますので是非、ご協力のほどお願いいたします。



《ご参加いただける方》

- 20歳以上
- 血圧(降圧剤を服用していない状態)が下記に当てはまる方
収縮期血圧140mmHg以上かつ拡張期血圧95mmHg以上

※その他治験に参加いただくための基準があります。


患者様によっては治験に参加いただけない場合もございますので、予めご了承下さい。

高血圧は進行すると動脈硬化が起こり、脳卒中、心筋梗塞、腎不全等の原因となります。当院では、すでに市販されている降圧剤の配合剤である新しい降圧剤の臨床試験を実施しています。現在、降圧剤による治療中の方もご参加いただけます。

募集期間:平成19年10月から平成21年8月末まで

治験の内容について詳しいことを知りたい方はお気軽にお問い合わせください。
【相談窓口】NTT西日本 高松診療所 予防医療センタ 087-839-9620(受付)

【Eメール】s-wata@kagawa-westint.co.jp



健康の ひろば

居酒屋で
ついうっかりと 禁煙終了
(東かがわ市 あの一がーさん)

走りゆく
鹿を想え my 豚足
(高松市 走るのさらいさん)

ふむふむと
秋の夜長に じゅんり
読み進むだけの
ダイエツト本
(三木町 次はXマス目標さん)

健康に関する短歌や俳句、体験談などをメールにて大募集。お名前、ペンネーム、ご住所、お電話番号もお忘れなく入力ください。



【材料】(■人分)
マカロニ…50g しめじ…1パック
玉ねぎ…中1個 コンソメの素…1個
ベーコン…6枚(1cm幅に切る)
粉寒天…8g(小さじ4強)
水…200cc スキムミルク…大さじ4
牛乳…500cc ピザ用チーズ
※粉寒天・水・スキムミルクは合わせてよく混ぜておきます★



ヘルシーおかず

マカロニグラタン(寒天入り)

- 【作り方】
- ① 厚手の平底に玉ねぎ・しめじ・マカロニ・ベーコンの順に入れ、牛乳★コンソメの素を加えて中火にかける。
 - ② 沸騰したら弱火にして、木杓子で混ぜながら煮る。マカロニが柔らかくなると、全体にとろみが出てくればOK。
 - ③ 耐熱皿につけ分け、ピザ用チーズを振りかけて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

編集後記

今年も水不足に悩まされるのかと思いきや、一転たくさんの雨を頂戴し四国の水がめ(早明浦ダム)を一杯にしてくれた。台風も来たが高松はほとんど被害はなかった。そんな中、中越沖地震等天災による甚大な被害を受けた地域もある。同じ日本で暮らしている中、天災だから地域によっての運、不運もある。予防医療の進んだ今、自分の健康は運、不運で片付けたくはない。

この情報誌のタイトルである「観光町メディカル通信」は、当院の所在地である「観光町」から、医療・医学の情報を発信し、皆様の健康を守っていきたいという思いを込めて付けられました。