

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.5
2008.4

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 TEL087-838-9620(代) FAX087-861-7079
ホームページ <http://www.ntt-hospital.jp/>

当院の実績
今までの講演会、研究発表、学会報告について

予防医療センター案内
検査の種類
検査機器一覧や、検査内容を写真入りで掲載

治験センター案内
・治験についてのご案内
・治験実績など

おしゃべりカルテ
・健康レシピ
・健康コラム

特定健診・特定保健指導
メタボリック健診について

ケータイサイト
外来診察予定表がご覧いただけます
<http://www.ntt-hospital.jp/ketai/index.cgi>

ホームページを

リニューアルしました

NTT西日本高松診療所 予防医療センターのホームページをリニューアルしました。リニューアル後のホームページでは、皆様が使いやすいようにデザインを一新し、より多くの情報を分かりやすく掲載しています。

広げていきたいと願っています。また、4月から始まった特定健診制度に、いわゆるメタボ健診についての詳細情報も掲載しています。

新しく追加されたコンテンツとしては、現在実施中の治験についてのご案内や、今までの治験実績などを掲載した「治験センター案内」があります。また、今までの講演会、研究発表、学会報告について年毎にまとめた「当院の実績」も追加しました。何よりも「健康は財産です。」をキーワードに、健康増進・疾病予防の

その他、おしゃべりカルテでは栄養士による、豊富な健康レシピや健康コラムを掲載しています。日々の食卓から健康増進を図るため、ぜひご活用ください。

為の情報を充実させました。例えば、人間ドック・健康診断時のオプション検査案内では、検査機器の一覧や検査内容などを写真入りで詳しく掲載しました。このコンテンツにより多くの人にオプション検査を知ってもらい、利用してもらおう事で、予防医療を

また、ケータイサイトも同時にオープンしました。ドコモ、au、ソフトバンクの各携帯で簡単に各日の外来診察予定などを検索することができます。(左のQRコードからもアクセスできます。)

今後とも、最新の医療ニュースを含めた情報を定期的に更新して参りますので、皆様の生活に是非お役立てください。



▲ 携帯サイトへ

臨床検査室 からのお知らせ



身体の状態を検査する



▲ 臨床検査室のスタッフ

臨床検査室ってご存知ですか？診察室と違って患者様と直接接する機会がほとんどないので、皆様にはあまり馴染みのない部屋だと思

います。療効果の裏付け等に必要など検査をしているところでは、我々の検査室のスタッフは現在臨床検査技師の4名から成り、尿検査、血液検査、生化学検査、生理機能検査(心

臨床検査室というのは、糖尿病・脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病や感染症

電図、脳波、呼吸機能)、超音波検査などを分担して行っています。

充実の検査機器

当施設の検査室は、規模こそそれほど大きなものではありませんが、その内容は総合病院の検査室と同じくらい充実していると自負しています。たとえば生化学分析

装置、多項目自動血球計数装置、全自動尿分析装置、最新のエコー検査装置など、まさに現在の医療の先端を行くと言っても過言ではないほどの機器を備えて常時稼働しています。

その理由は、外来受診の患者様の検査に対応するだけではなく、それ以上に非常に多岐にわたる検査内容となる年間三千名を超える人間ドック・健診の受診者様のためにより正確なそして有用な検査をお届けするためです。さらにはその裏づけとして、日本医師会、香川県検査技師会、企業別などのサーベイにも

参加して、日々綿密な点検や精度管理を行い、施設全体としても優良人間ドック・健診施設としての証である、「人間ドック健診施設機能評価」の認定も受けています。

新しい取り組み オブション検査

また当施設では、常に全国的にも新しい検査への取り組みを続けており、最近では「運動処方コース」というオブション検査をはじめました。このコースは、CTによる内臓脂肪面積測定に始まり、インスリン抵抗性の検査(インスリンの働きの状態をみる)、呼吸ガス分析による安静時(基礎)代謝や最大酸素摂取量の測定、有酸素運動能力の測定等々の結果をもとに個人にあった運動療法を処方するといふもので、今話題のメタボリック症候群の対策や特定保健指導対策にもびつたりの内容となっております。酸素運動

新しい健診・ 保健指導制度について



前回は、今年の4月から新しい健診制度が開始され、法律施行により健診および保健指導が義務化されるといふ話を書きました。また、義務化に対してのベナルティはいわゆる国保や健保と呼ばれる医療保険者に課せられることになるという話も書きました。

今回は、新しい制度である「特定健診・特定保健指導」の概要についてお話しします。義務化される健診は40歳から74歳の何らかの医療保険に加入している全国民が対象となり、約五六〇〇万人が対象者と推定されています。今までは国保加入者は市町村が実施責任者となつて市民健康診査として健診を実施していましたが、その実施責

らに特定健診結果は、喫煙習慣などの生活習慣の問診結果もあわせて電子媒体で医療保険者に提出することになっています。

任者が国保に移ることになります。またサラリーマンが加入している健保の場合は、現在の事業主が実施責任者として実施している健診がそのまま引き継がれますが、その健診結果から特定健診に必要な項目だけを抜き出して、結果を健保に提出する必要が出てきます。我々NTT社員の場合は、昨年までは労働安全衛生法により事業所で行う法定健診、あるいは社員福利厚生として健診内容をさらに付加した人間ドックをNTT病院等で受けており、いずれの結果も実施責任者である事業所の責任者

にのみ送られていたのですが、特定健診部分の結果を抽出してNTT健保に送らなければならなくなりました。さ

らに特定健診結果は、喫煙習慣などの生活習慣の問診結果もあわせて電子媒体で医療保険者に提出することになっています。

サラリーマン等が加入している健保におけるもうひとつの大きな変化は、被扶養者の問題です。今までの労働安全衛生法では健診の対象は本人のみだったのですが、今年からは専業主婦を中心とする健保組合員の被扶養者も健診義務化の枠に入ってくるようになりました。今までは社員の福利厚生サー

ビスの一環として、被扶養者にも希望者には人間ドックなどに助成をだす制度もありましたがあくまで希望者のみでしたが、今年からは全員に健診を受けさせる義務が出てきました。大企業などになると社員が単身赴任などしていることも珍しくなく家族が全国に散らばっている

れば良いのか、その受け皿が問題となってきます。NTT社員の被扶養者の場合、会社が経営するNTT病院のあ

る地域の場合には、NTT病院で健診・保健指導をうけるように会社が誘導出来るのですが、NTT病院が全国に主なく存在するわけではないので現実には、どこかの健診実施機関に委託する集合契約を結ぶことになるのではないかと思われます。

さて特定健診が実施され、その結果が医療保険者に電子媒体で送られると、医療保険者が健診の結果を階層化することになります。その階層化の方法は少し複雑ですが、最もわかりやすいと思われる判定表を表に

表1 特定保健指導の対象者の抽出と階層化のまとめ

腹囲	追加リスク		喫煙歴	対象		
	①血糖	②脂質		③血圧	45-64歳	65-74歳
≥85cm ≥90cm	2つ以上該当			あり	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当					
上記以外で BMI ≥25	3つ該当			あり	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当					
	1つ該当			なし		

* 前期高齢者(65歳以上75歳未満)は動機付け支援までにとどめる

* 生活習慣病治療薬を服薬中の者は特定保健指導の対象とならない

示しておきます。(表1)この階層化の詳細については次回に説明したいと思います。特定健診・特定保健指導実施の最大の柱はメタボリックシンドローム対策となっています。肥満特に内臓脂肪型肥満をもとに高血圧、糖尿病、脂質代謝異常症などの生活習慣病を重ねて発症すると、

脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性血管病変を起す確率が格段に高くなることから、厚生労働省が医療費抑制対策としてこの健診制度を始めることにしました。新しい健診制度は別名「メタボ健診」とも呼ばれています。メタボリックシンドロームという名前は、このシリーズの中でも何度となく取り上げてきましたので、皆さんにもすっかり定着した言葉となっていると思います。さて健診結果に基づく階層化により、受診者は①情報提供・②動機付け支援・③積極的支援の3つに分けられます。動機付け支援者とはメタボ予備群であり、積極的支援者とはメタボ該当者です。(表2)メタボ対策により医療費が本当に抑制されるなら、それは望ましいことです。その成否は実施責任者である医療保険者の対応に大きくかかってくると思われまします。実施責任者に課せられる評価の指標は①

特定健診受診率・②特定保健指導実施率・③メタボ改善率の3点となっています。しかし実施5年後に初めての評価されることになっており、言いかえれば平成24年までは評価を受けないことになりま。財政状態が悪い保険者もたくさんあり、保健指導対象者全員に保健指導を受けるように指示するとは限りません。例えば500名の積極的支援者が出たとしても、実際には100名のみしか保健指導の通知を出さないこともありえます。もっと極端な場合、中途半端にお金をかけて指導を受けさせても改善効果が得られず、ペナルティーをかけられるだけなら、はじめから何もしな。いという選択も可能であるのが今回の健診制度です。ですから健診実施医療機関での結果では積極的支援であつても、保険者からの結果が動機付け支援ということも充分ありえるので、医療機関としても健

診時の結果の説明には配慮が必要となつてきます。さらにもっと原点に戻つてみると、生活習慣病という名前はついていますが、肥満でもない糖尿病や高血圧や脂質代謝異常症の方も非常に多くおられ、この人たちは今回のメタボ健診対策からははずれてしま

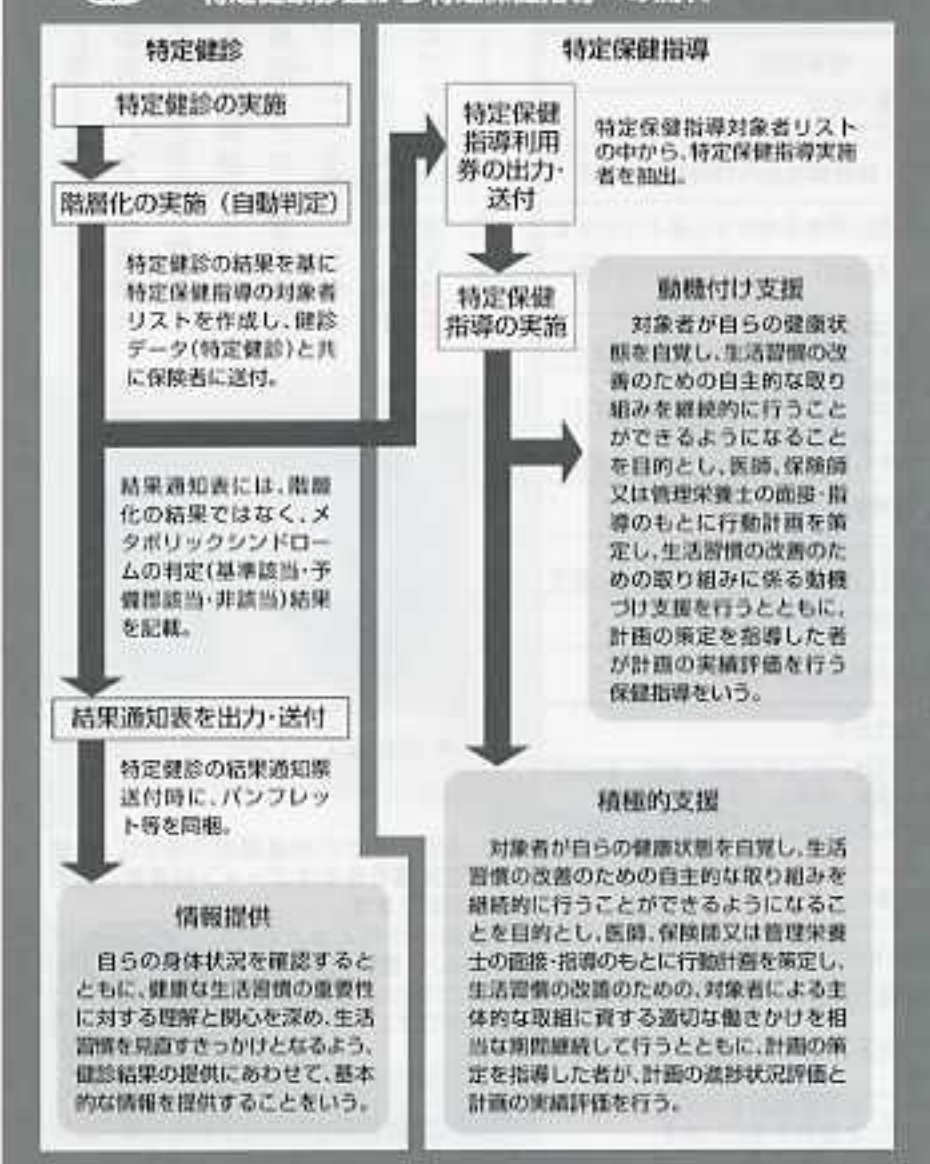
ます。そしてもっと広い意味での生活習慣病ともいえるガン対策も今回の健診制度の枠外です。国の政策に従い、新しい健診制度をよりよい結果に導く努力をすること。はもちろん必要ですが、最終的にはやはり、自分の目の前に来られた受診者ひとりひ

とりの真の健康、真の幸福を考えたオーダーメイド的な指導が大切なのではないかと思ひます。今回はメタボ健診の結果の階層化と特定保健指導について解説したいと思います。

(文責)

親光町のアメニモマケズ)

表2 特定健診から特定保健指導への流れ



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

胸部CT

胸部疾患の画像診断に用いられる検査には多くの検査法が存在しますが、特に重要な検査が「胸部単純X線撮影」と「胸部CT検査」です。

胸部CT検査は胸部X線検査ではなかなかとらえにくい病気が非常によくわかります。ですから胸部CTを地域での肺がんの検診に導入しているところも増えてきています。

肺の腫瘍の悪性度と大きさの関係については、5mm未満の非常に小さな腫瘍の場合、悪性腫瘍である割合は1%未満であり、3mm未満は0.2%、4〜7mm未満では0.9%、8〜20mm未満で18%、20mm以上で50%程度とされています。

したがって2cm未満の小さな病気をみつけることが、肺がんの早期発見ということになると思われれます。明らかに小さな病気を発見することは胸部CTが優れています。しかもCTでは病気の性格(悪いものか、様子を見ていてもよいものか)もある程度把握できます。実際には毎年胸部X線検査を受けていけば、前回前々回のものとは比べる比較読影により、病気の発見に関しての問題は少ないのですが、一度も胸部CTを受けたことがない方は胸部CT検査を一度受けておけば更に安心できると思われます。またタバコを吸っている方も特に受けておかれた方がよいのは当然のことです。肺がんは年々増加しており、年間の喫

煙による肺がん死亡者は8万人と推定されています。なお胸部CTでは腫瘍はもちろんですが他の肺疾患、たとえば肺気腫やさらには大動脈瘤などの血管病変などもよくわかります。胸部の異常を早期に発見する優れた検査ですので、一度受けて頂くことをお勧めいたします。



▲胸部CT

人間ドックの検査項目のほかに、追加して実施できるオプション検査をご用意しております。普段からちょっと心配な方、健診内容を充実させたい方におすすめてです。



ご希望の方は前もってのご予約をお願いします。

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・脳梗塞・脳萎縮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量を測定する事ができます
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
頸動脈エコー検査	5,780円	頸動脈の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	3,150円	子宮や卵巣などの疾患を調べます
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 (血圧脈波測定検査)	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	胃腸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

健康随筆



メタボリック予備軍からの脱出

四年前の転勤で東京から四国へ久しぶりに戻ってきた時の体重はなんと八八キロでした。

毎年の人間ドックでは「善玉コレステロール(HDL-C)が低く、悪玉コレステロール(LDL-C)の数値が高いし、それに内臓脂肪にも気をつけないと生活習慣病やメタボリック症候群になってしまいますよ」と注意されていました。



普段の食生活でも肉類が好きで、また食後に甘い

菓子類を好んで食べる生活をしていました。

おまけに、仕事が終わってから帰宅するのも不規則なため、食事も夜遅く食べたりと、最悪の状態から、2年半前に高松へ転勤となったそんな時の出来事です。

それは、N T T西日本高松診療所予防医療センターで人間ドックを受けた際、山本栄養士さんから「納豆」の話を聞いて自分の食生活の改善と、「何かスポーツをして体重を減らす努力をしないと大変なことになってしまいますよ」と指導を受けました。

さっそく家に帰って家内

毎日食べるから」と言う、「本当は大丈夫なの？」と笑われましただが、それから



そくべア会員となって生活習慣病からの脱出を目指して毎週二、三回のジム通いを始めました。ジムでは最低一時間の歩きと筋肉トレーニング等のメニューを二時間をこなしていきました。

しかし、最初に考えていたよりもこれが大変で、スポーツジムへ行った翌日は筋肉痛に悩まされ何度も通うのを止めようかと考えました。しかし、夫婦で続けていたことと、体重の測定をしたら八一キロまで七キロの減少が出来たので今も続けられているんだと思います。

スポーツも日頃からしていなかったため、せめて通勤だけでもバスではなく自転車だと思っただけで片道五キロの往復を頑張った結果、少しは体重が減ったもの、お腹周りの変化は思ったより効果がありました。

そこで、夫婦で近くのスポーツジムへ体験に出かけ、さつ

てキレイな状態なので何も問題ありませんよと言われました。

また、山本栄養士さんからも「数値が良くなって頑張りましたね」との言葉を聞いたとき、ここまで努力することができたのも、彼女の指導がきっかけとなったことや、健康について自身が再認識した結果だったと思っっています。親切丁寧なわかりやすい指導をしていただき、本当にありがとうございました。



昨年の六月に香川へ来てから二回目の人間ドックで、

腹部エコー検査をしたら先

これからは、更に自分のベストな状態(私の身長一八七センチの場合、体重七八キロが標準)に早く近づけることを目標に、今年の間ドック受診まで更に改善するよう努力します。

N T T西日本四国

香川事業部 I T ビジネス部

企画担当 谷村 保美



新スタッフの紹介



始めまして。今年度からN T T西日本高松診療所予防医療センターの医師として採用となりました「山内一裕」です。

生まれは香川の丸亀ですが、医師としてのキャリアは愛媛県で培いました。市中病院に長年勤務し、様々な患者様を診てきましたが、そのほとんどの方が脳卒中、心不全、悪性腫瘍、そして幾度もの入院を繰り返している方々の中での勤務でした。

そのような中、これらの根本原因となっている生活習慣病に起因する患者さんを如何にして減らすことができるか、そして今自分ができることは何なのかを模索しておりました。

この度、ドックや健診といった予防医療に力を注いでいる施設として、N T T西日本高松診療所予防医療センターと巡り会えることができたのも、これまでの想いが通じたものとお世話になった皆様に感謝しております。

まだまだ微力ですが、これまでの経験をいかし、皆様一人ひとりの人生を健康に過ごして頂くよう力を注いでいきたいと思っておりますので今後ともよろしくお願いたします。



4月1日から看護部長に就任いたしました長瀬久仁子です。

総合病院を経験後、病気を治療する「医療」だけでなく、生活者としての患者様に興味を持ち、診療所、老人福祉施設、行政を経験してまいりました。

どの場面でも、健康がいかに大切かということを感じずにはいられませんでした。

高齢社会、人口減少社会に直面し、国を挙げて健康増進、健康寿命の延伸に向けて努力しているところですが、本診療所は早くから健診、ドックといった予防医療に特に力を注いできたと存じております。「生活を支援する医療」に興味を持っていた私にとって、今回、N T T西日本高松診療所予防医療センターの一員に加えていただくことは大変光栄なことだと思っています。今までの経験が少しでも皆様のお役に立てば幸いです。

皆様の財産である健康を支えるため、今後とも努力してまいりたいと存じますので、どうぞよろしくお願いたします。



健康の
ひろば

ストレスも
すっきり晴れる さつきばれ
(高松市 五月の生まれさん)

明細に
怒喜ごもごも 入院費
(東かがわ市 健康が一番さん)

ジョギングを
妻と始めた 80キロ
はげましあつて
ついに70キロ
(さぬき市 メタボさん)

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。
【アドレス】info@ntt-hospital.jp/



【材料】(2人分)
鶏もも肉…150g(一口大) 水…50cc
大根…100g(3~4mm厚さのいちょう切り)
水煮大豆…100g みりん…小さじ1
カレー粉…小さじ1/2 油…少々
醤油…小さじ1強 酒…小さじ2
塩・砂糖…少々 黒こしょう…好みで



ヘルシーおかず

鶏肉と大豆のカレー煮

【作り方】

- ① フライパンを中火にかけ、油を熱し、鶏肉を炒める。大根を加えて炒め、全体に油がまわったらカレー粉を入れて更に炒めて香りを出す。
 - ② 酒・水煮大豆・調味料・水を加えて軽く煮詰め、汁気がなくなり照りが出てきたら出来上がり。
- ※お好みで黒こしょうを振り掛けるとスパイスーな味になります。
- カレー風味が大根と大豆にとっても合っており、旨味が出てしまいます。主菜としても副菜としてもいただけますし、卵で包んでオムレツ風にしてもおもしろいかも。

編集後記

新たな年度が始まり、「さあ、今年度も」と、意欲満々で臨んでいる方も大勢いることでしょう。

当診療所も新たなスタッフを迎え、皆様の健康、とりわけ早期発見・早期治療にあたっての奮戦態勢は整っているところです。

今年度から国の施策として「特定健診・特定保健指導」制度が始まります。

その情報提供誌として、本誌も更に活躍できるよう頑張っていきたいと思っております。

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きたいという思いを込めて付けられました。