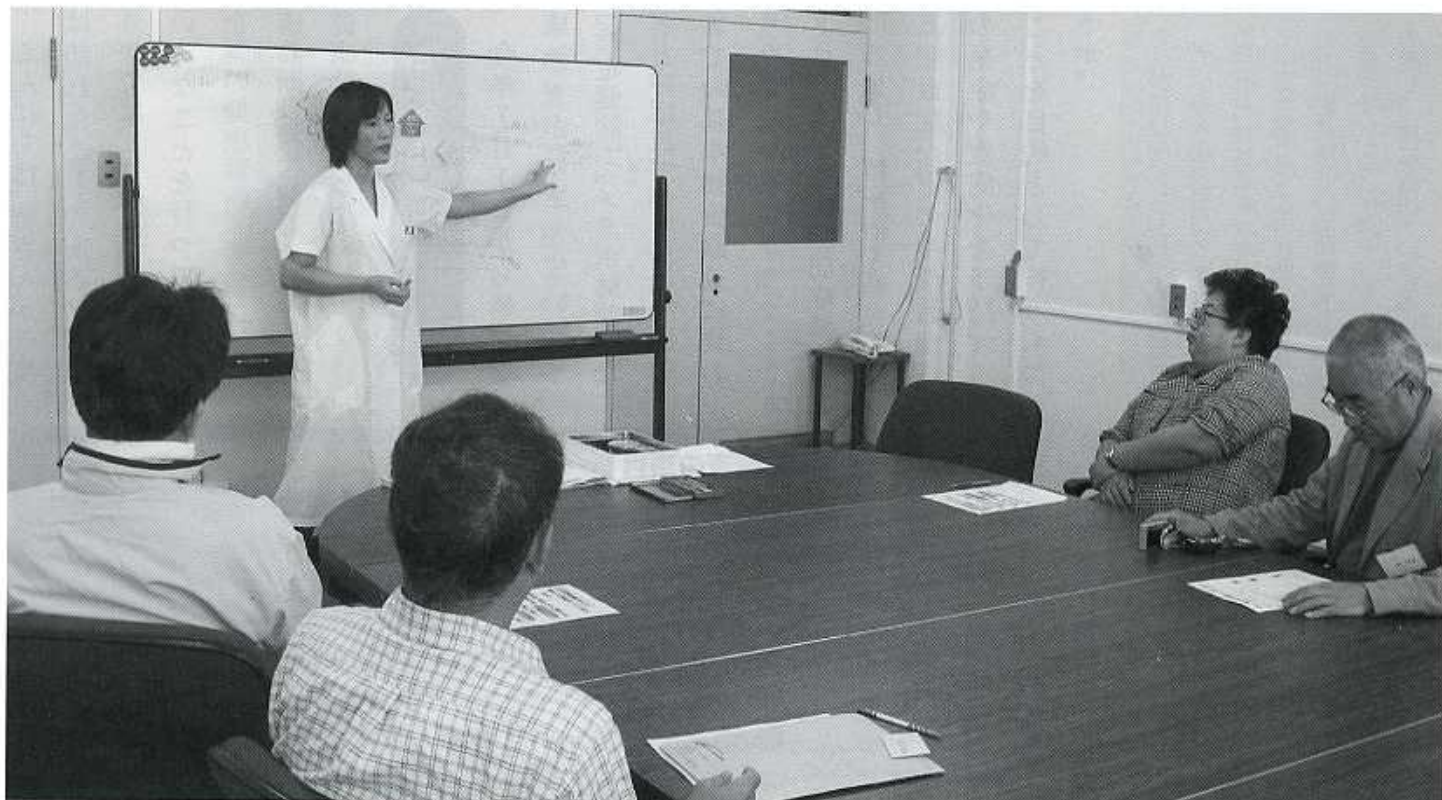


いつも健康であるための地域医療情報誌

観光町

## メデイカル通信

Vol.6  
2008.10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/>

## 特定健康診査を

## 積極的に受けましょう！

40歳～74歳の全ての被保険者・被扶養者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「生活習慣病の予防」の健診制度が本年4月にスタートし、はや半年以上が経過しました。みなさま受診されましたか？

この制度は、病気になる前の治療よりも、病気になる前に予防することを目的としたもので、各医療保険者に特定健康診査の実施が義務付けられています。

勤務先に健康保険組合等がある場合は、健保組合が実施責任者となりますので、NTTグループの場合はNTT健康保険組合が実施責任者となります。被保険者であるNTTグループ社員の方々は会社が実施する定期健康診断や福利厚生施策としての人間ドックの受診により特定健康診査を受けたこととなりますので、今回の特定健康診査を受ける必要はありませんが、被扶養者である配偶者などの方については、これまで希望による2年に

1回の通院ドックを希望による受診ができることにとどまっております。受診率はさほど高くなかったものと思われま

すので、被扶養者の方の受診率を高めることが重要となっています。

また、自営業の方や勤務先に健康保険組合等がない方については、国民健康保険、全国健康保険協会（本年9月までは政府管掌健康保険）が医療保険者となり、特定健康診査が実施されます。高松市国保に加入の方に関しては今年度は10月末で終了です。全国健康保険協会加入の方に関しては3月末まで受診できますが、年間の受診予定者数が決められている場合があり、予定数に達した場合は受診できなくなる可能性がありますのでご注意ください。

特定健康診査のご案内は、各医療保険者から対象者のみなさまに郵送されていますので、まだ受診されていない方は早めに受診し、「病気の予防」を図りましょう。

# 内科外来からのお知らせ



## こんにちは!内科外来です。

こんにちは。皆さんが一度は訪れたことのある?内科外来では、一般診療の他いろいろなことを行っています。企業の健康診断、労災二次健康診断、精密健診それと特定健康診査などです。

### ただ今奮闘中!!

今年7月1日から特定健康診査が始まっています。「特定健診」「メタボ健診」などと呼ばれていますが、昨年までの基本健康診査に変わり今年にはメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、糖尿病や高血圧症、高脂血症などの生活習慣病の発症や重病化を予防することを目的として行うものです。

※メタボリックシンドローム:肥満している人が高脂血症、高血糖、高血圧など複数の症状をあわせ持っている状態です。この状態が長く続くと、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こすリスクが高くなることが判明し、注目を集めています。

### 特定健診審査の項目

質問票(服薬歴/喫煙歴等) 身体計測(身長/体重/BMI/腹囲)  
理学的検査(身体検査) 検尿(尿糖/尿タンパク)  
血圧測定 血液検査  
●脂質検査(中性脂肪/HDLコレステロール/LDLコレステロール)  
●血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c)  
●肝機能検査(GOT・GPT/γ-GTP)  
●また、一定の基準の下、医師が必要と認めた場合には、心電図検査、眼底検査、貧血検査(赤血球数/ヘモグロビン量/ヘマトクリット値)がそれぞれ実施されます。

その検査内容は右記の通りで、昨年までの基本健康診査の項目との比較では、まず腹囲が追加されています。この腹囲の基準として、男性が85cm以上、女性が90cmの場合、メタボリックシンドロームの基本要件を充たすこととなります。

肥満から高血圧、脂質代謝異常、糖尿病、動脈硬化が連鎖的に起こり、最終的には心筋梗塞や脳梗塞のような脳・心血管系の病気で倒れる:そんなことが起こる前にちゃんと健康診査を受けましょう。

そのほか高松市が行っている大腸がん検査、前立腺がん検査、乳がん検査、子宮がん検査や肝炎検査なども積極的に受けましょう。またこの機会に、胸のレントゲンや胃の検査などチェックしてみたいかがでしょうか。

年に一度は健康チェック!健康という財産は自分の手で守るもの!ちよつと時間をさいて、ちよつとお金をかけて、将来にかけての健康に投資しましょう。

### 禁煙外来受診しませんか?

メタボリックシンドロームや糖尿病対策に禁煙は必須!

喫煙は、肺がんなどの多くのがん、虚血性心疾患や脳梗

塞、くも膜下出血などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患、消化性潰瘍など、さまざまな疾患の発症の原因です。最近では喫煙がメタボリックシンドロームや糖尿病の発症リスクを上昇させることが明らかとなっています。また、喫煙とこれらの疾病が重なると動脈硬化性疾患をはじめとした重大な合併症のリスクがさらに高くなることから、メタボリックシンドロームや糖尿病対策として、禁煙は必要不可欠です。

平成18年4月の医療法改正において禁煙指導が保険診療の対象になりました。当院は病院の敷地内が全て禁煙という施設基準を満たしており、保険診療で禁煙をサポートすることが出来ます。禁煙を困難にしている「ニコチン依存症」は保険診療の適応になっている病・気です。禁煙補助薬を上手に使い薬に禁煙しましょう。

そんなこんなで…

内科では、皆さんの財産である健康を守るため日々がんばっています。どんなことでもご相談ください。

高松市が行う国保特定健康診査や大腸がん検査、前立腺検査、肝炎検査は平成20年10月31日まで、子宮がん検査、乳がん検査は11月30日までです。まだ受けていない方はお早くお越しください。また、社会保険での特定健康診査は平成21年3月31日までです。まだ受診券を申請していない方は各保険者に申請し、受診券を持っておいでください。

# ケンあつぱれ 健ちゃん Vol.6



▲内科外来スタッフ

## 第49回日本人間ドック学術大会 (於：徳島)



『厳しい医療情勢下の人間ドック』受診者・医療者・事業者がともに満足する人間ドックを目標として』をテーマに、9月に徳島で第49回日本人間ドック学術大会が開催されました。

「人間ドックにおける新しい動脈硬化検査法」の演題名で、血圧脈波検査やインスリン抵抗性検査などドック健診施設として取り入れるべきと思われる検査について、当施設におけるこれまでの結果を中心に講演させていただきました。当日は、300名収容の会場が立ち見もできるほどの盛況で、この分野における関心の高さを認識するとともに、今後の各施設における健診成果の向上に活用していただけるものと強く感じました。今後も当施設のドック健診を通じ、皆様の健康に役立つ情報を発信していきたいと思えます。また来年度の第50回記念大会は三井記念病院総合健診センター所長の山門 實先生が会長のもと、東京で開催される予定です。



# 新しい健診・

## 保健指導制度について



前々回は特定健診・保健 基本健康診査が特定健診に

の施設で受診できるように

指導制度の概要について、 代わり、実施責任が市町村か

集合契約を結ぶばかりでな

前回は特定健診の仕組みに

く、全国組織に属していな

ついて中心に説明しました。

医療施設でも、地域の医師会

既に平成20年度が始まって、

傘下の施設であれば受診で

特定健診・保健指導制度は

きるように契約している、い

スタートしています。我々が

わゆる二重・多重契約を結

地域医療を行っている香川

んでいる施設も多くあるた

県高松市も国保加入者に対

め、それらすべての結果とし

しての特定健診が7月から

て、実施医療施設側の受診者

始まりました。高松市の場合

の年齢や加入保険による検

は、昨年度までは市民健康診

査内容の振り分けや検査結

査、生活機能評価・介護予防、

果の記入、支払い請求業務の

がん検診がすべて市町村枠で

労力が非常に煩雑になって

同時に施行されていきました。

しまいました。特に高松市の

それは一度にほとんどすべて

国保加入者に対しての今年

の健診が行える便利なもので

度の特定保健指導は、高松市

はありましたが、それでも希

保健センターですべて一括

望者対象ですので受診率は

して行うことになってしま

それほど高いものではありません

まっています。残念ながら

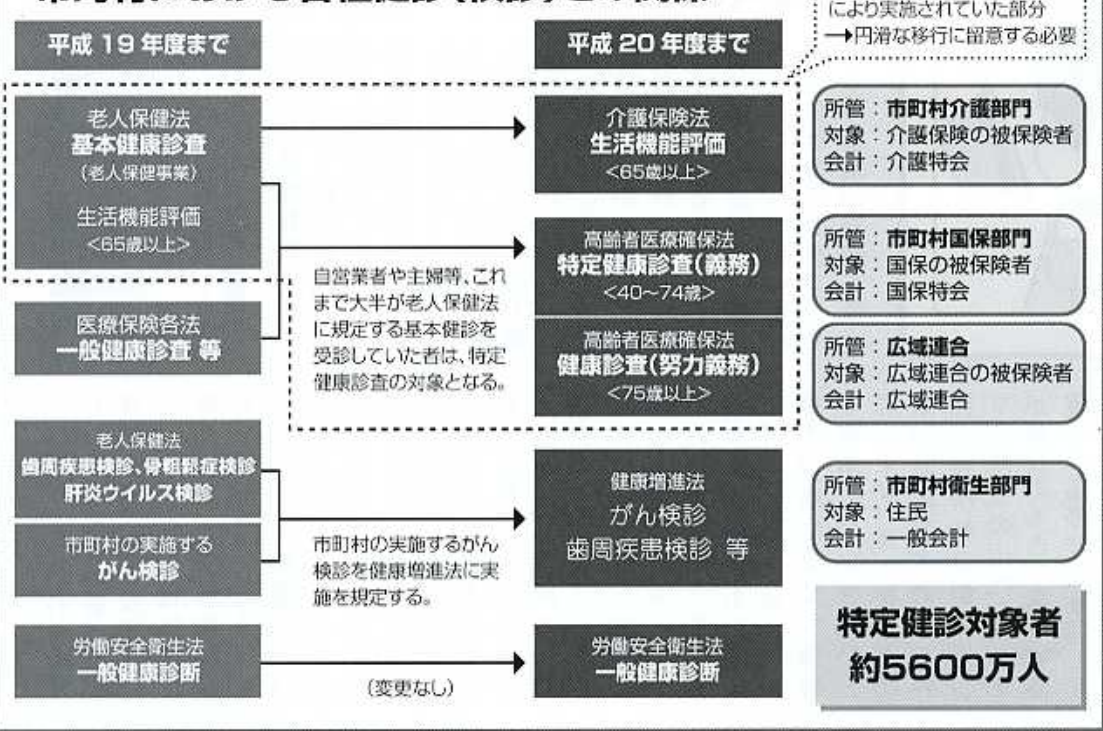
ら40歳から74歳に関しては

特定健診の実行そのものの

に意識が集まり、本来の特定 健診・保健指導制度の施行 理念や意義が忘れ去られて いるような気がします。

したが、健診による身体計測 や採血結果と糖尿病・高血 圧症・脂質異常症の治療薬 を服用しているか、現在喫煙 しているかどうかの問診回 答から、特定保健指導区分で

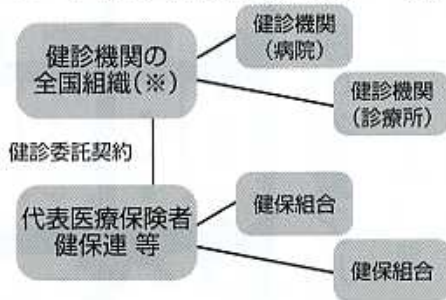
### 市町村における各種健診(検診)との関係



## 被用者保険における健診体制(被扶養者分)

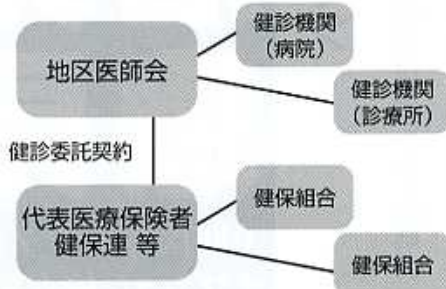
### 【パターンA】(全国健診組織を活用する場合)

(※)全衛連、人間ドック学会/  
日本病院会、結核予防会等



※健保組合等の被扶養者は、契約健診機関で健診を受けることができる。

### 【パターンB】(市町村における枠組みを活用する場合)



※健保組合等の被扶養者は、地元の健診機関で健診を受けることができる。

ある情報提供、動機付け支援(メタボ予備群)、積極的支援(メタボ該当者)の3つに階層化されます。日本のメタボリックシンドロームの診断基準には喫煙の有無は入っていませんが、特定健診の階層化には喫煙の有無が非常に大きなウエイトを占めています。すなわち、現在喫煙していることが、糖尿病・高血圧症・

脂質異常症に加えての第4の抽出因子となっています。ですから、例えば腹囲が85センチ以上の男性なら喫煙者は糖尿病・高血圧症・脂質異常症の抽出基準値をひとつ越えているだけでも積極的支援と

禁煙できれば、抽出因子がひとつ減ることにより結果の上

では改善したことになります。また、現在生活習慣病の治療薬を既に服用している方に関しては、今まで通り主治医の下で指導を受けて頂く方が望ましいと考えられるため、保健指導の対象外となると定められています。さらに65歳以上の前期高齢者に対しては、生活習慣を変えることよりも、生活の質を保つことが大切との考えから、たとえ積極的支援に抽出されても動機付け支援に留めることとなっています。

特定健診の結果をもとに実際の保健指導対象者を決定するのは医療保険者です。で、該当者にどのように保健指導を受けさせるかは医療保険者の考え次第ということになります。保健指導にかかる費用や人員稼働を考えれば、加入者の健康保険料を集めて運営している立場であるということも当然考えなければならぬわけ、優先順位を付けて保健指導の対象者を選択し、

しかも結果を出せる保健指導を適切に行える実施施設を選択しなければなりません。積極的支援になれば、ひとりあたり最低2万円程度はかかると言われていますが、2万円をかけて改善しなければ、健康保険料を無駄遣いしたことになりますし、いくら確実に結果を出せる保健指導プログラムでも5万や10万円もかけての保健指導をするような施設に依頼をすることはいかなるものかということになると思われます。そういう観点から考えれば、今回の特定健診・保健指導制度は、健診後の保健指導をしっかりと行い、メタボを改善してくださいという制度ではありませんが、実は医療保険者に健診実施責任を移すことで、皆から集めた健康保険料を適切に運用することを改めて考え直させる再教育制度とも言えます。

特定健診受診率をあげ、特定保健指導率をあげるために、皆さんの支払う健康保険料が投入されてもメタボ率の改善が得られず、ペナルティである後期高齢者医療支援金を増加させられ、結局は保険料を上げられてしまうという悪循環に陥ることがないように、国保の方は地域住民が、社保の方は社員が、自分たちの払っている保険料がいくらで、本当に正しく運用されているのかどうかについて常に目を向ける必要がある時代になったということでもあると思います。

健診後の事後指導をしっかりとやりましょうという理念は正しいですし、本当に正しい健診・保健指導を考え、絶好の機会だと思えますが、皆さんがそのことを忘れずに、少しでも新しい制度の成功に取り組んで下さることを切に希望して、新健診制度のシリーズを一旦終えたいと思います。



# 治験センタからのお知らせ

治験に参加していただける方を募集しています。

治験参加いただくための基準があります。患者さまによってはご参加いただけない場合もありますので、予めご了承ください。

## ▶ 糖尿病の患者様へ

### ■ ご参加いただける方

- ・ 35歳以上の方で、2型糖尿病患者様で高血圧の治療をされている方。
- ・ 尿に蛋白が出ている方、または腎臓の機能が軽度低下している方。

## ▶ 高尿酸血症の方へ

### ■ ご参加いただける方

- ・ 20歳以上の方。
- ・ 尿酸値が9.0mg/dl を超えている方。



治験センタ長  
安部陽一

お待ちしております。

この治験の内容について詳しいことを知りたい方、参加を希望される方はご遠慮なくお申し出ください。

定員になり次第募集を終了することがありますので、予めご了承ください。

## —お問い合わせ先—

NTT西日本 高松診療所 予防医療センタ

087-839-9620

# 健康随筆



## 「人間ドック」のすすめ

若いころから病気という病気をしたことがなく、健康には自信があったものですから、これまで人間ドックには見向きもしませんでした。そういう私ですが、若い頃から吸い続けているタバコ…。過去の健康診断時には胸のレントゲンに少し影が…との指摘。

よし今回は、ということと、カフェテリア申請時にドックを申請することにしました。オブションとして胸部CT検査を申し込んだのは言うまでもありません。

結果はいかに…

先生：「写真をみる限りガンはなさそうですね。」

当方：「そうですね、気になっていたので安心しました。」

先生：「ところでこの写真をよく見て欲しいのですが、なにか気づきませんか？」

先生：「この黒いところが問題なんです。肺気腫とって肺の機能が失われているところなんです。酸素ボンベを携帯している方を見たことはありませんか？まだ初期と思われまますのですぐにタバコは止めなさい。そうでなければ将来は酸素ボンベを携帯する生活の可能性もありますよ。」

というところで、肺気腫の予備軍との指摘をうけましたが、一番の不安であった肺ガンの心配が解消されひと安心しました。また、高松診療所には禁煙外来もあるということなので、引き続きお世話になろうとおもっています。

今回ドックを受けてみて、大事になる前の症状が発見できたことは、本当によかったと思えました。来年もドックを受けて将来の健康を手に入れたと思います。



(ドックに目覚めた男性)



# 新スタッフの紹介



## 新事務長 藪内義明



みなさんこんにちは。7月1日から事務長として着任しました藪内義明です。8年ぶりの出身地香川での勤務となりますが、高松駅周辺の様変わりには大変驚いています。

医療部門での勤務は初めてで、何かと皆様方にご迷惑をおかけするのではないかとと思いますが、当院が理念として掲げている「明るく健康な生活を願う地域の皆様一人ひとりに合ったサポートをすることで地域医療に貢献する。」を常に意識していきたいとおもいます。

また、当院の名前のように健診やドックなどに傾注した予防医療への取組を通じ、NTTグループ社員のみならず地域の方々にも安心・信頼される病院をめざし、微力ではありますが、努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。

<http://www.ntt-hospital.jp/>

## おしゃべりカルテ Pickup!

さつまいもと言えば…

さつまいもと言えばお通じ…というところで、便秘の解消に大変良いとされています。

これは、食物繊維が腸の蠕動(ぜんどう)運動を促し、ヤラピンという樹脂成分が腸の緩下作用をもたらすためです。

ところが意外と知られていないのが、ビタミンC。

さつまいもには、なんと夏みかんに匹敵するほどのビタミンCが含まれています。しかも、加熱に強く、焼いたり蒸したりしても約60%は壊れずに利用できるのです。有力なビタミンC源と言えます。

ビタミンCには言わずと知れた美肌効果があります。細胞の結合組織であるコラーゲンの合成にはたらき、血管・皮膚・粘膜・骨を強くするのです。

便通をよくしてコラーゲンを合成すると、美容には最適ですね。

蒸してよし、焼いてよし、煮てよし、揚げてよし!

美容と健康のために、バリエーションに富んだ調理法で、季節の味をとり入れていきましょう。



# ヘルシーおかず

## 大豆とさつまいものサラダ



【材料】(4人分)  
さつまいも…中1本 大豆(水煮)…100g  
レーズン…40g(大さじ4)  
マヨネーズ…適宜 辛子(チューブ)…適宜  
塩・こしょう

### 【作り方】

- 1 さつまいもは皮を剥いて1cm角に切り茹でる。レーズンは軽く水でもどしてしぼっておく。
- 2 さつまいも・大豆・レーズンをボールに入れ、マヨネーズと辛子で和え、塩・こしょうで調味する。

※さつまいもは皮を剥かずそのまま使えばカラフルです。辛子をびりっと効かせるのがポイント。レーズンの甘みとよく合います。きゅうりや人参など、お好きな野菜を加えてもいいですね。



# 健康のひろば

医薬品 医薬部外品

どこが違う?

(三木町 誰か教えてください)

1日5本 計算したら

10年で30万円

(高松市 貯金できるのに!さん)

他人事でした

なるまでは

今では、心身の支え

メディカルダイエット

(高松市 メタボになつてさん)

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/](mailto:info@ntt-hospital.jp/)

## 編集後記

秋という季節をあまり感じられず、このまま冬に入ってしまうようで、少しさみしい気がしています。

また、例年なら台風によって回復する水不足も、今年はその恩恵にめぐまれず、まだまだ不足が続いています。

これも温暖化の影響でしょうか。

温暖化に即効性のあるワクチンが無い以上、私たち一人ひとりができる小さなことから実行していきたいものです。

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たいという思いを込めて付けられました。