

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.8
2010.8

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/>



特定健康診査を実施しています

平成20年度から、皆さんが加入している医療保険ごとに、メタボリックシンドロームの予防に重点を置いた「特定健康診査」が実施されています。

高松市が行う各種健診が7月1日から始まっています。

当院では、特定健康診査のほか、大腸がん検診(便潜血)や男性の前立腺がん検診(PSA)、女性の乳がん検診・子宮がん検診など全ての健診を受診いただけます。

また、65歳以上の方で介護保険を利用していない方には、介護予防のための生活機能評価を実施しています。

各受診券は対象となる方にまとめて送付されていますので封書のままお持ちいただくと対象となつている検査を同時に受診していただくことが出来ます。

年に一度の健康診断の機会です。ぜひ期間内に受診してください。

高松市が行う各種健診

検診種別	実施月	自己負担金
特定健康診査	7月~10月	1,000円 (70歳以上無料)
生活機能評価 (65歳以上)	7月~10月	無料
前立腺がん検診(男性)	7月~10月	1,200円 (70歳以上600円)
大腸がん検診	7月~10月	500円
肝炎ウィルス検診	7月~10月	無料
子宮がん検診(女性)	7月~2月	2,200円
乳がん検診(女性)	7月~2月	2,500円(40歳代) 2,000円(50歳以上)

※自己負担の免除については高松市保健センターにご確認ください。

※今年度から乳がん・子宮がん検診は平成23年2月まで実施されます。

特定健康診査の検査項目は

必須項目(特定健康診査受診者全員に実施)

問診、身体計測(身長・体重・腹囲・BMI)、
血圧測定、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査、腎機能検査

詳細な項目(実施基準を満たし医師が必要と認めた場合に実施)

貧血検査、心電図検査、眼底検査

期間の後半は毎年混雑が予想されます。お早めに受診してください。

胃X線検査と胃がん検診

検診ガイドライン(2006年)

胃X線検査(胃レントゲン、胃透視ともいいます)は、様々な胃疾患の解明、胃がんの診断等、胃疾患の研究、診療に膨大な実績をあげています。今なお集団検診では胃X線検査は胃がん検診の中心であり、集団の死亡率を下げる根拠が確立している優れた検査であることは間違いありません。ただ、病院診療や人間ドックなどにおける胃X線検査の件数は次第に内視鏡検査に置き換わってきています。

胃の検診は一生のうち何度もうけないといけませんが、どのような検査が勧められているのでしょうか。

胃がんの一次検診では、一般的に「胃X線検査」、「胃内視鏡検査」、「ペプシノーゲン検査」、「ヘリコバクターピロリ抗体検査」などが行われています。

「有効性評価に基づき胃がん

では、「対象とする集団の胃がんによる死亡率を減少させる」という胃がん検診の目的に合致すると科学的に証明され、「効果あり」と判定されたのは、「胃X線検査」だけです。胃内視鏡を定期的に受けておられる方は意外に思われると思いますが、このガイドラインは対象が「集団」であり、「個人」ではないことに注意する必要があります。

胃内視鏡が極めて高性能となった現在でも、胃X線検査は今なお胃がん検診だけでなく胃疾患診療全般において重要な検査の一つであることは間違いありません。

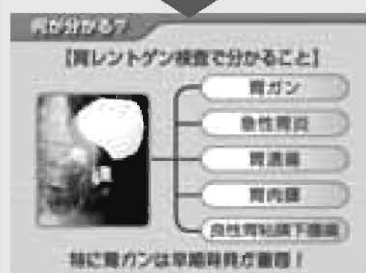
X線検査の流れ

まず、バリウムと発泡剤を飲んでいただきます。

下の図に示したように胃X線



次に検査台でグルグル動いて、写真を撮っていきます。



検査後は沢山の水分を取って頂き、下剤を飲んでもらい、バリウムを出しやすくします。X線検査では上図のような病気がわかります。

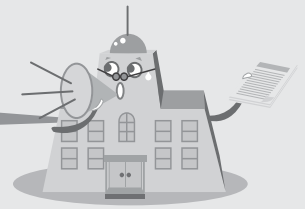


検査を行います。バリウムと発泡剤を使い決まった姿勢で写真を撮影します。その結果、胃の粘膜や胃の形、胃の周囲との関係など沢山のことが分かります。なお、この検査で更なる精密検査が必要となった場合は、胃内視鏡(胃カメラ)検査を受診していただく事となります。基本的には内視鏡検査は精密検査という位置づけです。

胃がんの早期発見のためには、胃がん検診を毎年受ける事が薦められています。したがって胃がん検診は胃の粘膜がよく分かること、そして出来るだけ価格が安く、苦痛が少ない方法が望ましいでしょう。胃X線検査、胃内視鏡検査、どちらも胃の粘膜面を観察できます。どちらをうけるのか決める際に大切な事は、お互いの検査の利点、欠点を十分に知り、両方を上手く使い分ける事です。

また、胃がん検診の領域では、近年ペプシノーゲン法やヘリコバクターピロリ抗体検査も広く行われるようになってきました。この方法は血液検査により胃がんに罹る可能性が高いのかそうでないのかを判定する方法です。検査が完成してまだ歴史が浅く、必ずしも十分な検討がなされておらず、いえるとはいえません。ただこれまでの検討では血液検査であり、原則として胃X線検査か胃内視鏡検査のいずれかを受けて頂くことが必要です。

放射線室からのお知らせ



胃がんの早期発見のために

デジタルX線 TV装置導入

平成22年4月からデジタルX線TV装置を新しく導入しました。

この装置では主にバリウムを使用した胃透視を行っていただきます。胃透視とはバリウムを胃の表面に付着させ、食道、胃、十二指腸などの形態や動き、粘膜のひだの状態を観察し、がんや潰瘍などがないか調べる検査です。



胃がんについて

胃がんは胃の内側にある粘膜に発生し、徐々に外側へと侵食します。粘膜下層という浅い層までにとどまっている癌を早期がん、さらに深く侵食したがんを進行がんといいます。早期癌は非常に治療成績がよく、一〇〇%治癒が期待できます。しかし、進行がんの場合、治癒が難しいことがあります。現在、胃がんで亡くなら

アナログX線TV装置との比較

去年まで当センターで稼動していたアナログX線TV装置からの改良された点をあげておきます。

- 1、リアルタイムで画像を表示し確認できます。
 - 2、撮影した画像をコンピュータ処理することで微妙な濃淡を表現できるようになりました。
 - 3、高速連続撮影や動画撮影ができます。
 - 4、フィルム診断から高精細モニター診断に変わりました。
- 以上より、アナログX線TV装置よりも質の高い診断が可能となりました。

胃がんの特徴

る方は統計的にみて減少傾向にあります。しかし、男性ではまだ第1位で3万3000人、女性は第2位の1万7000人と毎年5万人近い人が胃がんで亡くなっています。胃がんの早期発見のために定期健診を欠かさず受けることをお勧めします。

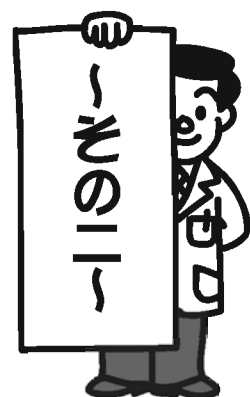


- 胃がんの最近の主な特徴としては、
- 1、男女ともに40歳以降で増加。
 - 2、男女比は2…1と男性が女性の2倍程度なりやすい。
 - 3、男女合わせて年間5万人に近しい人が亡くなっている。
 - 4、早期がんでは自覚症状がなく、進行がんにならないと症状がでない場合が多い。
 - 5、自覚症状として 腹痛、胃部不快感、吐気、嘔吐、胸焼け、食事後の胃部膨満感、食欲減退等がある。



▲デジタルX線TV装置

日本の高血圧治療ガイドライン(JSH)から見た、 高血圧症の診断・管理基準および治療の移り変わり



前回は、世界の流れに対応して、わが国における高血圧治療ガイドラインが変化してきた推移と、それに伴い、次第に血圧管理基準が厳しくなっていることについて説明しました。また家庭血圧計の普及により、診察室だけでなく、家庭血圧の測定も治療に欠かせないものとなってきているなかで、家庭における正しい血圧の測定も重要になってきているので、その測定法についても触れました。

今回は具体的な病状に応じた血圧管理基準や、血圧管理基準を達成するために、普段の生活の中で注意すべきことなどについて、日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン(JSH 2009)を中心に引用しながら説明したいと思います。

表4 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病患者 慢性腎臓病患者 心筋梗塞後患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
脳血管障害患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

表4に示されているように、JSH 2009において、具体的な降圧目標値については、診察室における血圧として、新たに心筋梗塞後患者 130/80 mmHg 未満、脳血管障害患者 140/90 mmHg 未満が加わりました。さらに家庭血圧の降圧目標値も具体

的に設定され、高齢者 135/85 mmHg 未満、若年・中年者 125/80 mmHg 未満、糖尿病患者・腎障害患者・心筋梗塞後患者 125/75 mmHg 未満となりました。

血圧に基づいた脳心血管病変発症リスクの層別化分類(血管病変の起こりやすさの程度に基づく分類)では、新たに正常高値(130-139/85-89 mmHg)が加わりました。また、危険因子をリスク層の第1層から第3層の分類では、第2層にメタボリックシンドロームが加わり、第3層に慢性腎臓病が追加されました(表5)。

男性女性ともに、すべての年齢層において、血圧は徐々に減少傾向にあります(図1)。そのため重症の高血圧者が減少し、脳内出血は非常に減少しています。

立っています(図2)。しかしながら、高血圧治療薬の服用によっても、管理基準値まで十分な降圧が得られて

それでは、わが国の国民の血圧はほとんど上昇しているのでしょうか。実はそうではありません。1970年代以降、減塩などの血圧対策の啓蒙と高血圧治療薬の普及などにより、

血圧が上昇するに伴い、脳梗塞を発症する危険度が有意に高くなることなどは、我が国における疫学的調査からもはっきりと示されています。ですから血

表5 (診察室)血圧に基づいた脳心血管リスク層別化

血圧分類	正常高値血圧 130-139 / 85-89 mmHg	I度高血圧 140-159 / 90-99 mmHg	II度高血圧 160-179 / 100-109 mmHg	III度高血圧 ≥180 / ≥110 mmHg
リスク層 (血圧以外のリスク要因)				
リスク第一層 (危険因子がない)	付加リスクなし	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第二層 (糖尿病以外の1-2個の危険因子、メタボリックシンドロームがある)	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第三層 (糖尿病、慢性腎臓病、臓器障害/心血管病、3個以上の危険因子のいずれかがある)	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

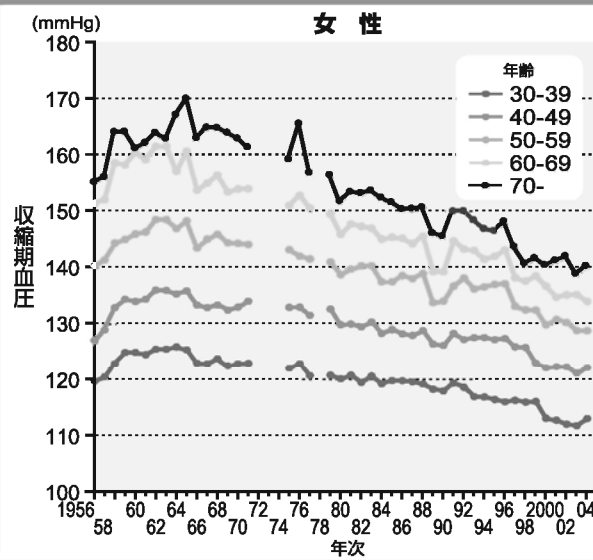
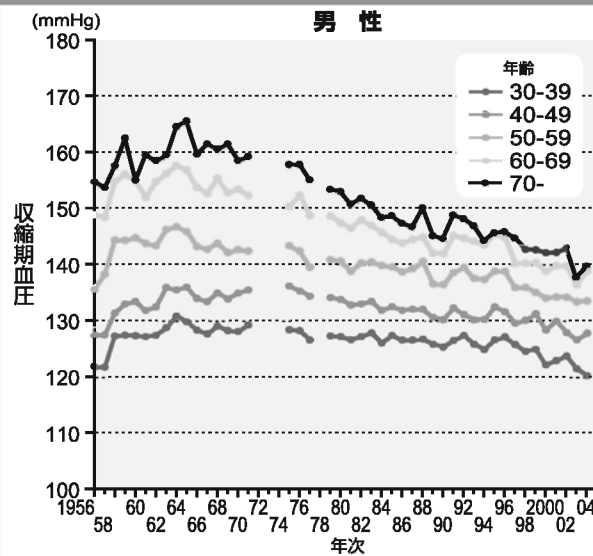
ケン 健ちゃん Vol.8



(文責
観光町のアメニモマケズ)

今回は、減塩をはじめとする実際の生活習慣の改善のポイントや、遺伝的な背景も強く、生活習慣の改善だけでは管理基準値以下に下がらない場合の薬物治療について、お話していこうと思います。

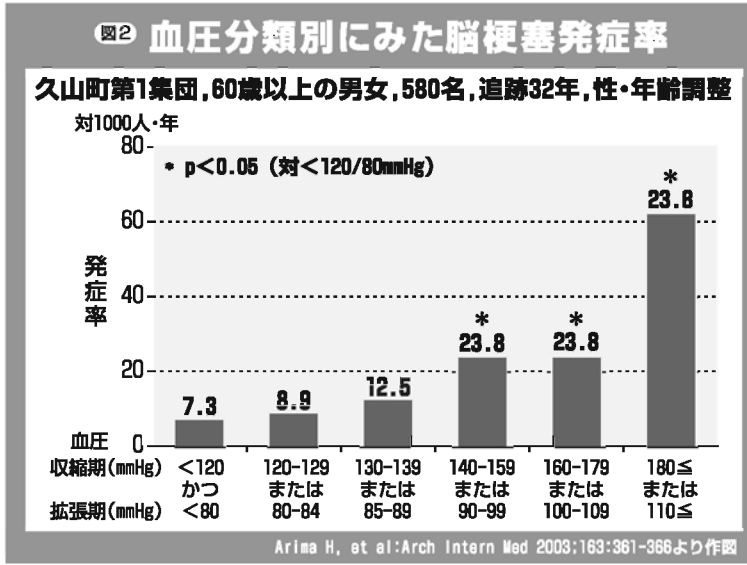
図1 年齢別の国民の血圧水準の推移



Ueshima H: J Atheroscler Thromb 2007;14:278-286より, 2002-2004年を追加し, 作図

それではこれらの背景を踏まえた上で、降圧目標を達成するために、どのようなにすればよいのでしょうか。その方法は、生活習慣の改善を試みて、それでも改善しない場合には薬物治療をするというこ
どようになります。どのような生活習慣が高血圧症の発症を防いだり、血圧を下げるために有効であるかについてもガイドラ

インには記載されていますが、まずは皆さんも充分知っていただける減塩だと思われま



高血圧症の治験にご協力ください

当院では、現在、本態性高血圧症の患者さまを対象とした治験を実施しています。下記をご参考いただき、ご協力をお願いいたします。

治験に参加いただける方

- 対象：本態性高血圧症と診断されている方
- 年齢：20歳から80歳未満の方
- 血圧：下記のいずれかに該当する方
 - ・現在、降圧薬を服用している方
 - ・降圧薬を服用しない方で、最大血圧が160mmHg以上
または最小血圧が100mmHg以上



お問い合わせ先：TEL 087-839-9620（受付）

すでに市販されている血圧降下薬を2剤合わせて1剤とした合剤の治験です。

治験 Q&A

Q3. 副作用が心配なのですが…

治験薬に限らずに日常治療で使用されている薬には、期待されるどころの「効果」がありますが、出てほしくない「副作用」があるかもしれません。治験には色々な段階があり、我々の施設のレベルでの治験は、国に新薬としての申請をする前の最終段階の治験がほとんどです。治験薬については医師より説明がありますので、内容を理解していただいた上で、参加に問題がなければ同意をいただき治験参加となります。治験の期間中は、診察やいろいろな検査により副作用の発現等について細かく確認することになりますので、患者様自らも『何か調子が悪い』と感じたら担当医師にお申し出下さい。従来薬に比べ副作用が少なく、より効果の高い薬を開発することが治験の目的です。



Q4. 途中でやめたくなくなった場合はやめられますか？

治験の参加、継続に関しては、患者様ご自身の自由意志によるものです。従いまして、治験参加に同意しないことや、途中でやめる（同意を撤回する）ことができます。治験参加中であっても、やめたいと思われた際には担当医師や治験コーディネーター（CRC）にお申し出下さい。医師への遠慮から「断つてはいけないのではないか？」と心配される方もいらっしゃいますが、参加を断っても何ら不利益を被ることはありませんので、ご安心下さい。

HPVワクチン接種はじめました。

(詳しくは当診療所 婦人科外来にお問い合わせください。)

子宮頸がんとは・・・？

子宮がんには2種類あります。
子宮の奥(子宮体部)に発生するがんと、
子宮の入り口付近(子宮頸部)に出来るがんです



子宮頸がんは発がん性HPVの感染が原因です！

HPV(ヒトパピローマウイルス)は皮膚や粘膜に存在するごくありふれたウイルスです。

100種類以上ありますが、子宮頸がんの原因になるのは15種類ほどで、「発がん性HPV」と呼ばれ発がん性HPVの中でもHPV16型、18型の2種類は、その他の発がん性HPVに比べて特に子宮がんになりやすく、20～30代の子宮頸がんの患者さんから高い頻度で見つかっています。

発がん性HPV16型、18型の感染を防ぐワクチンがあります。

子宮頸がん予防ワクチンを接種することで、このHPV16型、18型の感染を防ぐことができます。

予防接種は、10歳以上の女性が対象になります。

十分な効果を得るために、6ヶ月以内に3回の接種が必要です。
(現在のところ、任意予防接種ですので保険の適応にはなりません)

ただし、ワクチンはすでに感染しているウイルスを排除したり、発症している子宮頸がんを治療することは出来ません。また、ワクチン接種した後も、全ての発がん性HPVの感染を防げるわけではないので、早期発見するために子宮頸がん検診の受診が必要です。

ワクチン接種後も、定期的に子宮がん検診を受けましょう！

市町村が実施する公的子宮頸がん検診は、20歳以上を対象に2年に1回の間隔で実施されています。定期的に受診しましょう。

高松市では、今年度も7月から、今年4月1日現在で偶数年齢の方を対象に子宮がん検診が実施されています。今年度から受診可能期間が延長され、23年2月まで受診可能となりました。

(昨年対象で、受診できなかった人のうち今年希望する人は保健センターに申し出てください。)



第10回 日本抗加齢医学会総会に参加して



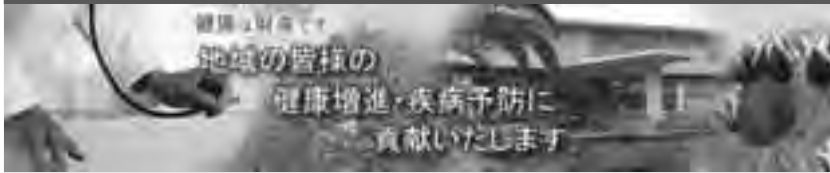
「Inside Out, Outside In」をテーマに6月11日(金)～6月13日(日)まで第10回国立京都国際会館で開催されました。

癌と動脈硬化を克服できれば、人間は125歳まで生きられると言われていますが、アンチエイジングという言葉本来の「抗加齢」という観点から見ると、加齢とともに罹患しやすい糖尿病、脂質異常、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞など動脈硬化性疾患は、血管の若さの維持が重要であり、今回は、抗加齢医学に携わる医師、歯科医師、薬剤師、栄養士等、医療全般にかかわる専門家の方々(アジア諸国、ヨーロッパ、北、南米諸国の参加者)から発表がありました。

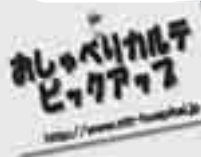
我々の施設からは、所長の福井と臨床検査技師の小原が発表しました。

「人間は血管の加齢に伴って老化する」と言われており、これからも我々は動脈硬化検査に取り組んでいきたいと思っています。





食品の歴史や栄養などの豆知識から、お料理レシピまで、生活に役立つ「おしゃべり」が盛りだくさん。このコーナーで今までに掲載されたもののなかから反響の大きかった記事をピックアップしてご紹介します。



なすこん 「茄子紺」の魅力

「なす」と言えば、夏の季語。今では年中市場に出回っていますが、やっぱり一番美味しいのは旬の夏です。原産地はインド。有史以前から栽培されており、5世紀ごろ中国へ伝わり、8世紀・奈良時代に日本へ渡ってきたとみられています。当時は高貴な人しか口にすることができず、庶民の間に広まるのは江戸時代になってからのことだとか。

なんといってもなすの特徴は、あの鮮やかな青紫色の外観、「茄子紺」です。これは「ナスニン」というアントシアニン系色素の一種で、コレステロールを下げ、動脈硬化を予防する作用があることが知られています。糠漬けをするときに古釘を入れるのも、この「ナスニン」と古釘のさびとで化学反応を起こさせて、なす独特の青紫色をきれいに発色させるためです。

また、なすを切ってしばらく置いておくと、切り口が黒ずんできます。これはポリフェノールの一種である「クロロゲン酸」が空気に触れて起こる現象で、この「クロロゲン酸」には活性酸素や過酸化脂質の生成を抑えて、老化やがんを防ぐはたらきがあります。

ほかに、熱を冷ましてのぼせを改善したり、利尿作用を促進したりという効果も茄子にはあるようで、古くから漢方にも利用されています。

また、調理方法も多彩で、煮ても焼いても揚げて炒めても漬けても美味しく、和・洋・中とジャンルも問いません。それゆえに、これから秋にかけて、最も身近で親しみのある野菜だといえるだろう。

親しみのある愛すべき野菜であるがゆえに、日本の「ことわざ」の中にも茄子は度々登場してきます。最後に、いくつかご紹介してみましよう。

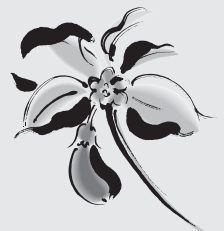
『秋なすは嫁に食わずな』

秋の茄子は実がしまっていて美味しく、嫁に食べさせるのはもったいない。という説もありますが、茄子に体を冷やす効果があることから、お嫁さんの体を労わったものであるとも言われます。

『親の言葉となすびの花は 千に一つの仇(あだ)もない』茄子の花は咲くと必ず実をつけるので、無駄がない。同じように、親の言葉も全てが子のためになって無駄がないから、親の意見は聞くべきである。

『瓜の蔓に茄子はならない』

平凡な親から優れた子供は生まれません。つまり血筋は争えず、子供は親に似るといいます。



編集後記

ジメジメした梅雨もすっかり上がり、「夏本番」となってきました。厳しい夏の暑さでも自分の身体は自分で守りたいものですね。

当情報誌は、少しでも皆さまのお手伝いができる医療情報誌として、発信してまいりたいと思っております。是非、ご利用いただければ幸いです。



今後も、私たち編集スタッフ一同、皆様のお役に立てる情報を発信してまいりますので、お気づきの点などをお聞かせいただければと思います。

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たいという思いを込めて付けられました。