

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.9
2011.5

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/>



禁煙で得られる金銭面のメリット

禁煙すると、金銭面でも
こんなにメリットがあります。

1箱300円のタバコを1日1箱吸う人なら、禁煙で
いくら節約できるでしょう？

禁煙後3日間

900円

ちょっと高級な入浴剤で
リラックス

2ヶ月後

1万8,000円

欲しかった服を購入

1年

約11万円

大型家電を買い替え

禁煙外来を受診しませんか？

タバコの煙には、約4000種類の化学物質が含まれており、そのうち有害物質は200種類、発がん物質も約60種類ほど含まれています。喫煙は動脈硬化、高血圧症、虚血性心疾患、脳卒中、糖尿病、肺気腫、がん、早産などの発症リスクを高めることが知られています。また、喫煙者自身だけでなく受動喫煙による家族や同じ職場の方々の健康への配慮も重要になってきます。禁煙したいという気持ちのある方も、タバコをやめるかどうか迷っている方も是非禁煙外来の受診をお勧めします。

当院では2007年から保険による禁煙外来を行っています。健康保険による治療には一定の条件を満たしていることが必要となります。(図1・禁煙治療の要件)

2ページに続く

図2. 診療の流れ

禁煙内服薬を服用する場合

初回診察

- 喫煙状況・禁煙治療に関する問診票の記入
- 体重測定 (禁煙中は体重増加があるため)
- 一酸化炭素測定 (息に含まれる有害物質の測定)
- 医師診察 (禁煙開始日の決定、禁煙宣言書の記入)
- 内服薬の処方 (ニコチンを含まない飲み薬)

2週間後

2回目診察 (初回診察から2週間後)

- 体重測定
- 一酸化炭素測定
- 医師診察 (禁煙の不安や気になることの相談)
- 内服薬の処方

2週間後

3回目診察 (初回診察から4週間後)

- 医師診察 (禁煙の不安や気になることの相談)
- 内服薬の処方

4週間後

4回目診察 (初回診察から8週間後)

- 医師診察 (禁煙の不安や気になることの相談)
- 内服薬の処方

4週間後

最終診察 (初回診察から12週間後)

- 医師診察 (禁煙を継続するための相談)

禁煙内服薬を服用する方は、12週間にわたる禁煙治療を受け計5回通院します。診察では、内服薬の処方だけでなく息に含まれる一酸化炭素濃度の測定や、医師からのアドバイスを受けることができます。上記の禁煙治療のスケジュール通りに診察を受け、内服薬を12週間最後まで服用してください。

図1. 禁煙治療の要件

保険診療で禁煙治療を受けるには、次の全ての要件を満たす必要があります。

- ① ニコチン依存症を判定するテストで5点以上
- ② [1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数]が200以上
- ③ 1ヶ月以内に禁煙を始めたいと思っている
- ④ 禁煙治療を受けることに文書で同意している

健康保険等で禁煙治療を受けたい方は、事前に医療機関にお問い合わせください。また、過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある方の場合、前回の治療の初回診察日から1年経過しない場合は、自由診療となります。なお、最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。

これらの要件を満たさない場合は、自由診療で禁煙治療を受けることができます。

厚生労働省保険局医療課長通知
診療報酬の算定方法の制定等に伴う実施上の留意事項について保医発第0305001号(平成20年3月5日)[L20080407004]より改変

喫煙習慣はニコチン依存症ですので、禁煙を行うと必ず離脱症状が現れます。主な離脱症状はともタバコを吸いたい、気分が落ち込む、イライラや不安を感じる、集中力が低下するなどです。禁煙補助剤は、離脱症状を和らげる効果を目的として使用されています。

バレニクリン(チャンピックス錠)による禁煙治療は、ニコチンの代わりに、脳内神経のニコチン受容体に作用し、たばこを吸いたいと思う気持ちを抑えることで、離脱症状を和らげて禁煙をやりやすくする治療法です。

バレニクリンは飲み薬で、服薬開始1〜3日目は1日1回食後に0.5mg、4〜7日目は1日2回朝夕食後に1回0.5mg、そして翌週12週目は1日2回朝夕食後に1回1.0mgを服用します。おも

な副作用は、吐き気、頭痛、不眠、胃痛などですが、用量を少しずつ増やすことで副作用の出現を抑えます。それでも副作用が強い場合には、吐き気止めなどの併用や、薬の飲み方や用量の変更などで治療を続けることもできますし、従来からの禁煙補助剤である、ニコチンパッチで治療することもできます。

喫煙歴、喫煙量、生活習慣、体質、などには個人差があり、それぞれ一人ひとりに合った治療が必要です。

保険診療の場合には、最低5回は禁煙外来への通院が必要となりますが(図2. 診療の流れ)、禁煙は個人の意思だけで成功させることは非常に難しいものです。医師やコメディカルの適切なアドバイスやカウンセリングを受けながら禁煙を成功させましょう。

～ 健康診断を受診しましょう ～



健康診断のススメ

健康診断を受診し、健康管理データを蓄積しましょう。N T T西日本高松診療所予防医療センタは、eヘルスケアバンク(生涯カルテ)およびK M I X(遠隔医療システム)参加医療施設です。政府は2001年に高度情報通信ネットワーク社会推進戦略本部(I T戦略本部)を内閣に設置し、あらゆる分野でI T化政策が進められています。保健・医療分野は、遠隔医療技術の活用・シームレスな地域医療連携の実現・どこでもM Y病院構想が掲げられております。

我々の施設では、I T導入に力をいれています。近い将来、旅行中に病気発症した場合、他施設から我々の施設へ病歴・健診情報の参照が可能となるようシス



テムの構築を目指しております。皆様の受診を、お待ちしております。

「eヘルスケアバンク」とは、生まれる前から老後までの病歴や薬の投与歴を含む健康情報の一元管理などに活用し、香川県民の健康増進及び健康管理意識の向上を目指そうとする試みです。香川県の医療I Tの取組みは、香川県下全体の医療基盤確立のための地域医療情報ハブを構築し、県民の生涯電子カルテを作成していく方針です。

平成20年度から3カ年の経済産業省「健康情報活用基盤構築のための標準化及び実証事業」に採択されています。なお「かがわeヘルスケアバンク」の健康講座の情報配信コンテンツ作成を、当診

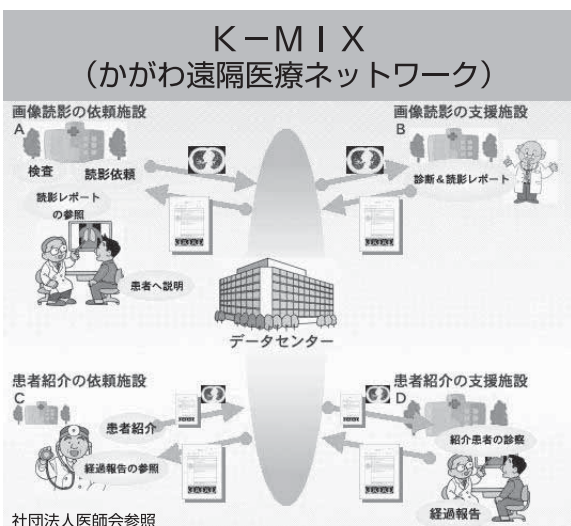
「かがわeヘルスケアバンク」健康講座の情報配信コンテンツ

健康講座
第8回
家庭血圧の測定と高血圧の予防

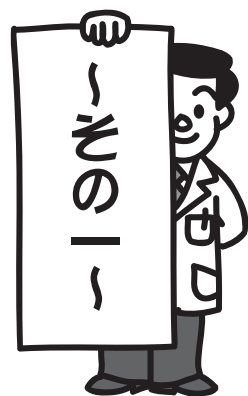
療所所長の福井敏樹が担当しています。

「K M I X(かがわ遠隔医療ネットワーク)」とは、香川県・香川県医師会・香川大学医学部が一体となって運用する遠隔医療システムの名称です。X線やC T(コンピュータ断層診断装置)などの患者データを通信回線により伝送し、専門医の助言を受けながら診療できます。患者様は、最寄の診療所に日々の健康管理を任せ、何かあれば、いつでも専門医がただちにサポートします。どこかの病院や診療所であつても、医療機関の連携により簡単にできます。

2011年度から「小学5年社会下」(日本文教出版)の教科書にK M I Xが掲載されます。



高血圧の予防と減塩の重要性

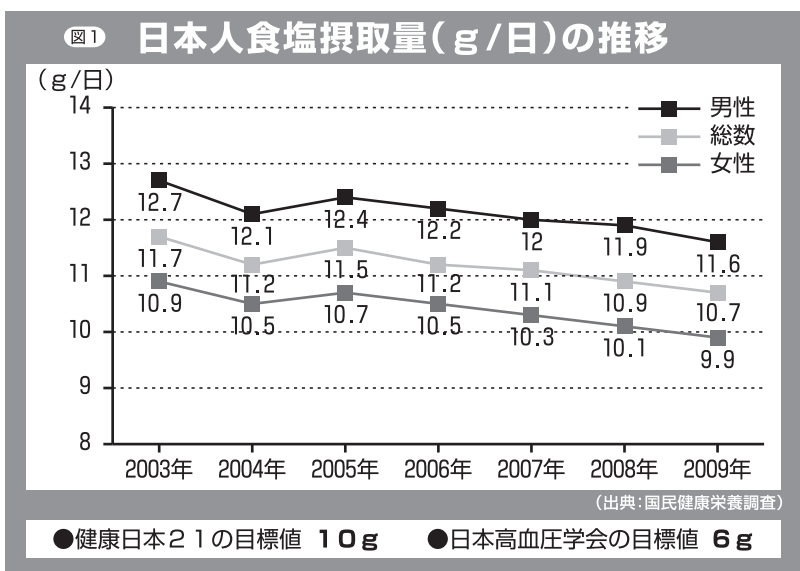


前回、前々回と日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン（JSH2009）の引用を中心に、日本の高血圧の現状と高血圧診断基準の推移やその根拠について説明させて頂きました。

録が残っています。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、平成21年の1人当たりの食塩摂取量は全国平均で1日10・7グラムにまで減少してきています（図1）。

健康日本21の目標値の1日10gには近づいてきていますが、日本高血圧学会が高血圧管理のために推奨している1日6gにはまだまだ不十分という

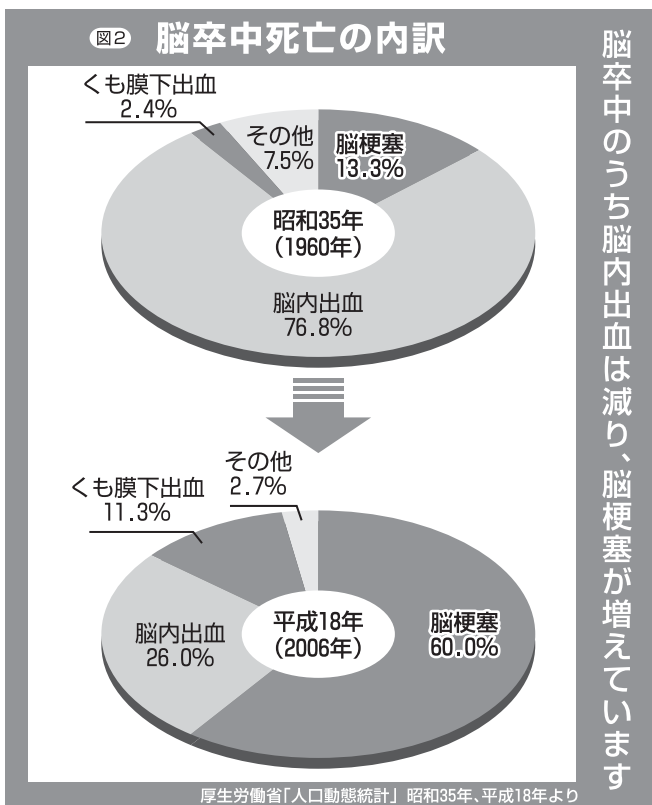
今回は、高血圧症の発症の予防や悪化を防ぐために注意し、改善に取り組むべき生活習慣について解説させて頂きます。前回にも予告しましたが、高血圧症発症予防のためにもつとも大切なことは、減塩だと考えられます。食塩の過剰摂取は喫煙同様に非常に大きな健康のリスクであることを理解する必要があります。



みそなど食塩を多く含む調味料を使う料理が多い日本において、これ以上の減塩は難しいかもしれませんが、普段からできるだけ薄味に慣れる努力が必要です。

日本の中でも東北地方は食塩の摂取量が多く、脳卒中による死亡率が高いことで知られていました。脳卒中とは、脳梗塞と

脳卒中のうち脳内出血は減り、脳梗塞が増えています



脳出血の総称です。簡単に言うと、血管が詰まるのが脳梗塞、破れるのが脳出血で、脳梗塞には脳血栓症と脳塞栓症、脳出血には脳内出血とくも膜下出血があります。

以前は脳卒中の中でも脳内出血がほとんどでしたが、最近では6割以上が脳梗塞と割合

大きく変化しました(図2)。この変化には、降圧治療の普及とともに、食塩摂取量の減少による部分も少なくないと考えられます。

また、摂取する塩分を減らすだけでなく、摂取した塩分を排出するカリウムや食物繊維を積極的にとることも重要

そつえんしき

そつえんしき ?

この時期に
そつえんしき??

ええ、おとなの
そつえんしきですよ

卒 塩煙 式



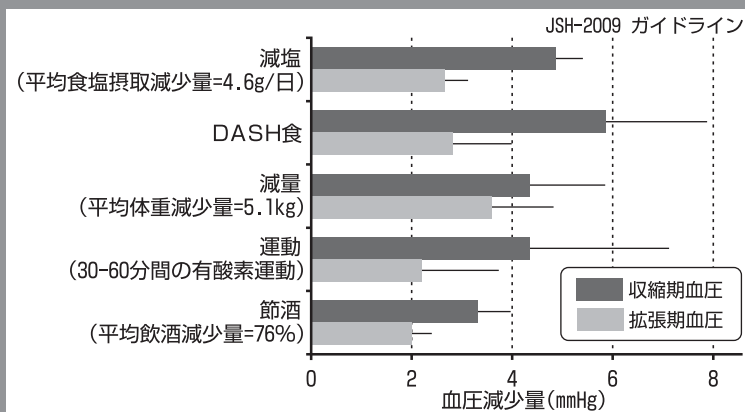
禁煙達成!



1日塩分摂取量
6g以下達成!

(観光町のアメニモマケズ)
次回以降は降圧薬による高血圧治療の実際について解説していききたいと思います。

図3 生活習慣修正による降圧の程度



● DASH食とは?

野菜、果物などを多く含むカリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、たんぱく質などの豊富な食事

です。カリウムを多く含むのは、菜、バナナやキウイなどの果物、ホウレンソウやニラなどの野

シメジやマイタケなどのキノコ類、ヒジキやノリなどの海藻があげられます。また食物繊維は豆やきのこ、野菜、穀類、乾物など、かみごたえのあるものに多く含まれます。米国ではこれらの食材を組み合わせた食を「DASH食」と呼び、高血圧を予防・改善するために推奨されています。また糖分の多い

め、JSH 2009でもDASH食により期待できる降圧の程度が記載されています(図3)。その他に組みむべき生活習慣には、減量、有酸素運動を中心とした定期的な運動、節酒、禁煙、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控え、魚(魚油)を積極的に摂取することなどが推奨されており、生活習慣が複合的に改善はより効果的であると記載されています。

ただし、重篤な腎障害を伴う患者では高カリウム血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨されません。また糖分の多い果物の過剰な摂取は、特に肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められません(図4)。

残念ながら、このような望ましい生活習慣を心がけることによっても遺伝的な背景の強い方や年齢により、高血圧の基準値を越えてきた場合には、生活習慣の改善ばかりにこだわるのは、かえってよくないことだと思われれます。このような場合には、

図4 生活習慣の修正項目

- JSH-2009 ガイドライン
- 減塩** 6g/日未満
 - 食塩以外の栄養素** 野菜・果物の積極的摂取*
コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える魚(魚油)の積極的摂取
 - 減量** BMI (体重(kg) ÷ 身長(m)²)が25未満
 - 運動** 心血管病のない高血圧患者が対象で、中等度の強度の有酸素運動を中心に定期的(毎日30分以上を目標に)行う
 - 節酒** エタノールで男性20~30mL/日以下、女性10~20mL/日以下
 - 禁煙**

*生活習慣の複合的な修正はより効果的である

- 重篤な腎障害を伴う患者では高カリウム血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。
- 糖分の多い果物の過剰な摂取は、特に肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。

当院では、2型糖尿病に対する臨床試験(治験)に参加していただける方を募集しています。

治験に参加いただける方

- 対象：HbA1cが6.5%以上、10.0%未満の方
- 年齢：20歳以上の方

お問い合わせ先：TEL 087-839-9620(受付)



治験Q&A

Q5. 参加が決まったあとのケアは、どうなっていますか？

担当医師をはじめ、治験コーディネーターなどのスタッフがチームを組み、治験中のケアにあたります。とくに治験コーディネーターは患者さんと医師とのパイプ役となり、参加決定後の服薬や通院のスケジュール管理、生活上の注意事項の伝達、精神面のフォローなど、全般にわたるケアを担当します。



Q6. プライバシーは守られますか？

患者さんの個人情報の保護については、法律で守秘義務がかけられ、違反すると罰せられます。治験に参加したこと自体も関係者以外には知らされず、また治験中のデータも厳密に管理され、本人の許可なくデータが公開されることはありません。

Q7. 病状や体の状態によっては、参加できないこともありますか？

症状の内容や程度が治験に参加するための基準に合わない場合や、長期の通院が困難だと担当医師が判断したときには、患者さんの安全や健康を考え、参加していただけない場合があります。

第45回 日本成人病(生活習慣病)学会のシンポジウム講演に招かれました。

第45回日本成人病(生活習慣病)学会
プログラム・抄録集

シンポジウム①

職域における生活習慣病の予防とワークライフバランスの推進

NTT 西日本再診検診部 予防医療センター 福井 隆雄

NTTグループは、2009年9月、40歳以上の生活習慣病を予防する臨床試験である、その中でもNTT西日本では、従業員が参加しやすいよう、24時間・365日・匿名の検診サービス「心動」を提供しています。このサービスは、従業員が検診を受けることで、生活習慣病のリスクを早期に発見し、適切な治療を受けることで、健康を維持し、働き続けることが可能になります。また、検診の結果に基づいて、個別の健康アドバイスを提供し、従業員の健康を支援しています。

このサービスは、従業員の健康を支援するための重要な取り組みです。また、検診の結果に基づいて、個別の健康アドバイスを提供し、従業員の健康を支援しています。また、検診の結果に基づいて、個別の健康アドバイスを提供し、従業員の健康を支援しています。

2011年1月15日(土)・16日(日)、第45回日本成人病(生活習慣病)学会が東京都の都市センターホテルで開催されました。我々の施設からは、所長の福井が参加し、シンポジウム「職域における生活習慣病の診断と管理—ドック健診と医療機関の連携—」で講演を行いました。疾患予防・治療の観点からは、指導と医療の一体化が望ましく連携していく必要があります。我々の施設は、健診・人間ドックおよび保健指導機関として「予防医療センタ」、治療機関として「高松診療所」が同敷地内にあり、個人情報の取り扱いに配慮した、疾患予防・治療の連携を行っております。

第51回 日本人間ドック学会学術大会のシンポジウム講演に招かれました。



2010年8月26日(木)・27日(金)、第51回人間ドック学会学術大会が旭川市民文化会館と旭川グランドホテルで開催されました。我々の施設からは、所長の福井が、シンポジウム「労働者に対する特定保健指導」の今後の特定保健指導について講演しました。また酸化ストレス度の指標となるd-ROMおよび抗酸化能力の指標となるBAPと個々の生活習慣病関連因子の関係について発表しました。そして臨床検査技師の植村が、FMD検査と従来の動脈硬化検査、および生活習慣病関連因子との関係についての研究成果について発表をしました。

我々の施設における予防医療への取り組みの成果を評価して頂いたものと感謝するとともに、さらなる研鑽を積み重ねなければならないという思いで施設スタッフ一同、気持ちを新たにしております。

我々の施設の建設の建物紹介

NTT西日本高松診療所
予防医療センター



NTT西日本高松診療所予防医療センターは1962年（昭和37年）に高松通信病院として開設されました。1920年代から1950年代にかけて世界をリードした国際様式（インターナショナルスタイル）で建築された、総2階建ての建物です。病室からは広い庭を見る事ができます。設計は日本武道館や京都タワーの設計者でもある山田守建築事務所が行いました。

病棟正面は敷地全体に流れるように設計され、シャープな正面玄関と、対照的な玄関奥のスロープ室は、柱を壁面から引っ込ませており、梁を目立たなくさせるなどの工夫がされています。ガラスに覆われたダイナミックな円形

の建物は、個性的で外観にもインパクトがあります。また、当時としては画期的な2階への通路をスロープ形にすることで、バリアフリーを考慮した造りになっています。高松商工会議所による、身近にある優れた建造物（建築物・土木構造物など）を選定する「高松建造物再発見50選」にも選ばれました。国際様式の特徴は、軽快なデザインにあります。水平に続く連続窓や、連続する内部空間などを持ち、装飾を排除したシンプルで、建物の空間性を重視したものです。NTT高松診療所も、国際様式の良さを残す貴重な建物です。是非その歴史も感じてみて下さい。



DATA

名称：NTT西日本 高松診療所 予防医療センター
設計者：日本電信電話公社建築部、山田守建築事務所
所在地：高松市観光町679-8
竣工年：1962年



▲高松商工会議所 建設部会 選定 高松建造物再発見50選リーフレットに掲載

山田守について...

山田 守（やまだ まもる、1894年11月9日 - 1966年）は建築家。通信建築の先駆者的存在、モダン主義建築を実践し、曲面や曲線を用いた個性的、印象的なデザインの作品を残した。

岐阜県羽島郡上中島村字長間（現・羽島市）生まれ。通信省営繕課に入り、電信局・電話局（通信建築）の設計を行う。東京中央電信局（1925年、現存しない）ではパラボラ型アーチの並び個性的なデザインが目目された。京都タワー（1964年）は京都の街を照らす灯台をイメージし、日本武道館（1964）は法隆寺夢殿をモデルにしている。

出展：Wikipedia



▶京都タワー

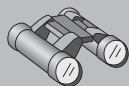


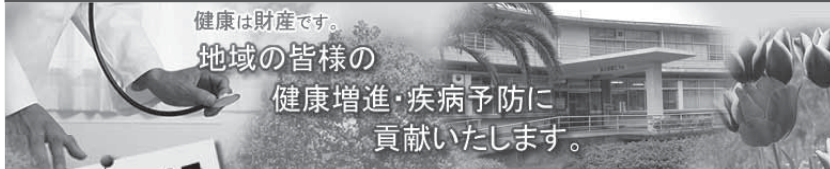
▲日本武道館

参照先：Wikipedia

来院の際は、是非建物も

観察してみてください。





健康は財産です。
地域の皆様の
健康増進・疾病予防に
貢献いたします。

おしゃべりカルテ Pickup!

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。



ご存知ですか? 「メタボ健診」。

「特定健康診査・特定保健指導」という新しい健診制度が始まって、約3年が経過しました。別名「メタボ健診」とも呼ばれるこの制度の最大の柱は、メタボリックシンドローム対策です。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満をベースにして、高血圧・高血糖・高中性脂肪(低HDLコレステロール)のいずれか2つ以上を併発した状態を指します。内臓脂肪とは、腸の周りについている脂肪のことですが、これが多くなるほど高血圧・糖尿病・脂質異常症を起こしやすいということがわかっています。それが動脈硬化へと発展して、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを格段に跳ね上げることから、内臓脂肪を減らすことを主な目的とした「メタボ健診」がスタートしたのです。

具体的には、まずは内臓脂肪型肥満を見つけるために、腹囲を測定します。腹囲が男性で85cm、女性で90cmを越えていれば内臓脂肪型肥満と診断され、その他のリスク(血圧・血糖・中性脂肪など)も合わせて段階別に分類し、保健指導を実施することになります。保健指導の方法などは段階別でかわってきますが、簡単に言えば、内臓脂肪を減らすことが共通ゴールということになります。つまりは、「お腹まわりを1cmでも2cmでも減らしましょう」ということですね。

では、腹囲を1cm減らすためには何をすればいいのでしょうか…

腹囲1cmは体重約1kgに相当するので、体重を約1kg減らせれば腹囲が1cm減るといことになります。そして、体重約1kgを減らすには、約7000kcal(キロカロリー)のエネルギー消費が必要とされています。

腹囲1cm ≒ 体重1kg ≒ 7000kcal

ここで、まずはどのくらいの期間で、腹囲を何cm減らしたいのか、目標を立てましょう。1ヵ月で腹囲を1cm減らそうとするなら、1ヵ月間で7000kcal減らせばよいということになります。

これを1日あたりに換算すると、約240kcal。毎日240kcalずつ減らしていけば、1ヵ月後には腹囲が1cm減っている、という計算になります。

そこで、エネルギーを減らすには2つの方法があります。

1つは消費エネルギーを増やすということ。つまり、運動などで余計にエネルギーを消費するという方法です。そしてもう1つは、摂取エネルギーを減らすということ。つまり、食事を控えて摂取エネルギーを抑えるという方法です。

この2つの方法を合わせて行えば、無理なく続けられるのではないのでしょうか。たとえば、消費エネルギーを100kcal増やし、摂取エネルギーを140kcal減らせれば、合わせて240kcalのエネルギーを減らしたことになるのです。



次の表を参考にしてみましょう。

缶ビール1本(350ml)減らせれば、140kcalのマイナスです。更に、ちょっと早足で30分間歩けば、100kcalの消費です。

これらを合計すれば、240kcalのエネルギー減少ということになりますね。これを毎日1ヵ月間続ければ、7000kcalの消費が可能となり、体重にして1kg、腹囲にして1cm減らせるということになります。

いきなり、「体重を減らせ!」とか、「お腹周りをひっこめろ!」などと言われると、さぞ大変な努力をしないとイケないんじゃないかと思いがちです。それが行動を起こすのに大きな障害になっている場合も多いでしょう。

でも、こうした小さなことの繰り返しが、時間はかかるけれども確実にのぞむ結果を引き寄せてくれるとなると、ちょっと始めてみようかなと思えてきませんか?

ぜひ、皆さんのペースに合わせて、無理のない計画を立て、まずはひとつから行動に起こしてみてください。計画を立てるのは、あなたです。

● 嗜好品のエネルギー量

	食品名	分量	エネルギー(kcal)		食品名	分量	エネルギー(kcal)
アルコール飲料	ビール	350ml	140	菓子類	チョコレート	1/4枚(15g)	90
	発泡酒	350ml	158		まんじゅう	1個(35g)	90
	日本酒	1合	196		あんパン	1個	170
	焼酎	1合	263		どら焼き	1個	240
	ワイン	100ml	73		ショートケーキ	1個	390
	ウィスキー	30ml	71		アイスクリーム	1皿(155g)	400
	梅酒	70ml	109		プリン	1個(110g)	170
チューハイ	350ml	278	シュークリーム	小1個	130		
				メロンパン	1個	460	

● 100kcal消費するための活動量の目安(体重60kgの場合)

	運動名	時間(分)	活動内容	時間(分)
運動	速歩(95~100m/分)	30	普通歩行(67m/分)・犬の散歩	40
	卓球	30	歩行(81m/分)	36
	ゴルフ	25	掃除機かけ・モップかけ	34
活動	テニス	18	床磨き・風呂掃除	32
	水泳	16	自転車(16km/時)	30
	ランニング(134m/分)	16	草むしり・農作業	26
	サイクリング(20km/時)	16		

注) 運動消費カロリーには個人差があり、個人によっても代謝の変化で変わります。当診療所では、運動処方コースとして運動機能や基礎代謝の測定などを行い、患者様おひとりおひとりに合った運動メニューのご提案をさせていただきます。ぜひ、この機会にお試しください。

資料:厚生労働省資料

編集後記

『いよいよ、新年度がスタートしました。当施設におきましても皆様の声に耳を傾け、健診・ドックにおける「環境整備の充実」等に心掛けてまいります。また、皆様の参考となります情報を、ここ「NTT西日本高松診療所予防医療センター」より発信してまいります。今年度も「メディカル通信」をよろしくお願いたします。』



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。