

健康! よぼうかい

OSAKA Anti-Tuberculosis Association

2017
No.38

May

INDEX

- P.1 ▶ CT装置を更新しました
- P.2 ▶ 骨粗鬆症を正しく知ろう! その2
- P.3 ▶ シリーズ HPV(ヒトパピローマウイルス)検査
オフィスでも起こりうる!!
- P.4 ▶ エコノミークラス症候群!
- P.5 ▶ インフォメーション
 - 平成28年度 複十字シール運動結果報告
 - 「優良総合健診施設認定」更新しました
 - 「5月9日は呼吸の日」



CT装置を更新しました

2017年今月の5月導入

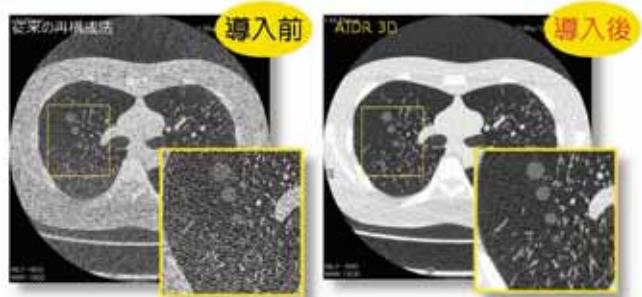
大阪総合健診センターでは今月の5月から肺がん検診において、従来のCT装置を新規更新し、最新のマルチスライスCTスキャナを導入、運用を開始しました。

今回の装置は瞬時に細かく160断面(スライス)が同時に撮影できる世界最高水準のマルチスライス技術を搭載しており、撮影時間の大変な短縮が可能です。また低被ばく・低侵襲を実現し、安全面にも配慮された受診者様にやさしいCT装置となっております。

今後とも当法人は、精度が高く効率的で質の高い検査を目指し努力していきたいと思います。



CTガントリ(開口径)がクラス最大の780mmとなったことで、受診者様への窮屈感を低減しております。
また、寝台が床から40cmほどの高さまで下がるため、足がご不自由な方も乗降りが非常に楽になっております。



撮影時間の短縮

80列MDCT 0.35秒/1回転
検査時間の大変な短縮

被ばくの軽減

最新の画像構成技術(AIDR 3D)により、低線量撮影時に発生するノイズを大幅に改善、従来に比べて最大75%の被ばく低減を実現

アーチファクトを低減

最新画像処理技術によりアーチファクトの低減効果が得られ、画像診断の質を向上

更に、同装置で内臓脂肪検査も間もなく実施する予定です。



◆ 肺ドック(胸部CT検査)を受けませんか?

CT検査は主に小さな所見や肺がんの早期発見に有効であり、胸部エックス線検査、喀痰細胞診検査と併用することがより効果的です。肺がんはできるだけ小さい時期に発見することが重要です。

肺がんは転移性の高いがんです。早期発見、早期治療が有効です。

下表は2014年の死亡数が多い部位の順になります。

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	脾臓
女性	大腸	肺	胃	脾臓	乳房
男女計	肺	大腸	胃	脾臓	肝臓

(国立がん研究センター がん登録・統計より)

肺がんによる死亡数は
男性で1位、女性で2位
となっています。



以下の項目に該当する方は肺ドック(胸部CT検査)をお勧めします!

- 喫煙中・喫煙歴のある方
- 周囲に愛煙家が多い(受動喫煙)
- 咳や痰がよく出る
- 40歳以上の方
- 粉じん作業が多い

肺ドック15,000円(税別)

※一般的のドック健診にオプションとして
追加した場合 プラス8,000円(税別)



こつそしょうじょう

骨粗鬆症を正しく知ろう! その2

骨粗しょう症の診断と予防について 骨の状態を正しく知ろう!

骨粗しょう症は、骨の成分量である骨量が減少してスカスカとなり、骨がもろく折れやすくなる病気です。骨密度は男性の場合は30代以降に加齢とともに減少し、女性の場合は、エストロゲンという女性ホルモンの分泌が減る40代後半からは急激に骨量が減少し、更年期以降からは骨粗しょう症になる女性が増えています。また、最近は、若い世代の女性もダイエットや運動不足から骨密度が減少していることが少なくありません。骨量検査を定期的に行い、現在の自分の骨量を把握し骨折の予防や、骨量減少に対する対策を行っていくことが非常に重要であるといえます。

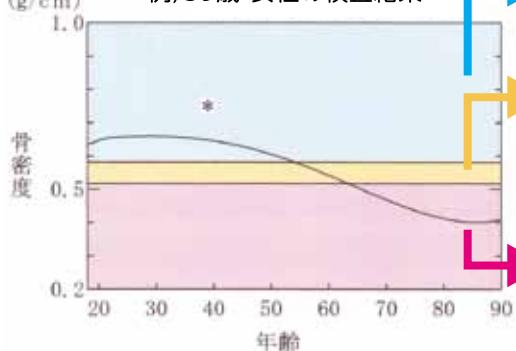
今回は当施設の診断基準と骨粗しょう症にならないための予防について紹介したいと思います。

検査すると骨の中の結果が左下図のように印字されます。結果から骨の状態を正しく知って、予防に取り組みましょう。



検査結果と診断

例) 39歳・女性の検査結果



判定	コメント	骨密度(g/cm ²)
異常なし	これからもバランスの良い食事や適度な運動、日光浴を心がけてください。 定期的に検査を受けてください。	女性 0.581以上 男性 0.695以上
骨量やや減少	バランスの良い食事や適度な運動、日光浴を心がけて生活してください。 毎年検査を受けてください。	女性 0.581未満～0.517以上 男性 0.695未満～0.618以上
骨量減少	かかりつけの医師または、内科、整形外科、婦人科の医師と相談してください。 毎年検査を受けてください。	女性 0.517未満～0.452以上 男性 0.618未満～0.540以上
骨粗しょう症疑い	治療が必要なこともありますので、かかりつけの医師または内科、整形外科、婦人科医の診察を受けてください。	女性 0.452未満 男性 0.540未満

背景の色分け：青→安全、黄→注意、赤→危険を意味しています。

測定値：*が測定した方の測定値です。*印がグラフのどの色にあるかを確認しましょう。

グラフの横線：グラフは横軸に年齢、縦軸に測定値をとり各年齢における平均値のカーブを表示しています。

*印が平均値のカーブより高い位置にあるほど、同じ年齢の人と比べ結果が良いことを意味します。



スクリーニング検査で「要精密検査」と診断されたら、必ず専門医を受診しましょう。まずは骨の状態(生活習慣、薬治療、生まれつきなど)をきちんと把握し、適切な治療を進めていきましょう。一般的な生活習慣病としての骨粗しょう症は、薬物治療が中心となることが多いですが、食生活の改善、運動習慣などを含め、骨強度低下に依存しない骨折危険因子を回避する生活習慣をすすめることも重要です。

予防・改善方法は?



食事

いろいろな種類の食品をバランス良くしっかり食べる事が大切です。特にカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識的に摂取するようにしましょう。



運動

適度な運動は骨量の減少を予防する効果があります。定期的な運動で骨量の維持を図りましょう。一日5000歩～7000歩のウォーキングが効果的です。



適度な日光浴

ビタミンDは食事からの摂取だけでなく紫外線を浴びることにより皮膚でも合成されます。真冬でも日中15分程度の日光浴で十分効果がみられます。

骨量維持のためには
食事・運動・日光浴が
とても必要です!



HPV(ヒトパピローマウイルス)検査

健康診断に含まれている一般的な子宮がん検査は「細胞診」という子宮頸がん検査で、前がん病変異常の発見率は70%といわれています。

子宮頸がんの原因とされるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染を発見できるHPV検査を併用することで発見率がほぼ100%に上昇します。



HPVについて

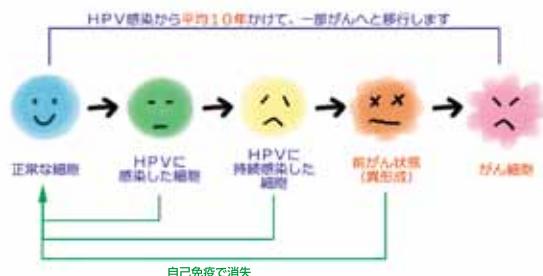
HPV(ヒトパピローマウイルス)は、皮膚や粘膜にいるウイルスで、性交渉の経験のある女性の約80%が一生に一度は感染を経験すると言われています。HPVの感染自体は、ごく自然なことです。

しかし、持続感染することで子宮頸がんを引き起こす原因となるウイルスです。

子宮頸がんは、初期は自覚症状がほとんどないことから、気がつけば病状が悪化している場合がある怖い病気です。

HPVには、100種類以上の型があり、その中の「高リスク型」と呼ばれる約15種類が子宮頸がんや異形成(がんになる手前の状態)の原因になります。「高リスク型」HPVに感染したすべての人が子宮頸がんになるわけではなく、90%が免疫が働き自然消滅すると言われています。

免疫がうまく働かず、ウイルスが排除されずに感染が持続してしまったとき、その1~3割に子宮頸部の細胞に異形成が起こり、更にその一部が子宮頸がんへ進展します。



検査方法

HPV検査は、細胞の中からHPVの遺伝子を検出する検査です。当施設では、世界で最も使われているHPV検査方法であるハイブリッドキャプチャー法を採用しています。

細胞の採取は、子宮の入り口をやわらかいブラシでこすり取るだけです。細胞診での細胞を採取するのと同時にHPV検査の細胞も採取するので、手軽に精度の高い検査受けることができます。

HPV検査で分かること

子宮頸がんの原因ウイルス(高リスク型HPVグループ)に感染しているかどうかが分かります。

しかし、高リスク型HPV検査が陽性であっても、必ず「がん」ということではありません。

前述でも解説したように、感染しても多くの場合は免疫が働き体内から排除され、90%は1~2年後には陰性になります。

ただし、HPV陽性ということは、前がん病変を起こす可能性のあるウイルスに感染しているということですので、医師の指示に従い、精密検査や定期検査を受けてください。また、検診で異常がなくとも、おりもの異常や不正出血など気になる症状があれば、産婦人科を受診しましょう。



子宮頸がんは、早期に発見して治療できれば、ほぼ100%治ります。
自覚症状がなくても定期的に検査を受けることが大切です。

当施設では今年度よりドック健診のオプション検査として
HPV検査をご受診いただくことができるようになりました。

検査料金 6,000円(税別)



オフィスでも起こりうる!! エコノミークラス症候群!



エコノミークラス症候群はなぜ起こるの?

一般に6時間以上座っているとエコノミークラス症候群のリスクが高くなると言われています。特に湿度が低い室内では水分不足になりやすく、血液が固まりやすい環境と言えます。また、中高年者、生活習慣病の人、喫煙者など、血液が固まりやすくなっている人は血栓もできやすく、その発症リスクが高くなります。



人間の血液は心臓によって全身を循環しています。しかし、下肢の静脈は重力に逆らって心臓に戻さなければなりません。この役割をしているのがふくらはぎの筋肉です。歩いたりしてふくらはぎの筋肉が動くことで、下肢の血液を心臓に戻す助けをしているのです。そのため、ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれることがあります。

しかし、長時間座っていると血液が滞りやすくなり、静脈の血液が固まって血栓ができてしまうことがあります。そして、急に立ち上がった際に血栓がはがれて血液に乗って流れていき、肺動脈を詰まらせてしまうのです。



デスクワークや車の運転でも起こる可能性が!



エコノミークラス症候群は、フライト中や災害時などの避難生活で起こるだけでなく、車の運転やデスクワークなど、長時間同じ姿勢を続けていれば、どんな状況下でも起こりうる危険な病気です。「肺塞栓症」は、血栓が脚の静脈を流れて心臓、肺へと届き、肺の動脈に詰まってしまうのに時間差があるので、血栓が飛んでから、2~3時間後や、2週間後など時間が経過してから発症することが多く見られます。万が一、片足の痛みやしびれ、腫れの変色、息苦しさや胸の痛み、動悸などを感じた場合は、直ちに「血管内科」「循環器内科」などの専門医を受診してください。

エコノミークラス症候群を予防するためには?



こまめに水分補給をする

水分不足になると血液が凝固しやすいので、1時間にコップ1杯くらいの水分補給をこまめに行いましょう。また、ビールなどのアルコール飲料や緑茶・紅茶・コーヒーなどカフェインを含む飲み物は利尿作用があり、かえって脱水を引き起こす恐れがあるので水分補給目的としては避けたほうが良いです。



体を締め付けないゆったりとした服装

血液の流れを妨げないように、体を締め付けるような服装は避けます。特に女性は美しいボディーをより美しくと思い、ガードルやボディースーツなどで締め付けた物を身に付けて長時間座らないこと。



また、デスクの下にスリッパなどを用意しておき、履き替えるのも効果的です。



足を動かす・立ち上がる・歩く

足を組むことはエコノミー症候群のリスクをアップさせることとなります。2時間に1回くらいの割合で立ち上がったり、トイレに行くなどして歩きましょう。また、足首を回す・つま先やかかとの上げ下げ・ふくらはぎのマッサージ・足の指でグーとパーをするなど、1時間に5分くらいのペースで足を動かすようにします。足首やふくらはぎの筋肉のストレッチを意識しましょう。



※①~③を1セットとして、2~3セット行いましょう。

平成28年度複十字シール運動結果報告(大阪府結核予防会)

たくさんのご協力ありがとうございました。

募金総額:12,937,249円

日本は世界の中では「結核中まん延国」、現在でも国内で1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている重大な感染症です。合併症を伴う高齢患者の増加、若年層での外国人患者の増加、罹患率の地域格差など状況は複雑化してきています。日本だけではなく世界で患者を減らさないと、結果的に日本の患者も減りません。複十字シール運動は、結核・肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患をなくし、健康で明るい社会を作ることを目的に、世界各国で行われている運動です。今後とも皆さまのお力ををお貸しいただけますようお願いいたします。



平成29年度 シールデザイン(小型)

「優良総合健診施設認定」更新しました

大阪総合健診センターは、一般社団法人日本総合健診医学会が認定している「優良総合健診施設認定」を更新しました。平成24年7月に最初の認定を受け、このたび、2回目の更新となりました。

以下の厳しい基準条件を満たす施設だけが優良総合健診施設として認定されます。

- 1.多項目に亘る検査項目を同時に自動測定する検査システムとコンピューターシステムを一体化したものを有していること。
- 2.健診専用のフロアを有し、健診受診者と一般診療受診者の動線が混同しないなど、院内感染を防ぐために配慮された施設であること。
- 3.健診受診者に対して当日面接を行い、健診結果の説明と生活指導を行うシステムを有していること。



「5月9日は呼吸の日」

大阪総合健診センターでは近隣地域の方々を対象に、肺の健康についての理解を深め、呼吸器疾患の早期発見とタバコの害等の知識を普及啓発しようと新緑の清々しいこの季節に記念イベントを毎年行っています。今年も5月9日(火)の「呼吸の日」に合わせ、肺年齢無料測定会を開催し、多くの方々にご参加いただきました。

次回は8月1日の「肺の日」に合わせ、記念イベントを企画しています。たくさんのご参加をお待ちしております。

私達は普段意識をしないで呼吸をしていますが、全ての生き物に与えられた呼吸の大切さを考えてみましょう。



イベント案内の様子

●表紙 大阪総合健診センターから程近い、大阪・中之島の超高層ツインタワービル「フェスティバルシティ」。

フェスティバルホールなどが入る「中之島フェスティバルタワー・イースト」が5年前に開業したのに続き、「中之島フェスティバルタワー・ウエスト」が今春完成されました。両棟で約1万2000人が働く超高層ツインタワーの街「フェスティバルシティ」は堂島川と土佐堀川に囲まれた、まさに「水都・大阪」を象徴する立地にあり、経済・文化の新しい拠点として創造的な発信基地となることが今後期待されています。



健診予約はこちらをご利用ください。

大阪総合健診センター 直通電話番号 06-6202-6667

一般財団法人 大阪府結核予防会

事務局・

大阪総合健診センター 相談診療所

〒541-0045

大阪市中央区道修町4-6-5

TEL : 06-6202-6666(代表)

FAX : 06-6202-6686

URL : <http://www.jata-osaka.or.jp>

E-mail : info@jata-osaka.or.jp

大阪病院・

大阪総合健診センター寝屋川

〒572-0854

寝屋川市寝屋川公園2276-1

TEL : 072-821-4781(代表)

FAX : 072-824-2312

URL : <http://osaka-hospital.org>

E-mail : webmaster@osaka-hospital.jp

堺高島屋内診療所

〒590-0028

堺市堺区三国ヶ丘御幸通59

高島屋堺店内5F

TEL : 072-221-5515(代表)

FAX : 072-223-8534

URL : <http://www.jata-osaka.or.jp/sakai/>

E-mail : sakai@jata-osaka.or.jp

みなさまの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます