

健康!よぼうかい

JapanAnti-TuberculosisAssociation,Osaka **OSAKA**

2010

No.18

October

ホームページ : <http://www.jata-osaka.or.jp>

INDEX

P.1

予防できるがん「子宮頸がん」

P.2

なぜ?もしかしてインフルエンザ??

P.3

なぜ多いの?肺炎で亡くなる高齢者(上)

P.4

コーヒーの効用

INFO

- シールぼうや 今年も大活躍
- 被検者・患者のみなさまの個人情報をお守りするために、
プライバシーマーク付与認定の更新に取り組んでいます
- 引き続き安心してマンモグラフィ健診をうけていただくために
堺高島屋内診療所はMMG施設認定を更新いたしました



予防できるがん「子宮頸^{けい}がん」

子宮頸がんって何？正しい知識を身につけて、大切な身体を守りましょう。

子宮は、女性にしかない特別な臓器のひとつです。この子宮の入り口付近「子宮頸部」にできるがんが「子宮頸がん」です。

発病した場合、子宮や子宮のまわりの臓器を摘出しなければなくなることがあります。たとえ妊娠や出産を望まない女性であっても、後遺症が残り仕事や生活に支障を起こしたり、病状が進行した時には、生命そのものに対して重大な影響を及ぼす恐れもあります。

子宮頸がんは、原因やがんになる過程がほぼ解明されている、予防ができるがんです。

定期的に健診を受けることでがんになる前に発見し、治療することが可能です。

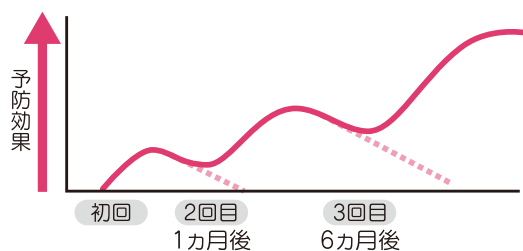


原因は「HPVウイルス」！

子宮頸がんはその他のがんと異なり原因が解明されていて、ほぼ100%がHPV(ヒトパピローマウイルス)というウイルス感染であることが明らかになっています。このがんの原因であるHPVは、皮膚と皮膚(粘膜)の接触によって感染するウイルスで、多くの場合性交渉によると考えられています。発がん性HPVは全ての女性の80%が一生涯に一度は感染していると報告があるほどとてもありふれたウイルスです。このため性行動のあるすべての女性に感染の可能性があります。

予防ワクチン

ワクチン接種は、病気の原因となる細菌やウイルスなどをあらかじめ接種しておき、病気を防ぐ方法です。このワクチンは子宮頸がんの原因として最も多く報告されているHPV16型と18型の感染を防ぐもので、海外ではすでに100カ国以上において使用されています。日本でも2009年に承認され、一般の医療機関で接種することができるようになりました。



しかし、すでに感染しているHPVを排除したり、前がん病変やがん細胞を治療する効果はなく、接種後のHPV感染を防ぐものです。

このワクチンに含まれるウイルスには中身(遺伝子)がなく、接種しても感染することはありません。効果の持続性や追加接種の必要性については、まだ明らかではありません。

現在はワクチンを3回接種(1クール)した人では、最長で6.4年間感染を防ぐ十分な量の抗体ができていることがわかっています。また、特定の型を防ぐことには有効ですが全ての発がん性HPV感染を防ぐものではありません。

そのため、ワクチン接種に加えて定期的に健診を受けることで、前がん病変のうちに見つけることが大切になります。ワクチン接種後も、年に1回は子宮頸がん健診を受けるようにしましょう。

子宮頸がんワクチンの接種
当会でのご案内

【 対 象 】 15～45歳
【 接 種 方 法 】 3回接種(初回→1ヶ月後→6ヶ月後)
【 費 用 】 50,400円(1回につき16,800円)

なぜ?もしかしてインフルエンザ??

インフルエンザは、空気中の飛沫の吸引、感染者との接触、あるいは汚染物への接触で広がります。飛行機は比較的閉ざされた空間で、感染者と長時間にわたって接触する環境となり、新しいウイルス株に感染すると新たな地域へ運ぶ役割をします。

＜2009年の新型インフルエンザのパンデミック(世界的流行感染)で実証済みです＞

なぜとインフルエンザ

インフルエンザは、突然39℃以上の高熱で始まり、発熱による「だるさ」と全身の痛みや著しい頭痛、咽頭痛を伴います。心臓などに重い疾患の合併症がある場合、死に至ることもある要注意または要警戒の疾患です。

かぜは、鼻または咽頭(のど)に熱感を伴って鼻汁、倦怠感が起こります。ある種のウイルスでは発熱はなく、咽頭や気管に炎症が起こるため、せきやたんが主な症状で、おおよそ10日以内に治ります。

予防と治療

予防の第一はインフルエンザワクチンの接種です。もし感染した場合でも、発症早期は治療薬の早めの内服により軽症で済ませることができます。また、症状のない時に、感染者と濃厚接触した場合にも予防的に治療薬内服をおこなうことがあります。

以前は、症状があれば直接医療施設を受診すれば良かったのですが、2009年の新型インフルエンザ流行より感染予防の観点から受診方法が見直されました。

一般外来には、様々な疾患を持った方や抵抗力の弱い子供や高齢者も来所されています。インフルエンザは、そういった方々に感染する可能性があります。そこで、発熱している方などは、感染症外来を受診する必要があります。受診方法がわからない時やもよりの医療機関が不明な時は、厚生労働省のホームページを通じて情報を入手したり、各自治体の感染対策課または地元の医療機関に相談しましょう。

かぜは従来通り各医療機関の一般外来を受診しますが、発熱している場合は、インフルエンザであることも考えて、感染症外来または、発熱外来を受診されるほうが良いと考えられます。

風邪は万病のもとといわれ、風邪を引くとあらゆる病気をひきおこすものとなるから用心せよ。風邪は百病のもとともいう。

(ことわざの辞典:三省堂)

風邪。寒気がして頭痛と発熱を伴う呼吸器系の病気の総称。感冒。古く風に当たることで起こると考えられていたことからの命名か。

(国語辞典:明治書院)



豆知識!

インフルエンザの歴史:インフルエンザは、1510年から1930年まで30回の流行が記録されています。学者らの研究によりインフルエンザウイルスの正体が次々に明らかにされました。インフルエンザウイルスは、ウイルス学上、オルソミキソウイルス科属に分類され、その表面の構造からA型・B型・C型の3種に分類されます。A型については、さらにH1N1・H3N2などHONOの亜型に分類されます。

なぜ多いの？

肺炎で亡くなる高齢者(上)

はじめに

1位:悪性新生物(各種のガンや白血病など)、2位:心疾患(心筋梗塞など)、3位:脳血管疾患(脳内出血など)、4位:肺炎、5位:不慮の事故、6位:老衰、7位:自殺、…となりますが、4位の肺炎による死亡者のうち全体の95%以上が65歳以上の方が占めています。若い健康な人は肺炎になりにくく、かかっても死亡することはほとんどありませんが、高齢者の方は肺炎にかかりやすく、罹患すると死亡率がうんと高くなります。

高齢者によく起こる肺炎の大部分は、「誤嚥(ごえん)性肺炎」と呼ばれるもので、これは、ふだんは普通に食道を通過して胃に入るはずの飲食物の一部や、唾液、痰などが間違って気管に入り込み、その結果、肺炎の原因となる菌もいっしょに肺に入ってしまうことで起こります。



うまく飲み込めない

飲み物や食べ物を飲み込む動作は嚥下(えんげ)といわれています。私たちは何気なく食事をし飲み込むことで、飲み物や食べ物は食道を通過して胃に運ばれていきます。食道と呼吸による空気の通路である気管とは隣り合わせで、気管の入り口(喉頭[こうとう])が大きく開いており、このままでは飲み物や食べ物が気管に入ってしまう。それを防ぐためにフタの役目をもつ喉頭蓋(こうとうがい)という軟骨からなる部分が、嚥下の動作により気管の入り口をふさぎます。飲み物や食べ物が食道の方ではなく気管の方に入ってしまうことがあります。これを誤嚥といい、皆様にもご経験のあることと思います。

健康者でも誤嚥することはありますが、誤嚥しても「咳」をすることや「むせ」することで誤嚥物を気管から追い出すことができます。また、誤嚥により口の中の細菌が気管や肺に入り込んでも、体力や抵抗力・免疫力により細菌を駆除できるので、生活していく上でさほどの影響はありません。

しかし、高齢者や脳梗塞などさまざまな病気の影響により嚥下機能の低下がある方は、うまく飲み込めない、喉頭蓋の動きが低下している、誤嚥した際の咳やむせといった動作も鈍い、などが複合して気管への誤嚥を招いてしまいます。誤嚥によって口の中の細菌が気管や肺に入ってしまう、体力・抵抗力・免疫力の低下などにより細菌を駆除することができず、細菌性の肺炎にかかる危険度が増します。

水分補給が大事

診察や、レントゲン検査や血液検査などで風邪か肺炎かを区別しながら診断していきます。肺炎の診断がつくと、更に肺炎の原因菌をつきとめ、どんな抗生物質が効くのかを検査していくことが基本となります。とはいえ原因菌が判明するまでには時間もかかりますし、病気は待っていてくれませんので、とりあえず幅広い効果をもつ抗生物質などを組み合わせて使用することで治療効果をみながら、原因菌がはっきりした時点で最適な薬に切りかえて原因菌を退治し、食事がとれない場合は輸液によって栄養や水分を補給していくことで治療していきます。

家庭で病人を看護する場合の注意点として、とくに高齢者や乳幼児は脱水(水分不足)に弱いことから、本人がどんなに食欲がなくても、水分を補給するためスポーツ飲料やお茶やジュースなどを与えることが肝心です。しかし、食欲もなく、飲んでも吐いたり下痢をするときは要注意であり、緊急に入院して栄養点滴を受けることが必要となります。

この怖い肺炎の予防については
次回(下)でご紹介致します。

コーヒーは、約1,000年前にイスラム教徒の間で胃に効く薬として広まりました。日本には江戸時代後期に伝えられ一般の人々に普及したのは、明治時代以降のことです。

今では愛飲家も大変多く、嗜好飲料のひとつとして親しまれています。

コーヒーを楽しむ方の多くは、あの特有の香りに誘われて気分転換やちょっと一息の一杯に利用しているのではないのでしょうか。

コーヒーの香り成分は、脳の血流を促し多くの α 波を出すことで心身ともにリラックスさせ、頭の回転もよくしているという研究成果もあるようです。

また、コーヒーの主成分であるカフェインは、中枢神経を刺激して眠気を防ぎ集中力を高めます。コーヒーの覚醒作用は飲んで30～40分後に現れるといわれています。昼食後に飲む1杯のコーヒーは効果的に仕事モードへと切り替えてくれているわけですね。

でも、このような作用については個人差があります。一部の人では、弱い興奮作用が出て、眠りにつづきの妨げられることもあります。夕食後は控えた方が無難かもしれません。



コーヒーはお好きですか？
どんな時に飲みたいくなりますか？

コーヒーの効用

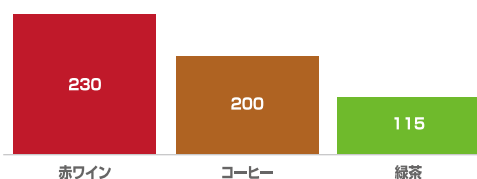
さらに、カフェインには脂肪分解を促進する働きがあり、コーヒーを飲むと交感神経の作用が促進され脂肪代謝を高める効果があることがわかってきたようです。このことから食後のコーヒーは理にかなっていますね。

また食後のコーヒーは胃液の分泌も促し消化を助けてくれる胃に優しい飲み物なのです。ところが、コーヒーを飲むと胃が荒れるような気がするやと聞かことがあります。それは、空腹時や朝食代わりにコーヒーだけ飲むと脳の神経を刺激して、胃酸を分泌させ胃の粘膜を刺激するためです。これは、クロロゲン酸の作用ではないかと現在推測されています。

クロロゲン酸とはポリフェノール的一种で、コーヒーの芳香成分であり、酸味と弱い苦みを呈します。最近では、ガンや老化などの誘因となる活性酸素を除去し過酸化脂質の生成を抑える抗酸化物質として注目されています。またクロロゲン酸は、血糖値の抑制に関わっている可能性もあり、米国や日本などの各国で、ガンに対するコーヒーの効用や2型糖尿病予防効果についての研究が進んでいます。

コーヒーの健康に対しての過剰な期待はよくないですが、コーヒーの香りを楽しみながら美味しく飲んで、健康力をアップし生活の質を上げていきたいものです。

飲料中の総ポリフェノール含有量(mg/100ml)



■出典

Fukushima Y. et al. J. Agric. Food Chem. Vol. 57, No. 4, 1253-1259:2009
フオリン・チオカルト法による国内の代表的市販品の平均値

コーヒー1杯(約140cc)には約280mgのポリフェノールが含まれ、これは赤ワインと同程度、お茶の約2倍に相当します。

インフォメーション

INFO
01

シールぼうや 今年も大活躍!!

複十字シール募金運動(8月1日～12月31日)、結核予防週間(9月24日～9月30日)

毎年秋になると、大阪に登場するシールぼうやが今年も「結核予防推進大会」(9/24(金)於:河南町立総合体育館ぶくぶくドーム「ぶくホール」)と「全国一斉複十字シール運動キャンペーン」(9/28(火)於:大阪市中央区大丸心斎橋店前)の二場面に参上しました。

今年の「結核予防推進大会」は342名と例年より100名以上多くの方々に参加いただき、また「全国一斉複十字シール運動キャンペーン」では、繁華街でもあり外国からの観光客の皆さんとの交流もあり、有意義な普及啓発・広報活動になりました。

これらの取り組みに、推進大会では社団法人大阪エイフボランティアネットワークと、またシール運動キャンペーンでは大阪市地域女性団体協議会との共催で行いました。

河南町では、肺年齢無料測定会も併設して行いましたが、これも予定を上回る受診になりました。

なおこれに先立ち、3月の結核予防全国大会決議に基づき、5月に大阪府、大阪市、堺市へ大阪府内の結核罹患率が依然として高い現状を説明し、結核対策の陳情を、そして8月には複十字シール運動への協力を求める表敬訪問を行いました。



シールぼうやもお出迎え



キャンペーンの合間に

今年より、HP上で結核予防週間の報告として、「結核予防推進大会」・「肺年齢測定体験会」の様子を動画配信しています。

10月18日(月) 配信開始

INFO
02

被検者・患者のみなさまの個人情報をお守りするために、プライバシーマーク付与認定の更新に取り組んでいます

プライバシーマークは、個人情報に関して適切な保護措置をとることができる体制を整えている事業所であるかを、法律の規定に沿ったJISQ15001に基づいて第三者機関が審査認定し与えられるものです。有効期間は2年間となっています。(以降、2年ごとに更新)

当支部は平成21年2月にプライバシーマークの認定を受け、期間中はその趣旨を守り、全ての個人情報の取り扱いの適正化を行ってまいりました。1度目の更新にあたり、マニュアルの改訂や実施内容を点検しています。

今後も私たちは個人情報マネジメントシステム(PMS)を維持し、さらに改善を行うためのPDCAサイクルの仕組みを活用することによって、個人情報保護のレベルを上げていく努力を続けていきます。

INFO
03

引き続き安心してマンモグラフィ健診をうけていただくために 堺高島屋内診療所はMMG施設認定を更新いたしました

6月、「マンモグラフィ施設認定」の更新にあたり、マンモグラフィ検診精度管理中央委員会より総合評価「A」をいただきました。いっそうの技術向上・精度管理を進め、受診していただく女性のみなさまに大きな信頼と安心を含めたサービスをご提供できるようにいたします。

●表紙 【都心の潤い】結核予防会大阪府支部から南東の方角に、北御堂(浄土真宗本願寺派本願寺津村別院)があります。大阪市中央区のオフィス街の御堂筋に面した建物です。晩秋の頃には銀杏並木とともにその趣(おもむき)をみせてくれます。

大阪総合健診センターへの集団健診予約受付はこちらの直通電話をご利用ください。電話番号 **06-6202-6667**

財団法人結核予防会大阪府支部

支部 / 大阪総合健診センター 相談診療所	大阪病院・大阪総合健診センター寝屋川	堺高島屋内診療所
〒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	〒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.jp	〒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

平成22年10月 発行 結核予防会大阪府支部

結核予防会はみなさんの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます