

# 健康! よぼうかい

JapanAnti-TuberculosisAssociation,Osaka OSAKA

2010  
No.17  
March

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

## INDEX

P.1 メタボ脱却をめざして —成功事例—

P.2 ドック健診の実施成績 —大阪総合健診センター 2009年を振り返って—

P.3 がんをなくすための12カ条

P.4 ノロウイルスを知って感染を防ごう

### info インフォメーション

- ・第61回結核予防全国大会
- ・5/9(日)「呼吸の日記念フォーラム2010」
- ・創立70周年



# メタボ脱却をめざして

—成功事例—

特定保健指導の取り組み成功例を今回2例ご紹介します。現在、特定保健指導を実施中あるいは検討中のご担当者様、どうぞご参考になさってください。

多くの皆様に当センターの特定保健指導をご利用いただき、2009年度は、2010年1月末で182名中、

**積極的支援実施人数 144名**

**動機づけ支援実施人数 37名**

**うち途中終了者1名(転勤のため)** となっています。

この取り組みの結果として、体重：平均約2kg・腹囲：平均約3cmの減少がみられました。

1例

## 現状を把握することで無関心から脱却できた事例

43歳 男性

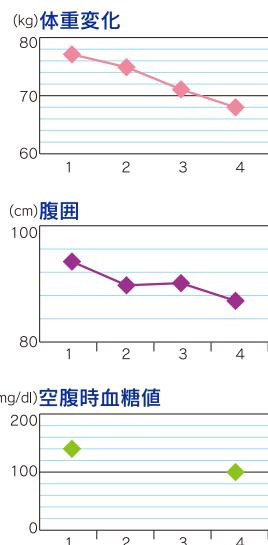
**6ヶ月後目標：**  
**5kg減量する**  
(目標体重70kg)

### 取り組んだ目標内容

- ①通勤で30分歩くことを継続する。休日も一時間歩く。
- ②夕食後の間食をやめる。夕食のごはんも半分に減らす。
- ③体重を毎日測る。

項目	基準値	健診時	初回面談	6ヶ月後面談
体重	Kg	76.9	75	<b>68.4</b>
B M I	25 Kg/m <sup>2</sup>	27.1	26.4	24.1
腹 囲	85 cm	94.5	89.5	86.7
収縮期血圧	130 mmHg	155	138	<b>139</b>
拡張期血圧	85 mmHg	93	94	<b>87</b>
中性脂肪	149 mg/dl	89		58
HDLコレステロール	40~ mg/dl	54		74
空腹時血糖値	100 mg/dl	142		<b>103</b>
HbA1c	5.2 %	6.2		<b>5.6</b>
動脈の硬さ度(右)			70代前半の血管	50代前半の血管
動脈の硬さ度(左)			60代後半の血管	50代前半の血管
動脈の粘り度(右)			正常範囲	正常範囲
動脈の粘り度(左)			正常範囲	正常範囲

初回面談で、生活習慣を改善する必要性をきちんと理解されたことにより、「夕食後の間食をやめること」「通勤時の30分の歩行」を習慣づけることができた。その結果、血糖値が正常化し糖尿病の危機を脱した。



2例

## 毎日1万歩以上歩くことで減量と血圧値が改善した事例

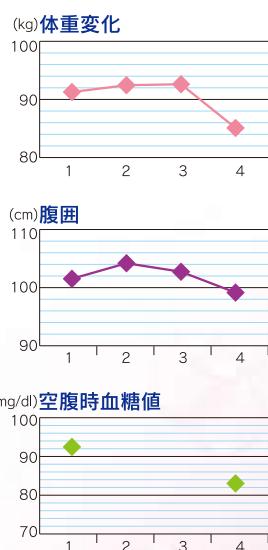
58歳 男性

**6ヶ月後目標：**  
**2.5kg減量する**  
(目標体重90kg)

### 取り組んだ目標内容

- ①平日は、7000歩以上歩く。
- ②休日は、4000歩以上歩く。

項目	基準値	健診時	初回面談	6ヶ月後面談
体重	Kg	91.6	92.5	<b>85.5</b>
B M I	25 Kg/m <sup>2</sup>	29.2	29.5	27.3
腹 囲	85 cm	102	103.5	<b>98.7</b>
収縮期血圧	130 mmHg	133	167	<b>130</b>
拡張期血圧	85 mmHg	82	101	<b>74</b>
中性脂肪	149 mg/dl	102		54
HDLコレステロール	40~ mg/dl	47		56
LDLコレステロール	70~139 mg/dl	163		<b>131</b>
空腹時血糖値	100 mg/dl	93		84
HbA1c	5.2 %	5.2		<b>4.9</b>
動脈の硬さ度(右)			50代後半	50代後半
動脈の硬さ度(左)			60代前半	50代後半
動脈の粘り度(右)			正常範囲	正常範囲
動脈の粘り度(左)			正常範囲	正常範囲



家族の協力により食事改善はできていたが、減量にはつながっていなかった。この取り組みをきっかけに強い意志をもって目標に臨まれた。「毎日休みに30分の歩行」「1日の歩数が目標に足りない時は回り道をして歩数を補う」など自分で調整し継続していくうち、1日1万5千歩以上歩くようになっていた。その結果、自身が無理だと思っていた体重は7kg減少して90kgを割り(ご本人はこれを一番喜んでおられた)、血圧値も正常になった。

# ドック健診の実施成績

—大阪総合健診センター 2009年を振り返って—

## はじめに

1954年7月12日ドック健診は国立東京第一病院(現・国立国際医療センター)、聖路加国際病院でスタートしました。当時は一部の限られた人が利用するようなものでした。その後、「予防医学」の考えが台頭し、支払う側の保険者にとっても病気になって診療費を支払うより、病気の芽を摘む方が廉価であるという考えが定着し、積極的にドック健診が利用されるようになってきました。また、当初は一週間入院するものでしたが、現在ではより高度な検査を入れても、半日ほどで終了することが可能になっています。

ドック健診は、受診することによって各自が身体的健康度を把握し、改善しなければならないこともわかつてきます。このとき他動的な受診者は、改善点を指摘されても漫然と過ごすことがあります、自発的な受診者は、改善する努力がみられます。いわゆる行動変容と呼ばれるもので、これこそがドック健診の意義なのです。

## 2009年のドック健診実施成績から

男性受診者数7,982人、女性受診者数5,451人、計13,433人でこれは前年に比較し、543人の増加(増加率4.2%)がありました。この増加の理由は、予防医学の重要性の理解による健康への評価と考えます。

判定は、男性が【異常なし(A)】、【軽度異常あるも日常生活に支障なし(B)】を合わせてわずか5.6%でした。悪性疾患の疑いも含め要精検率が最も高いのは食道・胃疾患で5.3%でした。これは一般的には5~6%くらいが望ましく、問題はないと考えます。

女性では【異常なし(A)】、【軽度異常あるも日常生活に支障なし(B)】を合わせると9.6%で、男性より少し多い結果が出ています。悪性疾患も含め要精検率が高いのは婦人科(子宮がん健診)の4.7%でした。

男女全体をみると、ほぼ異常がない(A+B)を除いた約9割に何らかの異常があり、なかでも糖尿病とその予備軍の存在が注目されます。

## ドック健診で発見された癌

発見者は必ずしも多くないのですが、その原因として平均年齢が比較的低いことや、受診後の精密検査を他院で受けている方の把握が困難なこと、他の健診機関を受診されている方が多いことなどが考えられます。

## 最後に

受診後に安心感を提供しかつ有効な行動変容へと支援することがドックの意義と考えます。受診者の方から、努力して禁酒・節酒を実践されたことなどをお伺いするたびその成果を実感します。また、近年肺の生活習慣病と言われている慢性閉塞性肺疾患(COPD)に対しては、呼吸機能検査や問診からその可能性が高い方にはCOPDへの理解をサポートし、適切な行動変容(禁煙)に繋がることを期待するものです。当センターではドック受診時に可能な限りの結果説明を行い、結果報告お届け後の相談なども試みています。健診への取組みは、まだまだ続きます。

	男 性			女 性		
	異常なし(A+B)	人 数(449)/受診者数(7,982)		人 数(525)/受診者数(5,451)		
新 判 定 症 例	C	D <sub>1</sub> (E)	D <sub>2</sub>	C	D <sub>1</sub> (E)	D <sub>2</sub>
肥 満	2,197	0	0	621	0	0
呼 吸 器 疾 患	680	4	165	254	2	65
高 血 壓	967	1,088	78	341	361	24
高コレステロール	0	0	0	0	0	0
高 中 性 脂 肪	1,063	497	22	113	267	1
高 尿 酸	1,282	485	360	38	5	6
心 電 図 异 常	782	86	41	471	19	11
腎・尿 路 疾 患	60	60	404	73	24	675
食 道・胃 疾 患	2,213	27	425	1,775	8	197
十 二 指 腸 疾 患	214	12	14	55	2	12
胆石・胆のうポリープ	1,766	6	33	766	4	7
肝機能異常(脂肪肝含)	1,271	101	214	480	26	116
その他の消化器疾患	0	0	0	0	0	0
糖 尿 病	25	638	453	3	108	101
血 液 疾 患	145	32	11	377	214	5
血 清 梅 毒 反 応	0	0	0	0	0	0
リウマチ疾患	87	35	196	51	34	183
眼 科	87	60	1	25	25	0
肛 門・大 腸 疾 患	0	0	356	0	1	190
前 立 腺 疾 患	39	0	11	0	0	0
婦 人 科	0	0	0	280	0	257
乳 房 疾 患	0	0	0	661	0	221
そ の 他 の 疾 患	0	0	0	0	0	0
合 計	12,878	3,131	2,784	6,384	1,100	2,071

A:異常なし B:軽度異常あるも日常生活に支障なし C:軽度異常あり生活習慣改善を要す  
D1:要医療(E:現在治療中を含む) D2:要精密検査(D:D2判定不能を含む)

部 位	* 受診者数(人)	* 精検指示者数(人)
上部消化管(胃X線)	12,208	648 (5.3%)
上部消化管(内視鏡)	467	26 (5.6%)
大 腸(便潜血)	12,843	546 (4.3%)
肺(胸部X線)	12,650	230 (1.8%)
肝・胆・脾・腎(腹部超音波)	13,070	184 (1.4%)
計	51,238	1,634

\*受診者数は、一日ドック(専門ドック含む)を行った各部位の総人数で、生活習慣病健診、その他の健診は含まない。

\*精検指示者数は判定区分「D<sub>2</sub>」を指すが、「D<sub>1</sub>(要医療)」の区別ができるものも含む。

# がんを防ぐための12カ条

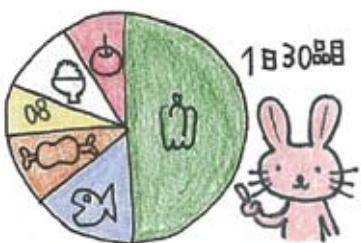
日本の3大疾病の1つである「がん」の死亡者数は30万人を超え、日本人の全死亡者数のおよそ3人に1人は「がん」で死亡しています。しかし、がん遺伝子などの研究によってある程度防ぐことができるということがわかつてきました。

この「がんを防ぐための12カ条」は、「できるだけがんの原因を追放していく」と、統計やデータをもとに作られたものです。これらを日常生活に取り入れ、実行することで、がんの約60%が防げるだろうと考えられています。

皆様も、日頃の生活習慣をもう一度見直してみませんか。

## 1 バランスのとれた食生活を

～がん予防にはいろいろ豊かな食卓を～



## 2 野菜、果物を豊富に

～がん予防にはビタミンと食物繊維を～



## 3 食べ過ぎを避け、脂肪摂取は控えめに適切な体重の維持

～長生きの秘訣は腹八分目！  
毎朝の体重チェックでがん予防～



## 4 塩辛い食品は控えめに 熱いものはさましてから

～減塩料理で胃や食道をいたわって～



## 5 たばこは吸わない お酒はほどほどに

～禁煙でがん予防、お酒は飲み過ぎに注意～



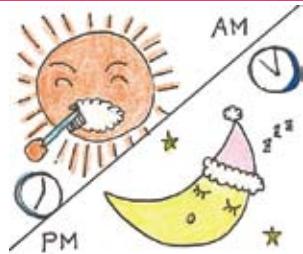
## 6 適度に運動

～毎日の生活に  
ウォーキング+αでいい汗を～



## 7 規則正しい日常生活を

～まずは生活リズムの改善を～



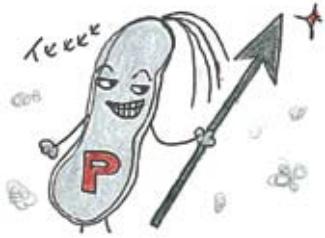
## 8 発がんリスクに注意！ 紫外線、放射線、焦げた食品、 カビが生えた食品

～リスクはなるべく避けて～



## 9 肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス、 ピロリ菌の感染予防と治療

～感染予防と治療が大切～



## 10 定期的ながん検診を

～年1回の定期検診で  
早期発見、早期治療を～



## 11 身体の異常に気がついたら、 すぐに相談を

～すみやかに受診、  
必要な検査を受けましょう～



## 12 正しいがん情報とがんの 性質の理解

～がん情報は各ホームページから～  
[www.fpcr.or.jp/ganjoho.jp](http://www.fpcr.or.jp/ganjoho.jp)



# ノロウイルスを知って感染を防ごう

ノロウイルスは、かつて小型球形ウイルスと呼ばれ、大きさは30ナノほど(1ミリの約30万分の1)と特に小さい部類に属する、感染性胃腸炎の原因となるウイルスの1つです。

## 感 染 一感染力が強いウイルス

ノロウイルスに感染しても、発病しない場合や軽い風邪程度で治まることも少なくなく、下痢などの特有の症状がみられてもウイルスの遺伝子を検出するあるいはウイルス粒子を免疫学的に検出するなどの検査をおこなってまで診断する方はごく一部です。

このウイルスがヒトの口に入ると、食道・胃を通過して大腸で増殖し、その細胞を脱落させます。1~2日の潜伏期間で、主に嘔吐、下痢、発熱、腹痛などの症状が起こります。通常1~2日で自然治癒し、後遺症が残ることはありません。しかし感染力が強いウイルスで、感染経路により集団感染が起こります。

## 感染経路 一集団感染に注意

### ● 食中毒

ノロウイルスは水中(川や海など)に広く分布しています。その水中からプランクトンを餌にした二枚貝にはノロウイルスが蓄積され、その二枚貝を加熱不十分な状態で食べると感染します。ただ、カキなどの二枚貝にはノロウイルス以外にも胃腸炎を起こすウイルスも含んでいる場合があるので、貝類での食中毒すなわちノロウイルスとは限りません。

### ● 水系感染

ノロウイルスで汚染された水(主に井戸水)による感染で、時として集団感染を起こします。

### ● ヒトからヒト感染

ウイルスを含む小粒子を吸い込む飛沫感染や、ウイルスの付着した手で調理したり、さわったものを食べたり触れたりする経口感染や接触感染がほとんどですが、まれにウイルスを吸い込んだ空調機から大量にウイルスが拡散した空気感染に似た事例もあります。保育園や学校、病院などの施設での集団発生は手を介した感染伝播が多いと考えられています。

## 予 防 一きれいに手を洗う

ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤は今のところ無く、一般的な予防策としては、こまめに石鹼と流水での手洗い、加熱調理の徹底、食品衛生管理の徹底などがあげられます。

特にサラダや刺身など生食する食材を調理する際の包丁・まな板・手には注意が必要で、調理器具には熱湯消毒や次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤など)での消毒が有効です。

熱湯消毒は、85℃で  
1分間以上

次亜塩素酸ナトリウムを  
使用する際の目的に応じた濃度

調理器具などの消毒には200ppm(0.02%)以上  
嘔吐物や便には1000ppm(0.1%)以上

## 対 処 一排泄物処理に注意

家族に感染性胃腸炎が発症した際の嘔吐物や便の処理には特に注意が必要で、まずゴム手袋、マスク、メガネ(またはゴーグル)を着用し、便や嘔吐物の上にペーパータオル(またはティッシュペーパー)を完全に隠れるまでかぶせます。その上から1000ppm以上の次亜塩素酸ナトリウムを十分に浸るまでかけます。ビニール袋に捨てたのち、周囲を再度消毒します(かなり広範囲に)。処理した人は、手袋を取った後よく手洗いをします。

## 治 療 一対症療法のみ

ノロウイルスに対する抗ウイルス剤は無いため、水分・栄養分の補給と安静のみとなります。また、下痢止めなどはウイルスを体内に留めてしましますので使用してはいけません。

ノロウイルスに限らず、どのような感染症に対しても、最大の防御は健康であること。定期的な健康診断を利用して、日頃から健康な身体づくりをすることが大切です。

### ノロウイルスによる食中毒の年別報告(日本)

	平成13年	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年
事件数(件)	269	268	278	277	274	499	344	303
患者数(人)	7,358	7,961	10,603	12,537	8,727	27,616	18,520	11,618
死者数(人)	0	0	0	0	0	0	0	0

ノロウイルスに関するQ&A(厚生労働省)より

# インフォメーション

世界結核デー 3月24日  
イノベーションで結核対策を加速しよう!

INFO 01

## 第61回結核予防全国大会

3月18日、19日の両日、標記大会が鳥取市において開催され、研鑽集会ではこれからの結核医療をテーマにしたシンポジウム、結核症例の講演、新型インフルエンザについての特別講演等が行われました。式典では、秩父宮妃記念結核予防功労賞第13回表彰式、議事では、結核が依然として世界的な社会問題であることへの対策強化の必要性を、また、呼吸器疾患対策として国が重点課題としているCOPD対策については、生活習慣病対策の柱としてのCOPD予防の位置づけや禁煙運動を推進することなどが決議され、更なる施策が始動しました。

INFO 02

## 呼吸の日記念フォーラム2010 -楽に息して、楽しく生きよう- 5月9日(日)開催

呼吸の日【5月9日】に、市民公開講座(無料・参加申込み必要)が下記要領で開催されます。

このフォーラムは、国民の健康問題として、肺の生活習慣病であるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)やその他話題の呼吸器疾患をテーマに講演を行い、早期発見・診断の重要性や予防を正しく啓発することを目的に、多くの情報提供をもって展開されます。

楽に息ができることのすばらしさ・大切さを実感し、考える機会にされては如何でしょうか。

**日 時** 5月9日(日) 開演 12:45~16:00(開場 12:00)

**会 場** 大阪国際会議場(グランキューブ大阪)イベントホール  
大阪市北区中之島

**対 象** 一般700名

### 講演 I 私の健康法

ABC野球解説者 福本 豊 氏

### 講演 II 私の肺がん

多田 和 氏  
大阪府立成人病センター 呼吸器外科 児玉 憲 先生

### 講演 III 今、注目の生活習慣病—C(慢性)O(閉塞性)P(肺)D(疾患)とは?

座長 久留米大学内科学講座 相澤 久道 先生

#### 1.こんな症状、心当たりありませんか?

大阪大学大学院医学系研究科 呼吸器・免疫アレルギー内科  
合屋 将 先生

### 2.レントゲン・肺機能検査で分かること

大阪市立大学大学院医学研究科 呼吸器病態制御内科学  
金澤 博 先生

### 3.息切れと上手につきあうために

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター 呼吸器内科  
石原 英樹 先生

### 4.肺年齢を知ろう

刀根山病院 呼吸器内科 平賀 通 先生

「肺結核 皆で楽しくQ&A」(正解者は抽選会で賞品あり)  
近畿中央胸部疾患センター 鈴木 克洋 先生

特設会場にて肺年齢測定体験会、他イベント開催

**主 催** 社団法人 日本呼吸器学会、社団法人 日本医師会  
**財団法人 結核予防会**  
会長 結核予防会大阪府支部長 小倉 剛

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**

### 創立70周年

財団法人結核予防会大阪府支部は創立70周年を迎えました。  
これからも自らの使命に向かって邁進してまいります。

## 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 : <a href="http://www.jata-osaka.or.jp">http://www.jata-osaka.or.jp</a> E-mail : <a href="mailto:info@jata-osaka.or.jp">info@jata-osaka.or.jp</a>	〒572-0854 寝屋川市寝屋川公園2276-1 TEL : 072-821-4781(代表) FAX : 072-824-2312 URL : <a href="http://osaka-hospital.jp">http://osaka-hospital.jp</a>	〒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 : <a href="http://www.jata-osaka.or.jp/sakai/">http://www.jata-osaka.or.jp/sakai/</a> E-mail : <a href="mailto:sakai@jata-osaka.or.jp">sakai@jata-osaka.or.jp</a>

平成22年3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