

k e n k o u

健幸!

よぼうかい

 Osaka

謹賀新年

Index

- 1 新年並びに就任のご挨拶
- 2 禁煙のススメ
- 3 『冬型栄養失調』ってご存知ですか
- 4 コロナ禍で運動不足がもたらす
大きなリスクを予防するために
- 5 インフォメーション
 - ・2022年度より胸部・胃部のX線撮影方法が
デジタル撮影へ完全移行します
 - ・プライバシーマーク制度貢献事業者として
感謝状を贈呈されました。

Osaka Anti-Tuberculosis Association



令和四年

謹賀新年

2022

新年並びに理事長就任のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、平素より格別のご支援ご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、1月1日付で増田國次前理事長の後任として、大阪府結核予防会の理事長に就任いたしました河面孝でございます。

わが大阪府結核予防会は、一昨年私が所長を勤めます堺複十字診療所の移転リニューアルに続き、昨年は懸案となっていました病院建て替え移転をコロナ禍ではございましたが、無事完了することができました。これもひとえに、当法人をご支援・ご指導いただきました関係者様、得意先の皆様、地域の皆様、職員のお蔭であると心より感謝すると共に、厚く御礼申し上げます。

大阪府結核予防会は、基本方針として「みなさまの健康を守ること、社会に貢献するよう努めます」と掲げております。この基本方針をさらに推進し大阪総合健診センター(相談診療所)、大阪複十字病院、堺複十字診療所が三位一体となって、大阪府内において存在意義を高め、当法人のさらなる成長と発展を実現させていく所存であります。

甚だ微力ではありますが、皆様からのご期待に沿えるよう全力をあげて取り組んでまいりますので、前理事長同様、引き続きご協力とご支援を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

結びに新しい年が皆様に実りあるお健やかな一年になりますよう心よりお祈り申し上げます。



理事長

河面 孝



新年並びに相談診療所長就任のご挨拶

あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

このたび、1月1日より増田前理事長が兼務されておりました相談診療所長の後任として、新所長に就任いたしました寺坂邦広でございます。

私は当会に入職以来、健診事業の柱である相談診療所で31年間勤務してまいりましたが、所長就任に際しまして、その職責の重大さを痛感し、身の引き締まる思いであります。

相談診療所は昭和23年の開設に始まり、現在の場所(中央区道修町)に移り変わってから60年が経過しました。

この間、たくさんの方に支えられ今日があることに改めて皆様に感謝の意を伝えたいと思います。

折からコロナ禍による様々な制約が続いており、コロナ前の日常を取り戻すことはもう少し先になりますが、皆様からの貴重なご意見を頂戴し、さらに満足していただけるようなすばらしい健診センターにできるよう所長交代を転機に、微力ながら努めてまいりたいと思っております。今後とも皆様からのご指導ご協力をお願い申し上げ、新年並びに就任のご挨拶といたします。



相談診療所長

寺坂 邦広



皆さん、「禁煙をしよう」と思ったことはありますか？
 長年タバコを吸っていても、禁煙することに年齢は関係ありません。
 もちろん、若年で禁煙するほど健康改善には効果がありますが、何歳であつても遅すぎることはありません。
 禁煙は病気の有無を問わず、健康改善の効果が期待できます。
 新しい年を迎えたことを機に、是非、禁煙にチャレンジしてください。



シールぼうや

喫煙と新型コロナウイルス感染症について

COVID19に感染しやすい理由

- 01▶ 喫煙者は新型コロナワクチン接種後の抗体が平均で非喫煙者の半分程度にとどまる。
- 02▶ ニコチンは肺の細胞に新型コロナウイルスと結合するタンパク質を増やすため。
- 03▶ 喫煙中の会話は、当然マスクを外すから。
- 04▶ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）により、肺の機能が低下しているため。



このように「マスクを正しく装着する」「コロナワクチンを接種する」「密な場所を避ける」などの予防に加え、「喫煙者は禁煙する」ことがコロナ感染の危険率を下げることになります。

喫煙の悪影響のうち、まずは新型コロナウイルス感染症との関係を述べましょう。

喫煙により、新型コロナウイルスに感染しやすくなるのですが、理由は複数考えられます。（左表）

また、WHOが2020年4月29日に招集した専門家によるレビューにおいて、喫煙者は非喫煙者と比較して、新型コロナウイルスへの感染で重症となる可能性が高いことが明らかになったことなども報告されています。

【WHO statement: Tobacco use and COVID-19 (2020年5月11日公表)】

喫煙による健康への影響

喫煙は、新型コロナ影響関連以外でも、脳の血管から腎臓・尿路系までの全身に悪影響を及ぼします。

肺がんは、肺細胞の遺伝子に傷がつくことで発生します。細胞に傷をつける原因は様々ですが、最大の原因として、たばこの影響が指摘されます。喫煙すると肺がんにかかるリスクが約4.8倍に増加します。呼吸器系だけでなく、腎臓・尿路系への悪影響が大きい理由は、喫煙により肺から入った有毒物質のうち、腎臓から尿に排泄される物も多いからです。

癌以外にも、喫煙は既に糖尿病にかかっている人にも悪影響を及ぼします。

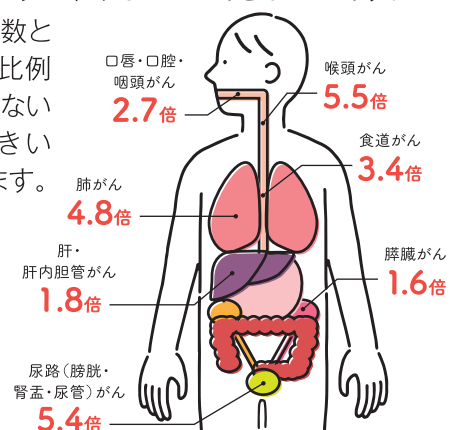
インスリン治療を行っている糖尿病患者は、非喫煙者の場合より多くのインスリンを必要とします。また、喫煙はインスリンの皮下の吸収を遅らせる報告もあります。

このように血糖コントロールを頑張っても喫煙していると糖尿病での死亡リスクを下げるできないのです。

最近では、喫煙本数と有害性の関係は、比例するのではなく、少ない本数でも害が大きいことが判明しています。

喫煙とがんリスク

女性
子宮頸がん 2.3倍
全がん 2.0倍



Katanoda K. et al. J Epidemiol. 2008; 18: 251-64より作図

禁煙のススめ

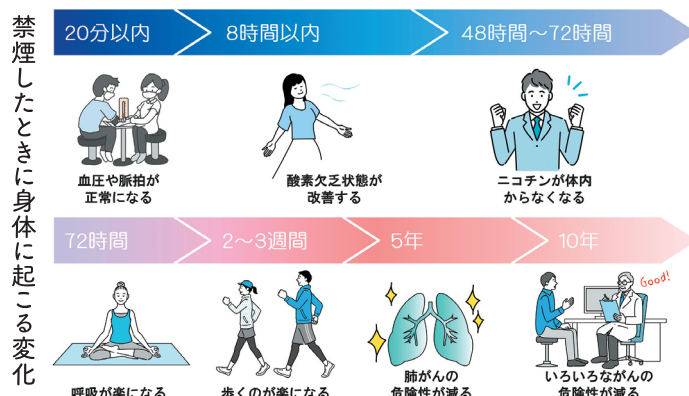
禁煙のメリットは次の通りです。

禁煙直後から身体に良い変化が起ります。

まず、血圧や脈拍数が正常になり、血の流れが良くなるため、冷たくなっていた手足の温度が正常に戻ります。その後、増加した一酸化炭素の濃度も正常に下がり、酸素欠乏状態が改善します。3日も経つと体内からニコチンもなくなり、呼吸や歩行がラクになります。5年以上禁煙を続けると肺がんなどの危険性が非喫煙者並に低下します。（右図）喫煙する周囲の人が、たばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。

受動喫煙による非喫煙者も健康被害を多く報告されており、タバコを止める事は、周囲の方の健康にもプラスになります。

もし、自力で禁煙するのが困難と感じた方はニコチン外来（禁煙外来）を受診してみてください。一定の基準を満たす患者の禁煙治療について保険適用が認められるようになっています。





『冬型栄養失調』ってご存知ですか

寒くなってくると、体温を下げないように多くのエネルギーを消費し、また通常時よりたくさんの栄養素を消費したことで起こってしまう症状を『冬型栄養失調』と言います。



起こりやすい症状

右表は「冬型栄養失調」で起こりやすい症状です。年末年始の休みで生活のリズム、食生活が不規則になった時には、「冬型栄養失調」に気を付けましょう。



不足しがちな栄養素

冬に不足しがちな栄養素は『ビタミンB群』、『葉酸』、『ビタミンC』、『鉄分』、『マグネシウム』です。

ビタミン ミネラル名	役 割	欠 乏	含まれる食品
ビタミンB群	糖質、蛋白質、脂質の代謝に必要なビタミンです。	口内炎、皮膚炎、貧血	肉類(牛・豚・鶏など)、肝臓(レバー)、魚(かつお、ぶり、鮭、鯖など)大豆製品、牛乳・乳製品、卵、緑黄色野菜など
葉 酸	赤血球の材料の一部。体を温めるため、体を燃焼させる酵素を体中に届けるのに赤血球が大量に使われるので、冬に不足しがちです。	貧 血	小豆、ほうれん草など緑の葉物野菜、卵、米、大豆など
ビタミンC	皮膚、腱および軟骨などを構成するコラーゲンの合成に不可欠。抗酸化作用や鉄分の吸収をよくする働きがあります。	壊血病、薬物代謝活性低下	果物、野菜、いも類など
鉄 分	酵素の運搬、細胞の成長や分化の調節、酸化還元反応の促進など。	貧 血	肉類(牛・豚・鶏など)、肝臓(レバー)、魚類、貝類、卵、豆類、緑黄色野菜、海藻類など
マグネシウム	筋肉の収縮、エネルギー代謝。寒さで硬直した筋肉、血管を元に戻すのに使われるため冬に不足しがちです。		納豆、大豆、貝類、豆類、ほうれん草、インゲン豆、オクラ、みかん、バナナ、パイナップルなど



バランスの良い食生活

『冬型栄養失調』の対策をする上で、栄養バランスの良い食生活を心がけることが大切です。バランスの良い食生活は、がんや糖尿病、結核、風邪などさまざまな病気や、高齢者のフレイル・サルコペニア、心の病気の予防にもつながります。『バランスの良い食生活』とは、『偏らない食生活』ともいえます。

鉄の吸収を良くするには、蛋白質やビタミンCと一緒にとると効果的です！

生きていくのに必要な栄養素には『糖質・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル』の五大栄養素と食物繊維があります。

『1日に30種類以上の食品を食べると良い』と言われるのは、偏りを防ぐためです。下図の『食事バランスガイド』をうまく活用し、いろいろな食品を組み合わせることで摂取するよう心がけてください。

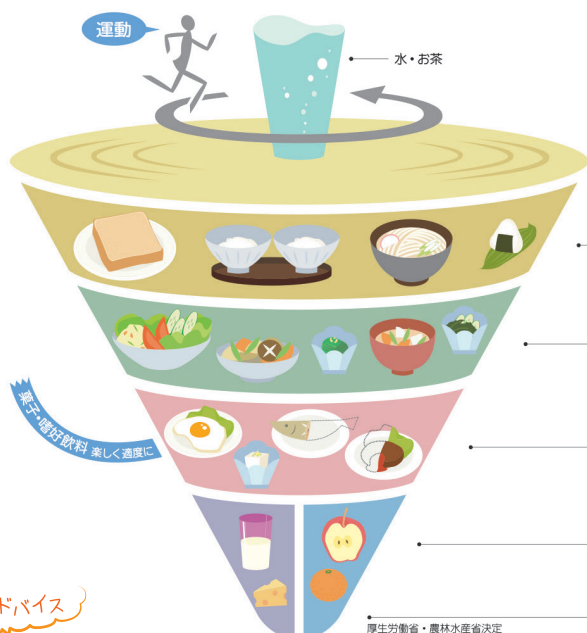
食 事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1 日 分	料 理 例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 5~7 主食(ごはん、パン、麺) 2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん小盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スライザー 2つ分 =
5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻) 2つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、昆布わかめ、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、きのこ炒め
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆) 2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き、焼魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライサー、ヨーグルト・パンク 2つ分 = 牛乳1本
2 果物 2つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



アドバイス

例えば肉類には牛・豚・鶏など、また魚にも白身・赤身・背の青い魚など、種類が違えばそれぞれに含まれている栄養成分も違います。野菜や果物も出来れば旬のものを色々取り入れ、毎日変化のある食生活を心がけることが、バランスの良い食生活に繋がります。



高齢の方と
そのご家族の
方へ

コロナ禍で運動不足がもたらす 大きなリスクを予防するために

新型コロナウイルス(COVID-19)は、医療体制・経済・教育などさまざまな領域で多大なる影響を及ぼしました。その中でも、高齢者に対する影響は大きく、今後の要介護認定者数の増加が危惧されています。現時点では詳細な予測をすることは困難ですが、この影響を最小限に留めるためにも外出機会を増やし、身体活動を改善させることが重要です。

高齢者に対しては、「**3密2活**」を合言葉に「感染予防」と「介護予防」に努めていただきたいと思います。ちなみに**2活**とは「身体活動」と「社会活動」のことであり、感染予防を徹底しながらもこれらの活動を促進することが介護予防に重要となります。

外出の自粛により身体活動が低下した場合には筋肉量が低下し要介護状態につながりやすくなります。また、2型糖尿病等の基礎疾患をお持ちの方は、身体活動の低下が基礎疾患の悪化につながります。このほか、外出の自粛は人との会話の機会を減らし、その結果として認知機能の低下にもつながる恐れがあると指摘されています。



人との接触を避けて外出を自粛したことによる健康二次被害

筋量・筋力の
低下

歩行速度の
低下

認知機能の
低下

転倒、骨折、寝たきり、持病の悪化、認知症の発症など

健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。

約3.7年分の老化に相当!

「スポーツ庁新型コロナウイルス感染対策」から一部抜粋



身体活動を向上させるコツ～運動(散歩)は万能薬～

①立ち座り

(5～10回×3セット)

座った状態からゆっくり立ちあがる動作を繰り返しましょう



Point

息を止めないようにしましょう
ゆっくり立って、ゆっくり座りましょう!

毎日の身体活動の目標を作ることは健康を保つ上で重要です。ウォーキングでは、厚生労働省が掲げている「健康日本21(第二次)」の日常生活における歩数について、65歳以上では男性7,000歩/日、女性6,000歩/日を目標としています。散歩や買物などの外出は体を動かすことになるので、気軽に取り組んでください。

ただ、急な運動は無理するとケガの元になります。加えて、昨年からのコロナ禍で外出を控えていた方は、全身の筋力が低下している場合があります。まずは、お家で①～③の運動から始めてみてください。

病気や痛みがある方は、かかりつけ医に相談してください。

②かかと上げ

(10～20回×3セット)

かかとを上げましょう!



Point

肩幅に足を開かず
かかとを上げ、つま先に重心をかけましょう!

③段差昇降

(各5～10回×3セット)

繰り返しましょう



Point

膝で踏ん張って、
太ももの筋肉を意識しましょう!



- 運動は3日/週を目安に頑張りましょう。
- 手すりや動かない家具(テーブルなど)を支えに行ってください。
- すべての動作をゆっくり行うことで筋力アップ効果が大きくなります。

2022年度より胸部・胃部のX線撮影方法がデジタル撮影へ完全移行します

当法人ではこれまで胸部・胃部健診車の一部と大阪総合健診センターの施設内一部に胃部X線間接装置を保有し、デジタル撮影と間接撮影の併用方式で皆様からのニーズに広くお応えできるよう運用を続けてまいりました。

しかしながらこの度、間接撮影用フィルムの販売終了に伴い、2022年4月以降は間接撮影の取り扱いを終了し、デジタル撮影へ完全移行させていただくこととなりました。移行に伴い、間接撮影を含む検査や健診コースの料金及び内容の見直しを行いますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

詳細につきましては、2022年度健康診断料金表にてご案内申し上げます。ご不明な点がございましたら、各施設のヘルスケアプランニング課までお問い合わせください。

ご理解の程何卒
よろしくお願い
いたします。



プライバシーマーク制度貢献事業者として感謝状を贈呈されました

当法人は、一般財団法人日本情報経済社会推進協会（JIPDEC）よりプライバシーマーク制度貢献事業者として感謝状をいただきました。

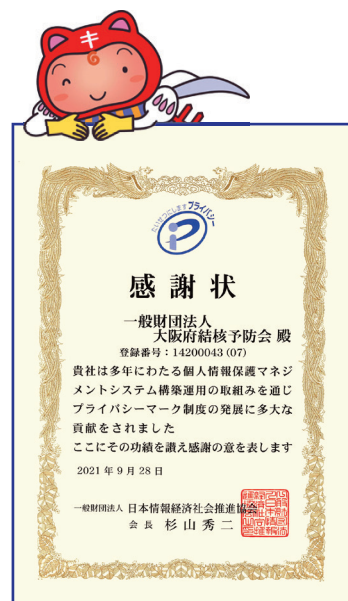
この感謝状は、長年にわたり自社の個人情報保護マネジメントシステムの維持・向上につとめ、プライバシーマーク制度の推進に貢献したとして、7回目の認定事業者に贈呈されるものです。

当法人は、2009年にプライバシーマーク付与の認定を受け、以降、継続して更新を重ねて参りました。

「プライバシーマーク制度」とは

プライバシーマーク制度は、日本産業規格「JIS Q 15001個人情報保護マネジメントシステム—要求事項」に適合して、個人情報について適切な保護措置を講ずる体制を整備している事業者等を評価して、その旨を示すプライバシーマークを付与し、事業活動に関してプライバシーマークの使用を認める制度です。

今後もプライバシーマーク認定事業者として個人情報保護の管理・運営を徹底し、皆様からより一層の信頼をいただけるよう努めてまいります。



▲ プライバシーマーク感謝状

表紙：天王寺動物園の「風(フウ)君」

当財団が団体サポーターとして登録している天王寺動物園(大阪市天王寺区)で飼育されているアムールトラ「風(フウ)君」2才。

今年は寅年。古より「寅年」は芽を出したものが「成長していく(見えてくる)」年やこれから成長する物事の「象徴が生まれる(始まる)」年と言われています。新型コロナの感染拡大が終息し、withコロナからアフターコロナへと時代が移り変わり、活気ある社会・経済が取り戻されることを願ってやみません。

最後に昨年、NPBで惜しくもリーグ優勝を逃した某在阪球団の躍進を寅年の今年は期待したいと思います。



健診予約はこちらをご利用ください。**06-6202-6667**

大阪総合健診センター 直通電話番号



◀ 健診の案内など詳しくはWEBより

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	大阪 複十字病院	堺 複十字診療所
〒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 : https://www.jata-osaka.or.jp E-mail : info@jata-osaka.or.jp	〒572-0850 寝屋川市打上高塚町3-10 TEL : 072-821-4781(代表) FAX : 072-824-2312 URL : http://www.osaka-hospital.org E-mail : webmaster@osaka-hospital.jp	〒590-0028 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59番地 南海堺東ビル(堺タカシマヤ上)8階 南海堺東駅クリニックセンター内 TEL : 072-221-5515(代表) FAX : 072-223-8534 URL : http://www.jata-sakai.jp/ 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