

2022
May

vol. 53



Index

- 1-2 その結果大丈夫!?健康診断の『落とし穴』
- 3 あなたも出来る 今からはじめよう ブレスト・アウェアネス
- 4 受診者にやさしい 胃 部X線デジタル健診車更新!
- 5 インフォメーション
 - ・2021(令和3)年度複十字シール運動結果報告
～大阪府結核予防会～
 - ・新築移転からまもなく1年～大阪複十字病院だより～
 - ・胃 部内視鏡検査の実施日が増えます!
～堺複十字診療所だより～

Osaka Anti-Tuberculosis Association



その結果
大丈夫!?

健康診断の『落とし穴』

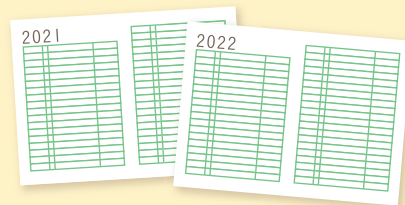
『異常なし』でも健康とは限らないかも!?



健康診断の結果が「異常なし」や基準値内であれば大丈夫と思ってしまいます。しかし、健康診断の結果をきちんとチェックすれば、病気の可能性を見つけることができます。次の4つのケースを参考に、自身の健診結果を見直してみましょう。

！ 前回データと比べてみましょう！

数値が基準範囲内でも去年より悪くなっているものは要注意です。
今のままの生活を続けていると、将来的に病気になる可能性が高いです。



男性・56歳のケース



空腹時血糖(グルコース)

結果 : 99mg / dL

(基準範囲
~99mg / dL)

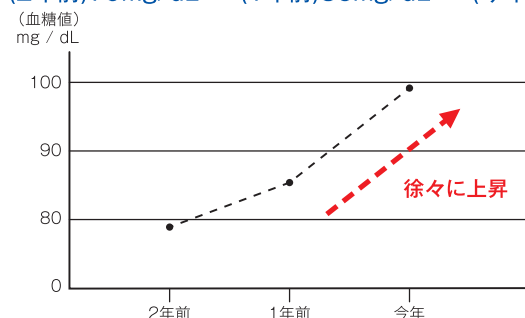
判定区分*

A

*判定区分とは、検査結果が基準範囲からどの程度はずれているかを区分で表記しているもので、判定区分Aは異常なしを表します。

<血糖値の経時的変化>

(2年前)79mg/dL → (1年前)86mg/dL → (今年)99mg/dL



今回の検査結果が99mg/dLで基準範囲内だからといって必ずしも大丈夫というわけではありません。この方の過去の結果を比べると、毎年徐々に悪くなっています。この場合は注意が必要で、判定区分が「A」だとしても糖尿病に近づいていると考えられます。また、初期の糖尿病では空腹時血糖値が基準値に収まる場合も多いため、基準値内でも高めの方は、食後の血糖値を測ってみましょう。食後血糖値が急上昇するなら糖尿病予備軍です。



Point

数値が年々悪くなっているケースや既に基準値を上回っているケースでは、炭水化物を減らすこと、運動することが大切です。

女性・51歳のケース



体 重

結果 : 52.9kg BMI 20.7

(基準範囲
標準体重 (BMI) 18.5~25未満)

判定区分

A

<体重の経時的変化>

(5年前)45.6kg → (2年前)48.7kg → (今年)52.9kg

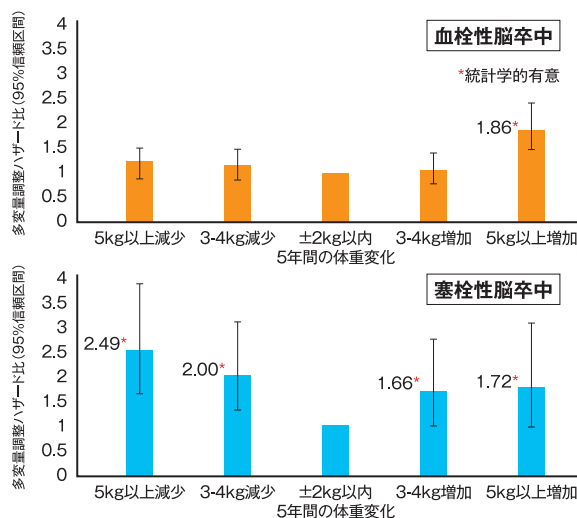
5年前より
+7.3kg

体重増加は、女性では脳卒中リスクの上昇と関連しており、男性でも虚血性心疾患のリスク上昇と関連していることが、日本人7.5万人を対象とした調査で明らかになりました(JPHC研究)。

男女とも中年期の体重減少は、脳卒中リスクの上昇と関連していることが分かり、特に女性では、体重増加と体重減少の両方でリスクが上昇するU字型の関連が見られたようです。(右図参照)

中年期の体重変化は、循環器疾患のリスクに関連しているので注意が必要であると報告されていますので、中年期で体重が減少しても手放して喜ばないようにしましょう。

日本人女性の5年間の体重変化と脳卒中病型別との関連



国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ、2021年



Point

20歳のころと比べて激しい体重の増減を経験することが、病気のリスクを高めることがわかってきました。体重の変化をプラス・マイナス5kg以下に抑えることが大切です。



「基準範囲」とは

健康と思われる人(健常者)で測定した検査値のうち、平均値をはさんだ健常者の95%が含まれる範囲(95%信頼区間)のデータを言います。

逆に考えると、健康な方でも5%の方は「基準範囲」から外れるということになります。

以前は「正常範囲」と呼ばれていましたが、「正常範囲」という言葉では、あたかも「健康状態の指標である」などの多くの混乱や誤解があるため、使用されなくなっています。

！数値が「高い」だけでなく「低い」にも注意

一般的に結果の数値が「高い」＝「悪い」・「低い」＝「安心」との認識がされがちですが、低くても安心できないものもあります。



男性・40歳のケース



γ(ガンマ)－GT

結果：13U / L

(基準範囲
～50U / L)

判定区分

A

γ-GT(γ-GTP)は、肝臓で合成され、一部は胆汁中に分泌されます。肝臓の細胞が壊されたときや、胆汁の流れがうっ滞してしまった時に高値を示します。今回の結果を見ると13U/Lと低い値を示しています。低値はタンパク質摂取不足による「低タンパク」の指標にもなります。タンパク質は腸でアミノ酸に分解され、それを材料にして肝臓でγ-GTが作られるため、不足すると分泌量が減る傾向にあります。

タンパク質が不足すると、筋力の低下・疲れやすく集中しづらい・やる気が出ない・むくみやすいといった不調が出ることがあります。

また、タンパク質は、赤血球の中のヘモグロビンの材料となる栄養素のため、ヘモグロビンや赤血球数に影響が出ることもあります。



Point

γ-GTの基準値は～50U/Lであり、高値を示す場合は肝・胆道疾患、アルコール性肝炎を疑いますが、アルコール性肝炎では禁酒により急速に改善を示します。低値は設定されていませんが、低タンパクの指標の1つとされており、γ-GTが低値の場合は食事を見直すことも必要でしょう。

女性・25歳のケース



LDL－コレステロール

結果：60mg / dL

(基準範囲
60～119mg / dL)

判定区分

A

基準範囲は60～119mg/dLであり、高値では、LDLコレステロールが血管内腔に蓄積し、プラークという塊を形成し、動脈硬化を促進させ、それによって心筋梗塞や脳梗塞が発症しやすくなります。低すぎる場合(60mg/dl未満)は病気が隠れている可能性もあります。「甲状腺機能亢進症」ではLDLコレステロールを

過剰に消費するため、不足傾向になります。

また、「肝硬変」や「肝炎」など肝臓の病気の場合も、LDLコレステロールが産生されず数値が低下します。



Point

家族同士は生活習慣が似ていることから、同じような生活習慣病を発症しやすいと考えられます。家族の結果もチェックして、病気の発見や生活習慣の改善に役立てましょう。



シールぼうや

基準範囲内だからといっても「異常ではない」と保証はできません。

基準範囲内であったとしても、その数値が経年的に見て大きく変動したときは要注意が必要です。

また、経年変化で数値が基準範囲から外れた場合や、基準範囲から大きく外れている場合には、何らかの病的状態と捉えることができるので気をつけてください。

結果が「要経過観察」などの場合でも、体調に変化が起きたらすぐに医療機関を受診しましょう。当施設では、現在の検査画像や数値データを過去のデータと比較しながら検査や診断を行い、病気の早期発見、早期治療につなげています。

同じ医療機関で定期的に健康診断を受けて比較できるデータを蓄積し、健康診断の経時の変化を見ることができるよう、メリットに変えましょう！

～乳がんから乳房を守るため すべての女性ができること～

あなたも出来る
今からはじめよう

ブレスト・アウェアネス



乳がん早期発見のために行う『ブレスト・アウェアネス』をご存じですか？

ブレスト・アウェアネスのブレスト(breast)は乳房、アウェアネス(awareness)は“気づいていること、知っていること”といった状態のことを意味します。これを合わせて『自分の乳房についての気づき、関心を持つこと』という意味になります。

以前からいわれている『自己触診』は定期的に自分の乳房を触る、あるいは鏡越しに確認するという行為で、“異常を探したりしこりを見つけたりする”ことに主眼を置いています。

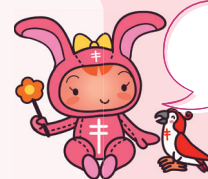
しかし、**ブレスト・アウェアネス**は、“自己検診を通じて普段から自分の乳房の状態に関心を持つ”『**乳房を意識する生活習慣**』として位置づけられています。具体的には、日頃の生活の中で次の4つを行いましょう。

point1. 自分の乳房の状態を知る

point2. 乳房の変化に気をつける

point3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

point4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



ポイントは
たったの
4つ！

シールちゃんとたすけあインコ

point1 自分の乳房の状態を知る

『見て、触れて～そうしたら脳細胞が覚えてくれるさ』

自分の乳房を見てみましょう、触れてみましょう。
大きさやかたち、乳頭の向きや位置はどうですか？
案外人間って完全に左右対称ではないんだあと、
気づかれたのではないのでしょうか。
むずかしく考えず『見て、触れて～
そうしたら脳細胞が覚えてくれるさ』
くらいの気軽な気持ちで、今から
やってみましょう。

Look!



point2 乳房の変化に気をつける

『見て、触れて～脳細胞が気づいてくれれば儲けもの』

『脳細胞が気づいてくれれば儲けもの』くらいの気持ち
で、『乳房を意識する生活習慣』を続けてはどうでしょう。
入浴のとき月に一度くらいはスポンジやタオルを
使わずに自分の手で、乳房を意識
しながら洗ってあげる、この程度なら
あなたにもできる、続けられるのでは
ないでしょうか。



point3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

『変だなと思ったら、すぐに乳腺外科を受診しよう』

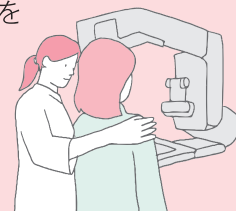
何か変だな、前と違う気がして不安だな、などと変化を
感じたら、専門医(乳腺外科)を受診しましょう。
乳房のしこり・皮膚のくぼみや引きつれ・乳頭からの分泌
物・乳頭や乳輪のただれはもちろん、自身の脳細胞が
『普段と違うぞ』と不安を感じたら、
ためらわずに受診しましょう。
受診をためらっている時間が
診断や治療の遅れにつながります。



point4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

『40歳になったら、2年に1回、
定期的にマンモグラフィ検診を受けよう』

マンモグラフィでの乳がん検診は、乳がんの死亡率を減少
させることが科学的に証明された有効な検診です。
定期的にマンモグラフィを受けましょう。過去の画像と
比較することにより、より早く乳がんを
発見できることが期待できます。
『要精密検査』の結果なら、必ず
精密検査を受けましょう。
『要精密検査』イコール『乳がん』
ではありません。



さいごに

日本人女性の乳がん罹患数はがんの中で最も多く、死亡数も増加傾向にあります。乳がん罹患率はマンモグラフィ検診が始まる前の30代後半から急増しています。また、30～64歳の世代では乳がんが女性のがん死亡数で1位です。このように、女性であれば誰が乳がんになっても不思議ではないともいえるでしょう。いっぽう乳がん治療の進歩は著しく『見つけて治す』『早めに見つければ治せる』時代になってきています。乳がんから生命はもちろん乳房をも守りたい。そのために月経が始まって乳房・乳腺を意識し始める思春期から閉経後の長い人生、すべての年代の女性が乳房を意識して生活しましょう。ブレスト・アウェアネスという言葉は少し難しく感じられるかもしれませんが、ポイントはたったの4つです。すべての女性が、乳房を守るために、習慣にしたいこと、ブレスト・アウェアネス、今日から、今から始めましょう。

Renewal!

受診者にやさしい

胃部X線デジタル健診車更新!



この度、新たに最新鋭の胃部X線デジタル健診車を更新いたしました。

この健診車には低線量・高画質の最新X線撮影装置を搭載している他、受診者への負担が少なくなるように、検査中の指示を多言語対応した文字や合成音声、及びイラスト等でサポートするシステム『e-検査ナビ』も搭載しています。

また、外装はこれまでの健診車のイメージを一新し、検査の緊張感を解きほぐすような青空と虹をイメージした色鮮やかなデザインに仕上がっています。



高齢者・外国人や耳の聞こえにくい方にも安心して受診を!

高齢者の方、聴覚障害のある方や耳の聞こえにくい方、日本語が十分理解できない外国人の方は、検査スタッフの指示が聞こえなかったり、理解ができないという声も寄せられます。

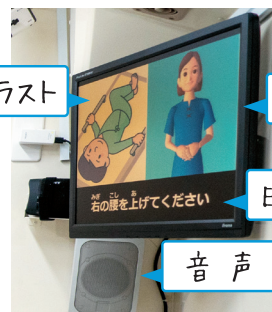
また、検査ができて、十分な質が保てない問題もあります。今回、それらの問題を解決するため、多言語胃部X線検査支援システム『e-検査ナビ』を導入しました。

従来音声だけであった検査スタッフの指示内容が、文字だけでなく、イラストやアニメーションでも撮影室内のモニターに表示されます。

また、7言語8種類、そして手話にも対応しており、受診者の方は、言葉だけでなくイメージしても理解することができるので、検査時間の短縮にも繋がります。

モニターは立位・臥位(※寝た状態)姿勢に対応して、受診者の方の目線となる壁と天井の2箇所に設置してあります。

以下の言語に対応しています



イラスト

手話

日本語

音声



壁・天井の2箇所にモニター設置

車内は
落ち着いた
空間です



待合室



撮影室

最新鋭の装置を使用し、検査に特化した専門技師が撮影します。もちろん接遇や検査室内の感染対策や環境衛生も徹底していますので、安心して受診してください。



2021(令和3)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 **16,336,992円**

複十字シール運動は、結核のない世界をつくる運動です！

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、受診控えなどによって結核患者の発見も滞っていると思われます。まだまだ結核は過去の病気ではありません。患者の高齢化や外国生まれの患者の増加など、先述の受診控えとともに油断は禁物です。健康で明るい社会をつくるために、今後とも複十字シール運動による募金活動にぜひご協力をお願いいたします。



新築移転からまもなく1年～大阪複十字病院だより～

大阪複十字病院(寝屋川市)は昨年7月に新築移転からもうすぐ1年が経過いたします。コロナ禍により入院受け入れを制限せざるを得ない状況でしたが、外来は以前より多くの患者様にご利用いただいていることに加え、2Fに新たに設けた健診専用フロアでは、人間ドックや生活習慣病健診など、旧病院と比べ、より多くの方々に健診をご利用いただいております。

当院は2006年「(公財)日本医療機能評価機構」による病院機能評価の認定を取得していますが、その後も継続して病院機能の改善を目的に更新を続け、今年6月に3度目の認定更新を目指し準備を進めております。これからも医療・健診ともに、地域に貢献できるよう尽力して参りますので、引き続きよろしくお願いいたします。



胃部内視鏡検査の実施日が増えます！ ～堺複十字診療所だより～

2022年4月から「胃部内視鏡検査(経口)」の実施日を拡大しています。

これまで胃部内視鏡検査は毎週火曜日と金曜日の実施のため、すぐに予約枠が埋まってしまい、利用者様にご不便をお掛けしていましたが、少しでもその問題を解消すべく、月曜日にも検査を始めました。不定期ではございますが、土曜日・日曜日にも引き続き、検査を実施しています。今後も皆様のご要望にお応えできるよう柔軟に対応してまいります。お気軽にご予約お問い合わせください。

表紙：春爛漫の鶴見緑地

大阪四大緑地(服部・鶴見・久宝寺・大泉)の一つ、鶴見緑地。1990年(平成2年)の「国際花と緑の博覧会」の会場となった後、現在では博覧会の略称である「花博」を冠した「花博記念公園鶴見緑地」の呼称で、四季折々の草花と自然を満喫できる都市公園として、広く利用者に親しまれています。

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**



◀ 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