

2024
Jan

vol. 58

k e n k o u

健幸!

よぼうかい

Osaka



Index

- 1 特定健診・特定保健指導が変わります!
-2024年度-
- 2 腸管出血性大腸菌O157による
食中毒に注意しましょう
- 3-4 肩関節周囲炎(五十肩)は予防が大事
- 5 インフォメーション
 - ・新年ごあいさつ
 - ・結核健診精度管理研修会 2月2日(金)開催予定
 - ・協会けんぽの付加健診
2024年度から対象年齢拡大!

Osaka Anti-Tuberculosis Association





特定健診・特定保健指導が変わります！



4月から特定健診・特定保健指導が変わります！

2008年度から始まった特定健診・特定保健指導は定期的に制度の運用や見直しが行われ、2024年度からは第4期が始まります。今回は**第4期の変更点**をご紹介します。

特定健診

● 質問内容の変更

健康診断を受診する際に記入していただく問診票の中で、「喫煙」と「飲酒」についての質問があります。この2点は生活習慣病の主な要因となっており、より正確にリスクを把握するために、「喫煙」は「生涯非喫煙者（タバコを吸ったことがない人）」と「過去喫煙者（以前は吸っていたが現在は吸っていない人）」について、「飲酒」は「飲まない（飲めない）」と「やめた（禁酒）」について区別できるように変更されます。

また、保健指導に関する質問が、「保健指導の受診希望調査」から「保健指導の受診歴確認」に変更されます。

● 中性脂肪の基準値に随時採血を追加

従来は空腹時（食後10時間以上の空腹）の検査が必要でしたが、随時採血の基準値が設定されたことで、空腹時でなくても食後3.5時間以上が経過していれば、中性脂肪の検査が可能となりました。

特定保健指導

● 成果重視の評価体系（アウトカム評価）の導入



特定保健指導の評価体系が見直され、従来までのプロセス評価（保健指導の介入量）に加えて、成果を重視したアウトカム評価が導入されます。具体的には、初回面談から3カ月経過時点での「腹囲2cm減・体重2kg減」を主要達成目標とし、達成した場合は介入量を問わず保健指導が終了となります。主要達成目標が未達成でも、「腹囲1cm減・体重1kg減」、「食習慣・運動習慣・喫煙習慣の改善」のような従来のプロセス評価を組み合わせることで保健指導を終了することができます。

● 健診当日の初回面接を推進

健診当日に初回面接を実施することで、特定保健指導の実施率向上と受診者様の負担軽減が図れるため、より推進されることになっています。第4期からは、健診当日の初回面接に加え、健診後1週間以内の初回面接も評価の対象となります。

● ICT（情報通信技術）を活用した保健指導の推進

パソコン等を利用した特定保健指導の遠隔実施も可能です。再来所することなく保健指導を受けることができ、利便性が高まります。



● 達成状況が見える化



特定保健指導を「見える化」することにより、対象者の特性に応じた質の高い保健指導を行うことが推奨されています。次年度、特定保健指導の対象となった際に、特定健診時の階層化、体重等の状況、喫煙者の次年度禁煙割合、2年連続して指導対象となる方の特定保健指導の終了状況、複数年継続した健診結果の変化等を踏まえ保健指導内容を構築して、対象者に還元していきます。

特定健診・特定保健指導は、その受診率・実施率の向上を目的として、定期的な見直しが行われます。しかし、第3期に国が掲げた目標値である特定健診70%以上、特定保健指導45%以上には残念ながら届いていません。（2021年度は特定健診56.5%、特定保健指導24.6%）第4期も第3期と同様の目標値を設定しており、様々な見直しが行われました。健康診断を受診した際に特定保健指導の対象となった場合は、受診をご検討ください。



シールちゃん

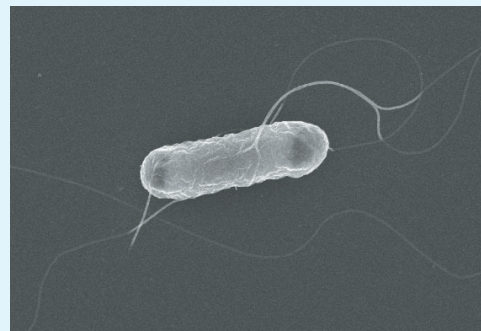
O157による食中毒に注意しましょう！

昨年11月から12月にかけて、「りんご園の試食用リンゴを食べた事による食中毒」や「大阪市東成区の小学校内でのO157集団感染」。また、「外食チェーン店でのハンバーグによる食中毒」など、食中毒関連のニュースが連日、報道されていました。このような細菌が原因となる食中毒は、湿度が高く暑い時期（例年6月～8月）に細菌の増殖に最適な環境となり、発生しやすいですが、腸管出血性大腸菌O157（以下、O157）は菌の数が少なくても強い感染力があるため、気温の低い秋から冬でも発症する事例がみられます。O157の特徴・予防ポイントをよく理解し、感染しないよう日頃から注意しましょう！

●O157とは

O157とは、牛などの動物の腸管内にいる大腸菌の一種です。感染力が非常に強く、一般的に食中毒を起こすには100万個以上の菌が必要なのにに対して、100個足らずの菌数でも感染を起こします。そのため、食品にごく少量付いていても感染しますし、食品だけでなくタオルの共用やトイレの取手に付着した菌によっても他の人に二次感染をおこすことがあります。

人の腸管内で猛毒の「ベロ毒素」と呼ばれる毒素を産生します。このベロ毒素はタンパク質合成を抑制し、細胞を死滅させる作用があります。特に腎臓、脳、肺などが障害を起こすと言われており、溶結性尿毒症症候群（尿が出にくくなる、血尿、頭痛、けいれんなどが起こる）や血栓性血小板減少性紫斑病などを発症するリスクがあります。



腸管出血性大腸菌O157
提供元「国立感染症研究所」

こんな症状に要注意！

- ・激しい腹痛と水様便
- ・血便



●どんな症状？

O157が体の中に入って症状が現れるまで、およそ3～8日間と長めです。

激しい腹痛を伴った頻回の水様便や血便がみられます。これらの症状のある人の6～7%が下痢などの症状の数日から2週間以内に溶血性尿毒症症候群や脳症などの重症合併症を発症すると言われており、激しい腹痛と血便がある場合には特に注意が必要です。

特に乳幼児、高齢者では重症化しやすいため注意が必要です。

●ががってしまったら？

O157による感染症が疑われるときは、必ず医師の診察を受けてください。

下痢止めなどは服用しないほうが良く、無理に下痢を止めると腸内に病原菌を閉じ込めることになってしまいます。病原菌が異常繁殖し、ベロ毒素を大量に産生させ症状を悪化させてしまいます。薬は自分の判断で服用しないでください。

O157の感染は「食品」からだけではありません。ヒト→ヒト感染に注意が必要です。嘔吐物、便の処理はマスクや手袋をし、処理後はせっけんと流水による手洗いを十分に行いましょう。手指衛生のためにアルコール性の擦式消毒剤を追加使用するのも有効です。



食中毒予防の3原則



つけない



やっつける

増やさない



●予防のポイント！

一般の食中毒と同様に食中毒予防の3原則に基づく対応で予防できます。



つけない

手にはさまざまな菌やウイルスが付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを家庭では食べものにつけないように、清潔にしましょう。



増やさない

食べものについた菌を増やさないためには低温で保存し、生鮮食品などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、迅速な調理をしてください。



やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは、加熱によって死滅します。O157は加熱により死滅します。生肉を使った料理を避ける、肉の中心部まで75℃加熱で1分以上することが重要です。また野菜を生で食べるときは流水でよく洗うか熱湯をかけて殺菌する方法があります。



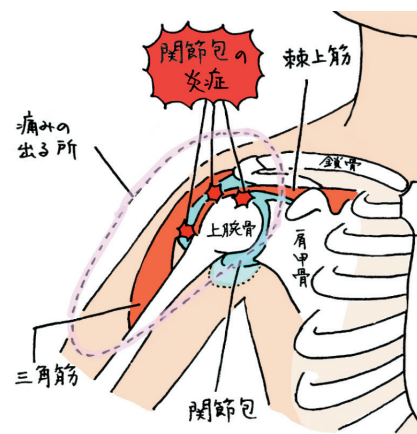
肩関節周囲炎(五十肩)は 予防が大事!

肩関節周囲炎とは?

肩関節周囲炎とは、50歳前後の男女に好発しやすく、いわゆる五十肩とも呼ばれます。若ければ30代から出現することもあり、その病態はさまざまな要因が影響していると言われています。

明らかな原因は不明なのですが、関節を構成する骨、軟骨、靱帯や腱などが老化して肩関節の周囲に組織に炎症が起きることによって痛みや拘縮が出ると考えられています。肩関節は「関節包」という袋でおおわれており、肩関節周囲炎は、最初に関節包に炎症が起こり、肩に痛みを生じます。炎症に伴い関節包が厚く・硬くなり関節の動きが悪くなります。

一般的な経過としては、約1年前後で自然治癒と言われていますが、「ほおっておいても治る」と甘く考えていると運動障害が残ってしまいます。肩関節周囲炎の主な治療法は下図のように症状により3つの病期に分けられ、各病期に応じた治療が行われます。ただし、一度症状が改善しても、不良姿勢などが続けば症状が再発することもしばしばみられます。



病期	急性期	慢性期	回復期
主な症状	- 強い痛みがある - 肩は動かせる	- 痛みは治まり始める - 肩は動かしにくくなる	- 強い痛みがある - 肩は動かせる
治療法	安静 - 痛み止めの飲み薬、貼り薬、塗り薬 - ヒアルロン酸注射 - ステロイド注射	温める - 少しずつ肩を動かす - 痛み止めの飲み薬、貼り薬、塗り薬 - ヒアルロン酸注射 - 入浴、ホットパックなどの温熱療法	動かす - ストレッチ、運動療法 - 肩の動きをさらに改善させるために積極的に動かす。

肩関節周囲炎(五十肩)の主な治療方法

姿勢による影響と予防



体のラインが一直線になりまっすぐ伸びているため肩関節へのストレスは少なくなる

肩関節周囲炎の症状は、疼痛が軽減せず持続したり、再発を繰り返すことがあります。このような症状には普段の生活や仕事の姿勢の取り方が影響しています。

左のイラストのように、デスクワークや前かがみでの作業を行うような方では姿勢が悪くなりがちです。こういった不良姿勢を取り続けることで、あらゆる筋肉のバランスが崩れてしまいます。それにより、関節への負担が増え、肩関節の周囲組織に炎症をもたらすのです。

特に、首すじから背中(脊柱)にかけての柔軟性は乏しくなりやすく、血管や神経が多く通っているため循環障害やしびれなどの感覚障害を引き起こしてしまいます。つまり慢性的な疼痛や再発予防のためには、普段の生活の中で姿勢を正すように意識したり、改善するための運動が大切になってきます。また、市販されている姿勢調整クッションを活用するのも良い姿勢を保つ良い方法です。

肩関節周囲炎の予防エクササイズ

仕事中や家でテレビを見ながらでもできる簡単なエクササイズです。ポイントは呼吸をしながらゆっくり大きく行うことです。一日に数回行うだけでも、体をほぐす効果があります。

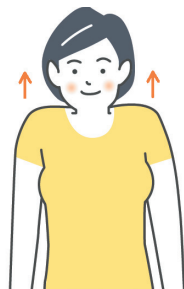
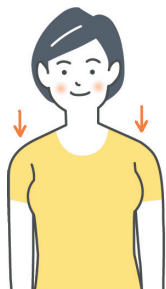


すでに肩関節周囲炎と診断されている方は、病状にあわせて行うことが重要です。

セルフエクササイズを行って効果がない時や痛みが増す場合は速やかに中止し、医師にご相談ください。

1

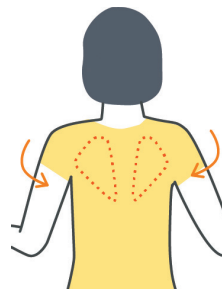
3
セット



両肩を2秒に1回ぐらい
ゆっくり上下します。
5〜10回目に肩を上げた
状態で5秒キープします。

2

3
セット



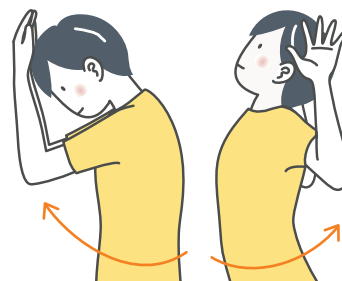
胸を張るように、左右の
肩甲骨の内側を前方に押し
出します。(2秒に1回)
5〜10回目に胸を張った
状態で5秒キープします。



リラックスしながら
正しい姿勢を
意識しましょう！

3

1
セット



手のひらを顔に向け、両
手を身体の前でくっつけ
ます。肘から先は地面に
垂直に。
つづいて、両手を身体の高
までゆっくり開く。手のひら
は体の全面に向けます。
(10回)します。

4

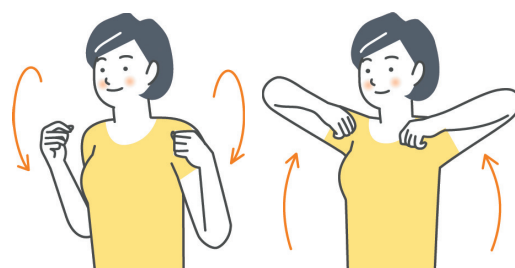
1
セット



両腕をまっすぐ上に伸ばし、
両手を組みます。手のひら
は天井に向け、組んだ
まま上下させます。
(10回)

5

1
セット



手を肩の上に置いたまま、
腕をゆっくり前回り、後ろ
回しする。
(10回)



**エクササイズ
ポイント**

お風呂上りなど、体が温まっているときに行うのも効果的です。

最初から完璧にやろうとせず、すこしずつ、根気よく続けていくことが大切です。

ただし、エクササイズの最中に痛みを感じたら無理をせず中止しましょう。

痛みがなかなか治まらない方は、医療機関を受診してください。

肩関節周囲炎予防の栄養ポイント

根菜、赤身の肉、果物が予防におすすめです

食 物		効 果
根菜	ジャガイモ・ニンジン 大根など	血流改善と神経修復に必要なコラーゲン生成を期待できる。
赤身の肉	鶏肉・ラム肉など	筋肉を作ったり冷え性を予防して保温効果を期待できる。
カリウムが少ない果物	リンゴ・イチゴ ライチなど	体を温めたり血流改善効果を期待できる。



新年ごあいさつ

あけましておめでとうございます

「人生100年時代」といわれる昨今、今後ますます進むとみられる超高齢化に向け、若年世代からの健康維持・自己管理がこれまで以上に重要になります。当法人では、引き続き人間ドックや特定健診・特定保健指導などを通して、皆様方の疾病予防や重症化予防に積極的に取り組むと同時に、健康教育や広報によるヘルスリテラシーの向上に努め、皆様方の健康寿命の延伸に注力してまいります。

本年もご指導ご鞭撻をお願い申し上げますと共に、皆様方が笑顔あふれる健やかな一年を過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。



結核健診精度管理研修会 2月2日(金)開催予定

大阪府との共催で、府内の結核健診を始めとする胸部画像健診に関わる医療機関の医師や診療放射線技師を対象に精度管理研修会を開催いたします。

この研修会は胸部エックス線検査による結核健診の精度管理の向上を図ることにより、結核患者・がん患者を早期に発見し、適正な医療の普及につなげることを目的に毎年この時期に開催しています。



▲ 昨年の研修会の様子

協会けんぽの付加健診 2024年度から対象年齢拡大！



全国健康保険協会（協会けんぽ）の一般健診にオプション検査として実施されてきた付加健診の補助対象年齢が、2024年度からこれまでの40歳と50歳に加え、**45歳・55歳・60歳・65歳・70歳**に追加拡大されます。

付加健診は血液検査の項目追加、腹部超音波検査、眼底検査、肺機能検査などが含まれており、当会の場合**2,689円(税込)**の自己負担で受診が可能です。該当年齢の方はぜひご活用ください。

表紙：「四天王寺」

大阪市天王寺区にある四天王寺は、推古天皇元年(593年)に聖徳太子が建立した日本仏法最初の官寺(国立の寺院)です。当初は、聖徳太子自身の菩提寺として建てられましたが、後に日本の仏教の中心地として重要な役割を果たすようになりました。

総面積3万3千坪(約11万㎡)と、甲子園球場の3倍の広さを有する境内には四天王寺式伽藍のほか、聖徳太子の御霊を崇める聖霊院(太子殿)や創建当時の品々など500点あまりの国宝・重要文化財を所蔵する宝物館もあり、その美しさと神聖さに人々も魅了される人気スポットです。



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 : https://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 : https://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