

2024
May

vol. 59

k e n k o u

健幸!

よぼうかい

 Osaka

Index

- 1 睡眠負債になっていませんか?
- 2 人間ドックの実施成績 大阪総合健診センター
- 3-4 知っとく臓器シリーズ 腎臓編
- 5 インフォメーション
 - ・堺複十字診療所長 就任のご挨拶
 - ・2023(令和5)年度複十字シール運動結果報告
(大阪府結核予防会)
 - ・結核予防全国大会決議文 陳情<報告>

Osaka Anti-Tuberculosis Association



睡眠負債^{zz}になっていませんか？

堺複十字診療所長 鈴木崇浩



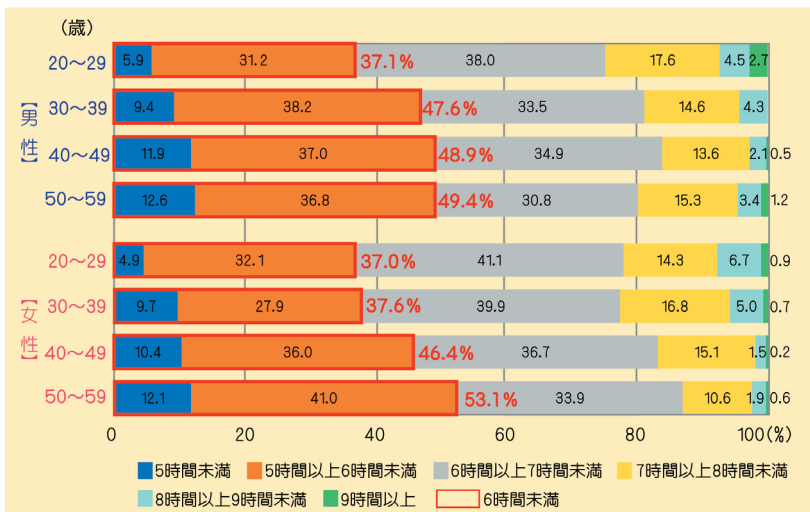
「睡眠負債」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

「睡眠不足」はよく耳にしますが、「睡眠負債」は聞き慣れない言葉だと思います。「睡眠不足」が続くと体にさまざまな影響を与えます。日中の眠気や疲労感に加え、注意力や判断力の低下をもたらし、作業効率の低下をきたします。

また健康上の問題としても、肥満、血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの病気のリスクを高め、さらには死亡リスクが高くなることがわかっています。

さらにはうつ病などのメンタル疾患についても発症・再発のリスクを高めます。このように「睡眠不足」が続くと、積み重なって体に負担となり健康に害を及ぼすことを「借金」に例えて「睡眠負債」と呼んでいます。

(図1) 日本国民の各年代における睡眠時間割合



厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より引用・一部改変

ほとんどの人は睡眠時間が短くても眠気や作業効率の低下を自覚していないだけなのです。また自覚がないのに、健康に害を及ぼしているところが「睡眠負債」の怖いところです。

休日の起床時間が平日よりも2時間以上遅くなっている場合には、平日の睡眠時間が不足していると考えてもよいでしょう。平日の「睡眠負債」を休日に取り戻そうとして、休日の昼頃まで寝ていることがありますが、「寝だめ」をすることで「睡眠負債」を返すことはできません。また平日と休日の起床時間に大きく差が出てくると、平日(特に月曜日)に起床することが辛くなり、午前中の体調がすぐれない「社会的な時差ボケ」を引き起こします。

また、睡眠時間が確保できない分を睡眠の質で補おうと考える人もいますが、これも間違いです。まず睡眠の「量」を十分に確保した上でないと、いくら睡眠の「質」にこだわっても意味がありません。平日の睡眠時間が十分に確保されていれば、休日も平日と同じ時間に自然に目が覚めるようになります。そうなった時の睡眠時間が自分にとって十分な「睡眠時間」であると考えられます。

睡眠負債の症状

- 日中の眠気がある
- あくびが多い
- 疲れがとれない
- 記憶力が落ちる
- 注意力が散漫になる
- など

こんな病気のリスクが高まります

- 肥満
- 高血圧
- 脳血管疾患
- 糖尿病
- うつ病
- など



シールぼうや

それでは、どれくらいの睡眠時間をとればよいのでしょうか？

睡眠時間は人それぞれですが、最低6時間以上の睡眠が必要です。一般的には7~8時間の睡眠が必要と言われています。令和元年の国民健康・栄養調査によると20~59歳の各世代において約35~50%の人は6時間未満の睡眠しかとっていませんでした。(図1)

平日は仕事が忙しく、家に帰ってもしなければいけないことがたくさんあり、しかもSNSや動画配信サービスは楽しくてやめられず、ついつい夜更かしをしてしまい、睡眠時間を削ってしまいます。日本人の睡眠時間の平均はどんどん減少しています。睡眠時間が短くても生活や健康上に問題のない本当の「ショートスリーパー」はごく少数しかいないと言われています。

睡眠負債^{zz}チェックリスト

あなたの眠りの状況を見直してみましょう！

- ☐ 電車でよくうたた寝をする
- ☐ ベッドに入ると、すぐに眠りに落ちる
- ☐ 寝ている間、いびきをかいている
- ☐ 朝は目覚まし時計で起きている
- ☐ パジャマが寝汗でびしょりになっている
- ☐ 起きてから4時間以内に眠気を感じる
- ☐ 休みの日は昼まで寝ている
- ☐ 最近、よく風邪をひく
- ☐ ケアレスミスが多い
- ☐ やる気が出ない

3つ以上当てはまる人は要注意!



新年度がスタートし、ゴールデンウィークを経た5月から6月にかけての時期は、心身のバランスを崩す人が多い傾向にあります。新しい環境や人間関係に馴染めず、大きなストレスを抱える場合もありますので、体調管理のためにも睡眠時間をしっかりと確保することを心掛けてください。ストレスが多くて「不眠」がある場合にはメンタル疾患が隠れている可能性もありますので、専門医への受診が必要です。

人間ドックの実施成績

大阪総合健診センター

はじめに

人間ドックを実施している施設で日本人間ドック・予防医学学会の健診施設機能評価を取得している施設は2024年4月の時点で432施設あります。当センターも「受診者が安心して健診を受けられること」を目的として、健診施設機能評価を取得しています。当センターの人間ドック受診者数の推移は、2021年度で16,901名、2022年度は17,358名、2023年度は17,688名と毎年増加しており、受診者の健康意識の高さが見られます。各年度のデータで詳細を比較したところ、男女比は2021年度男性66%・女性34%、平均年齢50.2歳（男性50.7歳、女性49.2歳）、2022年度男性67%・女性33%、平均年齢50.8歳（男性51.3歳、女性49.7歳）、2023年度男性66%・女性34%、平均年齢51.1歳（男性51.6歳、女性50.2歳）と毎年同様の割合・年齢分布で受診していただいていた。リピート率は2022年で72.8%、2023年75.1%でした。当センターでは過去の結果と比較して診断しており、毎年リピートして受診していただくことで、より精度の高い判定を行うことができ、病気の早期発見に繋がっています。

2021年・2022年の成績から

所見別判定集計表（表1）から、精密検査・要治療となった受診者が多いのは肝機能障害が連続して一番でした。近年、B型肝炎やC型肝炎といったウイルス性肝炎は劇的な治療の進歩があり、ウイルス性肝炎による死亡が年々減少傾向にある一方で生活習慣を基盤とする、いわゆる脂肪肝（非アルコール性脂肪肝炎（NASH）やアルコール性肝疾患）が増加しております。肝臓が持続的な障害を生じている状態が継続しますと病態進行によっては肝硬変や肝がんの成因になります。主治医のもとでの経過観察が重要になりますので、無症状だからと放置（既読スルー）することは避けましょう。

部位別がん集計表から

部位別がん集計表（表2）から今回の上部消化管X線（胃部）の要精検率は2.4%、指示者の受診率70.1%胃がん診断的中率1.51%は消化器がん検診学会の全国集計成績（4.2%、61.2%、1.1~1.4%）と比較しますと同等（若干良好）でした。上部消化管内視鏡検査では、今回がん件数は0件でありました。0件であった結果を考察しますと、上部消化管X線に比べ、検査の絶対数が少なかったこと（約1/5）、経年受診の方が多く傾向にはありますが、当センターでは上部消化管内視鏡検査時にピロリ菌感染を疑った場合、未除菌の方に検査後すぐにピロリ菌抗体検査の追加を提言し除菌を推奨しており、未除菌者を減らしていることも要因の一つかもしれません。ピロリ菌除菌は胃がんの発生予防効果だけでなく、近年大腸がんの発症・死亡リスクも関与が疑われております。除菌の保険適応は上部消化管内視鏡検査後の6ヶ月間しかありませんので、人間ドックを活用し健康保持に役立ててください。

表1：2021年度・2022年度 所見別判定集計表

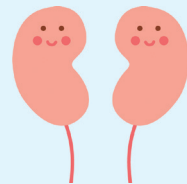
判定 所見群	2021年度 受診者数 16,901名			2022年度 受診者数 17,358名		
	精密検査	要治療	治療中	精密検査	要治療	治療中
血 圧	522	155	2,585	574	159	2,763
心電図	109	4	145	112	2	164
眼 科	128	146	285	122	163	321
聴 力	291	0	0	336	0	0
肺機能	0	0	0	0	0	0
胸部X線	291	8	19	386	4	25
胃部X線	284	0	15	312	0	20
胃内視鏡	57	45	3	67	54	2
腹部超音波	531	2	70	470	0	72
肝機能	1,975	166	112	1,838	204	115
腎機能	53	0	109	63	0	111
血液学	751	136	115	836	113	108
糖代謝	0	464	876	0	462	938
脂質代謝	68	707	1,583	84	612	1,734
尿 酸	0	143	848	0	134	928
血清学	213	0	0	190	0	0
尿検査	1,462	0	951	1,574	0	1,021
便潜血	748	0	0	793	0	0
医師診察	44	2	52	55	0	42
HCV抗体	0	0	0	0	0	0
PSA	34	0	0	95	0	0
MMG	66	0	0	81	0	0
乳腺エコー	36	0	0	52	0	1
乳腺エコー+MMG	13	0	0	81	0	0
婦人科診察・細胞診	118	0	0	125	0	0

※各所見群は日本総合健診医学会の統計を使用しています

表2：2022年度 部位別がん集計表

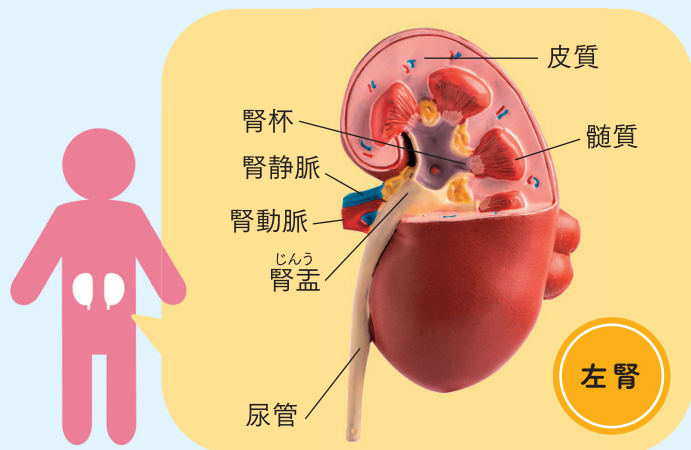
部 位	検査実施者数	要精検・要医療への指示者数	受診者の要精検率	要精検・要医療受診者数	指示者の受診率	がん件数	がん発見率
上部消化管X線（胃部）	11,981名	284名	2.4%	199名	70.1%	3名	1.51%
上部消化管内視鏡（胃部）	2,542名	57名	2.2%	54名	94.7%	0名	0.00%
便潜血（大腸）	16,225名	748名	4.6%	465名	62.2%	13名	2.80%
胸部X線（肺）	16,240名	259名	1.6%	211名	81.5%	6名	2.84%
腹部超音波（肝胆脾腎）	16,890名	534名	3.2%	296名	55.4%	9名	3.04%
マンモグラフィ（乳腺）	2,757名	79名	2.9%	69名	87.3%	6名	8.70%

人間ドックで二次検査（再検査、精密検査）の指示になったからといって、病気が確定したわけではありません。検査結果の異常値が一時的なものなのか、継続的なものなのかを再検査で確認し、その結果で再び異常値が見られた場合は、病気を特定するために精密検査を行います。ですので、二次検査の指示があれば、出来るだけ早く検査を受け、ご自身の健康を維持するよう努めてください。



腎臓の構造と働き

腎臓は腰の上の辺りの腹部の後ろ側で、背骨を挟んで右と左に1つずつあり、形はソラマメに似ています。大きさは直径10cm、幅5cm、厚さは3cm程度で、握りこぶし程の大きさです。大人の腎臓の重さは一つ120g~150g程度です。



■ 腎臓の構造

腎臓の構造は、糸球体と尿細管からなるネフロン(左下図)が集まってできていて、その数は片方の腎臓に約100万個、両方で約200万個存在すると言われています。(実際に機能しているのは、10%の20万個程度)

心臓から送り出された血液は腹部大動脈を通り、枝分かれして腎動脈に流れます。腎動脈を通った血液は腎臓に入り糸球体に流れ、老廃物を含んだ血液がろ過されます。この時に老廃物を含んだ液体である尿の素「原尿」ができます。原尿は健康な人で1日あたり約180リットルつくられます。できた原尿は、その後、尿細管を通る間に体に必要な栄養やミネラル、水分などがもう一度吸収され、不要な物質は尿中に出されます。最終的には老廃物や余分な水分だけは尿となって体の外へ出されます。

■ 腎臓の機能

腎臓は老廃物や余分な水分、塩分などを尿として排泄することで、体の中の水分量やナトリウムやカリウムといったイオンバランスを適正に保ちます。また、血液のpH(酸性、アルカリ性)を調節し、体内を常に最適な環境にする機能があります。他にも、骨を強くする活性型ビタミンDを産生し、カルシウムやリンの吸収・排せつを調節し骨を丈夫にしたり、ホルモン(エリスロポエチン)を分泌することで血液を作ったり、酵素(レニン)を分泌することで、体内の塩分や水分量を調節したり、血圧をコントロールしたりするなど、多くの働きがあります。

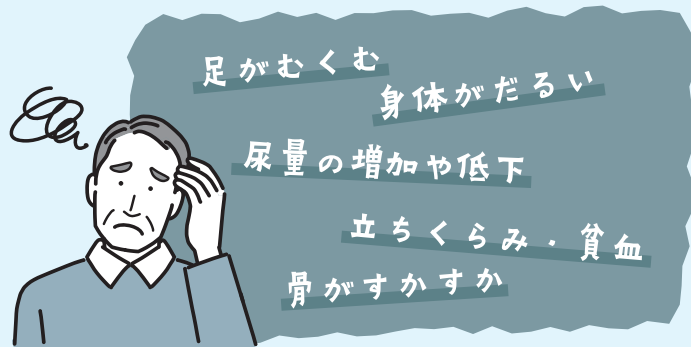
腎臓の主な働き

- 1 老廃物や余分な水分の排泄
- 2 体液量・イオンバランスの調節
- 3 血圧の調整
- 4 血液(赤血球)をつくる指示
- 5 骨を丈夫にする指示

例えば、体内に水分が不足すると、腎臓はなるべく体内の水分を減らさないように尿の量を減らし、体液量を適切に保つ働きをします。

また腎臓は、主な薬剤排泄経路であることや血流量が多いこと・尿濃縮により尿細管腔内の薬剤濃度が上昇することなどから薬剤による障害を受けやすくなります。

腎臓機能が低下すると



機能が低下すると老廃物がうまく排泄できなくなり、身体に必要なタンパク質まで尿と一緒に排泄してしまいます。具体的な症状としては、手足がむくみ、立ちくらみや貧血、血中カリウムの上昇や身体の酸性化、骨密度の低下、疲労感など、体に不調が表れますが、機能低下が進むまでは自覚症状がない場合がほとんどです。

初期の段階では食事療法や薬などで治療ができますが、腎機能がさらに低下すると薬での治療では難しくなり、透析や腎移植といった腎代替治療が必要になります。高齢化に伴い、慢性腎臓病(CKD)を患う人も年々増加しています。腎機能が低下すると、心筋梗塞や脳卒中などの危険が増すと言われており、早期発見、早期治療が重要です。

腎臓の検査と主な病気



尿検査

尿にタンパク質や血液が漏れ出ていないかを検査します。ただし、発熱や激しい運動などでもこれらが出ることはあるので、1度検出されたら必ず2～3度繰り返して検査し、確認する必要があります。

■ 尿蛋白

尿にはさまざまな身体の老廃物が含まれていますが、タンパク質は身体に必要な物質であるため、通常尿に混じることはありません。しかし、糸球体の働きが障害されると、尿中にタンパク質が漏れ出てくるようになります。尿蛋白が出る原因には、以下のようなものがあります。

- ・ 生活環境や精神的不調
- ・ 女性特有の体調変化
- ・ 病気が影響している場合
- ・ 急性腎炎や慢性腎炎などの腎臓に関連した病気
- ・ 風邪、ストレス、運動後、疲労、睡眠不足、水分不足など

■ 尿潜血

尿に血が混じっている状態のことです。尿潜血の原因は様々ですが、以下のようなものがあります。

- ・ 尿路結石症:腎臓や尿管に石ができ、尿の通り道を傷つけることで出血
- ・ 膀胱炎:膀胱に細菌が感染して炎症を起こし出血
- ・ 腎炎:腎臓の糸球体や間質が炎症を起こし出血
- ・ 生理:月経血が尿と混ざる
- ・ ビタミンCの過剰摂取:ビタミンCが尿に排出されると尿潜血の検査で陽性になることがある
- ・ 激しい運動:筋肉や腎臓に負担がかかることで出血

血液検査

腎臓の機能に関係する血液検査は複数項目があります。そのなかでも大切なのが血清クレアチニン値です。血清クレアチニン値を調べることで、腎臓の機能を数値的に確認できます。

■ 尿素窒素 (BUN)

血液に含まれる窒素量を調べる検査です。尿素窒素は、タンパク質が利用された後にできる老廃物です。本来は、腎臓の糸球体でろ過され尿中に排泄されますが、腎機能が低下すると、ろ過しきれずに血液中に溜まるため、血液中の尿素窒素の値が高くなります。

■ 血清クレアチニン (Cr)

クレアチンは筋肉に含まれているタンパク質の老廃物です。本来は、尿素窒素と同様に腎臓の糸球体でろ過され尿中に排泄されますが、腎機能が低下すると尿中に排泄される量が減少し、血液中にクレアチニンが溜まります。そのため、腎機能の低下とともに、血清クレアチニンの値は高くなります。ただし、初期の腎臓病の診断には不十分な場合があります。

基準範囲

7～23mg/dL

基準範囲

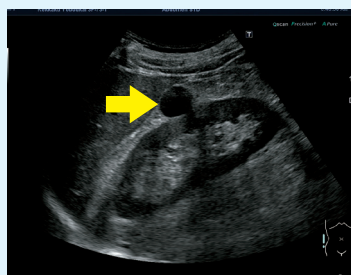
男性 ～1.00mg/dL以下

女性 ～0.70mg/dL以下

※患者の状態によって異なりますが、8.0mg/dl以上となると透析導入が検討されます。

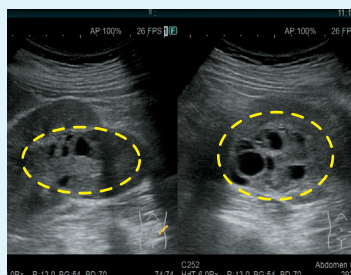
画像検査

超音波検査や腹部CTなどで、腎臓の形、大きさや合併症（腫瘍や結石など）の有無を調べます。腹部超音波検査で他の臓器と一緒に腎臓を観察します。また、尿や血液検査の2次検査として画像検査で腎機能低下の原因を調べます。



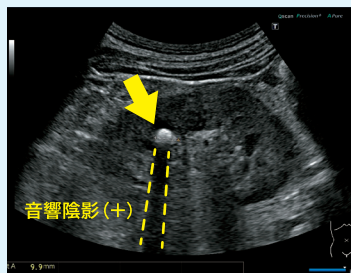
①腎嚢胞

腎臓内にできる液体が詰まった球状の袋で、一般的に良性で症状もなく無害。嚢胞ができる原因は分かっておらず、年齢と共に多くの人に発生する。



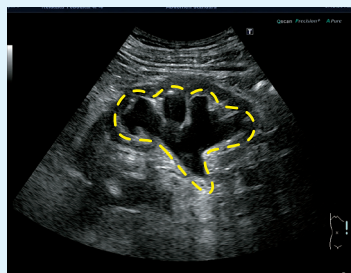
③腎がん

腎臓の実質より発生する悪性腫瘍。腫瘍が小さい場合は無症状だが、大きくなると血尿や痛みを伴うこともある。女性よりも男性に多い。



②腎結石

腎結石とは、尿に含まれる物質が腎臓の中で結晶化し、石のようになったもの。無症状の事が多いが、細い尿細管に落ちると腹部から背中などに激しい痛みを起こす。



④水腎症

腎臓で作られた尿が尿管から膀胱へ流れにくくなり、腎臓の内部（腎盂・腎杯）に尿がたまっている状態。重症化すると腹痛や血尿など、腎臓の機能低下を引き起こす。

腎臓の機能は、一度失われるとほとんど回復することができない臓器です。さらに腎臓は"沈黙の臓器"といわれ正常の15%以下の機能になるまで症状が現れないのです。早期に発見し治療を開始することで腎臓の機能の低下を防いだり、遅らせたりすることが可能ですので、年に一度、上記の検査を受診することをお勧めします。



たすけあ
インコ

堺複十字診療所長 就任のご挨拶

2024年3月26日より堺複十字診療所長を拝命いたしました鈴木崇浩です。
当診療所は、1964年に堺高島屋内診療所として開設され、2020年フロアの移転と名称変更を行い現在に至っております。
開設以来、地域の皆様の健康づくりに貢献するために、思いやりの心をもって、信頼される質の高い医療を提供できるよう日々取り組んでおります。前任の河面所長が長きにわたり築き上げ、守ってきたこの理念や精神を、より一層発展させるよう職務に全うしたいと考えております。皆様のご理解、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

所長 鈴木崇浩



2023(令和5)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 **10,968,038円**

複十字シール運動は、結核のない世界をつくることを目的に1952年に始まりました。運動を通じて、結核への理解を深め、予防の大切さを世界中に伝えるための活動を推進しています。皆さまからいただいた募金は、主に結核・肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの病気予防の普及啓発、結核予防団体の支援・調査研究、国際協力などに役立てられています。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。

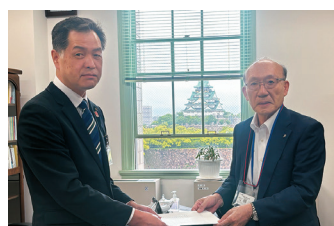


2024(令和6)年度のシールデザイン(大型・小型)



イラストレーターあさいとおる氏の
かわいらしいデザインです。

結核予防全国大会決議文 陳情 <報告>



▲ 大阪府 西野健康医療部長(左)



大阪市 新谷健康局長(右) ▲

今年3月に東京都で開催された第75回結核予防全国大会で採択された決議文をもって、5月1日(水)に大阪府と大阪市に陳情を行いました。河面理事長より低まん延における結核対策やパンデミックの経験を踏まえて、結核対策や普及啓発への更なる協力を求めました。翌5月2日(木)には堺市へ陳情を行いました。

表紙:「星のブランコ」

大阪府交野市の大阪府民の森「ほしだ園地」にある絶景の吊り橋。

名前の由来は、交野市は七夕伝説の里であり、星に因んだ歴史が多く『星のまち かたの』と呼ばれていることから星降る里のシンボルという意味合いで、この吊橋に『星のブランコ』というロマンチックな愛称がつけられました。

吊り橋からは、大阪の都市部の風景とは打って変わって、四季折々の美しい森を眺めることができます。



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: 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