

2019
May

vol.44

健康!

よぼうかい

saka



Index

- 1-2 知らないと損する? 健康診断
-健診・検診のはなし- その2
- 3 腸内フローラ(腸内細菌叢)のお話
- 4 ストップ! 風疹 ～風疹対策について～
- 5 インフォメーション
 - ・全国大会決議・宣言 陳情 報告
 - ・2018(平成30)年度複十字シール運動結果報告
 - ・大阪病院 マンモグラフィ・子宮がん検診がスタート!!
 - ・胸部デジタル健診車を新たに整備しました!!

Osaka Anti-Tuberculosis Association



知らないと**損**する？ 健康診断



シールぼうや

- 健診・検診のはなし - その2

大阪病院
医師 上月 雅子

前号では健康診断を「**受けずに損**」「**受けて損**」のテーマで“偽陽性・偽陰性”の話をさせていただきました。
今回はその他にも色々な「損」をしない健診のお話をさせていただきます。



■ 「コツ」を掴んで「**受けて損**」ないようにしましょう



「調子が悪いから健康診断に
来ました」
「どんどん痩せるのを家族に
心配されて来ました」

自覚症状がある人はまず保険診療を受けましょう

検査には偽陰性があり、病気があっても必ずしも健診で見つかるとは限りません。
対策型がん検診の死亡率減少効果も「無症状の人」に対して証明されたものです。
症状があるのに検診の検査のみで安心してしまうと診断や治療の遅れにつながり
「**受けて損**」になってしまうかもしれません。
症状がある場合はまず保険診療で診察を受け、病状に応じた検査を計画して
もらうのが良いでしょう。

「去年検便で要精密検査
となり大腸カメラを受けた。
大腸ポリープがみつかり
切除してもらった。
来年もカメラを受けにくる
よう言われたが、今回健診の検便が大丈夫
だったのでカメラは受けに行かない」



治療後などで医療機関での経過観察を指示されている方も同様です。

大腸カメラのご負担はわかりますが、それでは検便を「**受けて損**」。
がんを見つけるチャンスを逃したかもしれません。大腸がんや大腸
ポリープがあっても検便で異常が出るとは限りません。
ポリープが出来やすい方もあり、また前回の大腸カメラで見つから
なかった襞の裏の小さなポリープが翌年大きくなって見つかるケースも
あります。

■ 検査の合併症を知り準備を万全に、合併症で「**損**」ないようにしましょう

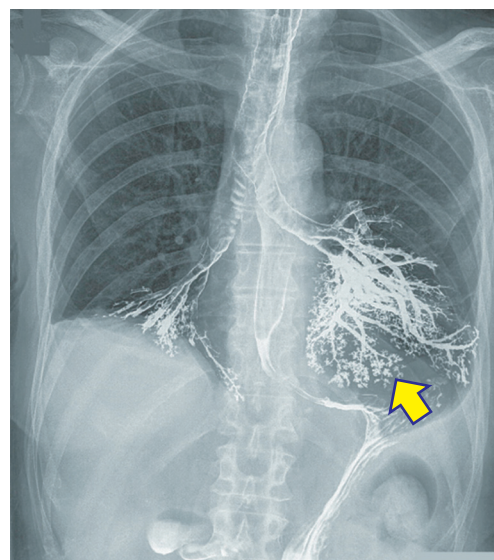
健康診断の検査には便潜血検査のような合併症がほとんどないものから、胃の
バリウム検査のように、大きな合併症の危険をはらんだ検査もあります。

知ることによって合併症は減らせます。

胃透視(胃バリウム検査)ではバリウムの誤嚥(肺に流れこむ現象)と腸閉塞が
特に重要です。軽度の誤嚥は心配ないことも多いですが、誤嚥により肺機能が
低下してしまうことがあり、特に肺の持病がある方は影響が重大となることも
心配されます。便秘状態で無理に検査を受けると排出に時間がかかり、硬く
なったバリウムで腸閉塞の危険性も生じます。

検査後の飲酒も脱水になりバリウムが固まる誘因となる場合があります。

ご高齢や糖尿病の方など脱水になりやすい場合、すでに心臓や脳血管の
持病をお持ちの場合は、検査前の水分制限が血管疾患発症の誘因になる場合も
あります。前日の飲酒も脱水を助長するため避けましょう。



▲ 大量のバリウムを誤嚥した胸の写真

■ がん検診以外の検査は結果の解釈で「損」しないようにしましょう



「メタボリックシンドロームで長らく要経過観察が続いている」
血圧、脂質、血糖、尿酸、喫煙など動脈硬化の危険因子は、
リスクの数や程度、リスクを抱えている期間も重要です。
要治療と判断されるほどの異常値でなくとも、長年危険因子が
解消されないままであれば、動脈硬化がひそかに進行し
心筋梗塞や脳梗塞など血管系の病気を発病してしまうかも
しれません。

生活改善に努力はしていても結果的に「病気になっていく経過をみている」こと
になっていないでしょうか。

ご自身で判断や解決が難しい場合も多く、治療介入で病気が予防できることも
多いので、異常が続いている場合はかかりつけ医に相談しましょう。



▲【動脈硬化度検査】
血管の老化・硬さや詰まりの度合いや
早期血管障害を調べる検査です



「薬を飲んでいたが、健診結果が良かったので通院をやめた。」

血圧や脂質、尿酸など治療中の疾患について健診結果で治療を中断される方が
おられます。病気予防のための薬は、感染症の抗生物質のように良くなったら
終了というものではありません。病状に応じて治療目標値が
異なる場合もあり、それは健診の基準値より厳しい場合もあります。
健診は「窓口」のようなものとご理解いただき、一旦保険診療が
必要となった場合は主治医の判断を仰ぎましょう。



■ かかりつけ医を持ちましょう

普段から日常的な診療や健康管理等を行ってくださっている身近な医師を
「かかりつけ医」と呼びます。

健康に関することは何でも相談に乗ってくれるのが「かかりつけ医」です。
年齢を重ねてくると持病も増え年々健診結果の判断や安全に検査を受ける
のが難しくなる傾向があります。病状に応じた健診の「コツ」はその都度
「かかりつけ医」に尋ねましょう。



■ 最後に

がんと動脈硬化の予防のためには「禁煙」が緊急かつ
最優先課題です。

毎月22日は禁煙の日で、右図は禁煙の日のロゴマーク
です。(寄り添う2羽の白鳥は、喫煙者と周囲の禁煙協力者が
ともに禁煙に取り組む姿を現しています)

白鳥スワンが2羽でスワンスワンですが、「一人で無理でも
誰かと一緒になら!」という意味が込められています。

禁煙外来を利用すると比較的楽に禁煙できます。

喫煙される方はぜひ禁煙しましょう。

そして多くの皆さんが上手に
健康診断を利用し、病気予防・
早期発見・早期治療に繋げて
いただけますように。



シールちゃん

健康診断・人間ドック、禁煙外来でお会いしましょう
職員一同、お待ちしております



相談診療所 顧問
医師 林 英二郎

腸内フローラのお話

（腸内細菌叢）

今回は最近話題になっている腸内細菌について下記の内容をお話いたします。

- なぜ人間を含めた動物は腸内に細菌を大量に持っているのでしょうか？
- 腸内細菌はどんな働きをしているのでしょうか？
- 病気との関係について

なぜ人間を含めた動物は腸内に細菌を大量に持っているのでしょうか？

初めに消化管内の細菌量を検証してみます。

下に示すとおり口腔内の細菌はやや多いようですが、胃酸などのおかげで胃内ではかなり菌が減っています。

その後小腸で段階的に増えて、大腸では大変多くの菌が生息しており腸内フローラ（腸内細菌叢）と言われています。数千種類の細菌が大腸では数百兆個生息しており、人の全身総ての細胞数70兆個の数倍の数量になると考えられています。

消化管内の細菌量

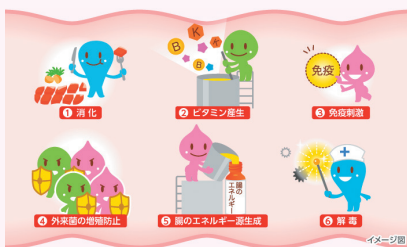
唾液中の菌量： $10^{7-8}/\text{gr}$	上部回腸中の菌量： $10^{3-4}/\text{gr}$
胃液中の菌量： $0-10^2/\text{gr}$	下部回腸中の菌量： $10^{7-8}/\text{gr}$
空腸中の菌量： $10^2/\text{gr}$	大腸中の菌量： $10^{11-12}/\text{gr}$
全腸内細菌数は数100兆個（ 10^{14} ）（人の細胞数は60～70兆個）	

腸内細菌はどんな働きをしているのでしょうか？

細菌叢の働きの第一は侵入菌を制御駆逐することです。

次に、食物繊維を発酵分解してエネルギー源の短鎖脂肪酸を合成し、

ビタミンを合成することです。腸内細菌の無い実験動物は体重増加が悪く、細菌叢を追加すると体重が増加します。さらに、免疫を担当するリンパ球が腸管壁で外界の腸内細菌と接することで免疫調節が行われています。

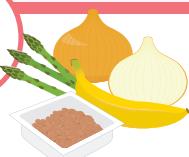


保健相談室からの
ワンポイントアドバイス

腸内環境を整えよう

腸内環境を整えることで、免疫力を高め病気を予防する効果やアレルギー軽減効果が期待でき、便秘解消や代謝アップにも繋がります。太りにくい健康的な身体を作ることがわかってきました。

腸内環境を整えるのに最も効力を発揮するのが発酵食品です。



腸内フローラ（腸内細菌叢-ちょうないさいきんそう-）とは？

「腸内細菌」と呼ばれる個々の菌が集まって、複雑な微生物生態系を構築する微生物群集を「腸内フローラ」または「腸内細菌叢」と呼びます。



では大量の腸内細菌はどこから来るのでしょうか？

胎児の腸管内は無菌と考えられていますが、出産時に母親の産道で初めて細菌が入ると考えられています。その後は授乳で母乳中の免疫物質と同時に細菌が追加されていきます。

その後、離乳食で菌の種類と量が急激に増加します。乳児期にほぼ決まった細菌叢は年齢とともに少し変化しますが、短期的には定常状態を保つと考えられます。

腸内細菌の多くは難培養菌で現在でもまだ20～30%しか培養できません。しかし今では遺伝子の次世代シーケンサーによる解析で菌の量や種類がわかるようになりました。遺伝子解析の利点で多種の菌の相互作用など培養なしでも細菌叢としての働きがわかってきました。

病気との関係について

腸内細菌叢には善玉菌と悪玉菌が共存しておりそのバランスが傾くとさまざまな病気の原因となることが考えられます。

現在では過敏性腸症候群や炎症性腸疾患のような腸の病気ばかりでなく、糖尿病や肥満症、動脈硬化、自己免疫性疾患や一部の神経疾患とも腸内細菌叢が関連していると考えられています。

腸内細菌叢を良い方向へ向けるにはやはりプロバイオティクス（宿主に保健効果を示す生きた微生物またはそれを含む食品）が私のお勧めです。便性の改善のほか発癌リスクの低減、免疫機能調節やアレルギーの低減などにも効果があるようです。同時に食物繊維を十分にとることも忘れないようにしたいものです。

発酵食品には乳酸菌（納豆や漬物、ヨーグルトやチーズなど）、麹菌（甘酒など）、酢酸菌（食酢など）、酵母菌など善玉菌が豊富に含まれています。食品や食べ合わせによって得られる効果も変わるので、毎日の食事にバランス良くさまざまな食品をとり入れていくことが大切です。また、善玉菌の増殖や活性化を促す食物繊維やオリゴ糖（野菜類、根菜類、果物、豆類などに多く含まれている）を積極的に摂ることで、より効率的に腸内環境を整えることが出来ます。

ストップ! 風疹!

風疹対策について



風疹とは

風疹は感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛ぶしぶき（飛沫）で感染が起こります。

感染すると、小児の場合は発熱、発疹、リンパ節腫脹等の症状が現れます。まれに、高熱や脳炎、血小板減少性紫斑病を併発することもあり、入院加療を要する場合があります。

発疹 高熱



成人が感染した場合は、高熱、発疹の長期化や、関節痛等の症状も現れ、小児よりも重症化することがあります。

また、妊娠初期(20週以前)に感染すると、出生児が先天性風疹症候群(先天性心疾患、白内障、難聴等)となる可能性が高くなります。



対象者はどんな人

風疹ワクチンは年代および性別によって接種回数が不足しているワクチンです。

1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの方は、女性のみ風疹ワクチンの集団接種が施行された年代で、男性は未接種者(免疫がありません)がほとんどです。

生涯で計2回のワクチン接種をお勧めしています。



感染を防ぐには

抗体検査を受け、風疹への抵抗力(免疫)の有無を確認します。

※2019年度以降、対象者に対してお住いの市区町村からクーポン券が送付されますので、職場で実施する定期健康診断の機会や、市区町村の実施する特定健康診査の機会を活用し受診が出来ます。

(クーポン券を持参することで検査は無料で受けられます。)

抗体検査の結果

抗体あり

抵抗力(免疫)があります

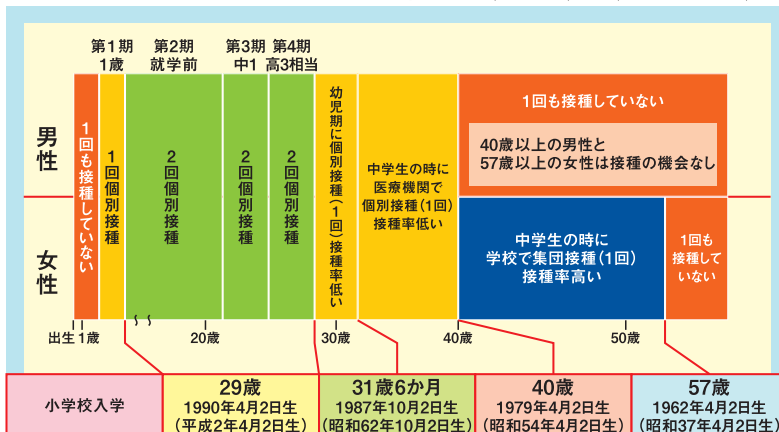
抗体なし

抵抗力(免疫)がありません
ワクチン接種を受けましょう



※2019年度は左記対象期間の内、1972(昭和47)年4月2日～1979(昭和54)年生まれの男性にお住いの市区町村からクーポン券が送付されます。尚、2019年度にクーポン券が送付されない対象者も、希望すればクーポン券を発行できます。くわしくは、お住いの市区町村へお問い合わせください。

風疹含有ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係(平成31(2019)年4月1日時点)



(国立感染症研究所 感染症疫学センター:風疹流行に関する緊急情報より)



大阪府結核予防会では

当法人3施設でもクーポン券を持参した方に対して抗体検査を実施しております。

クーポン券を持参されないと無料での受診が出来ないのでご注意ください。また、クーポン対象外の方でも、有料(税別2,600円)で検査が出来ますので、ご希望の方は

予約時、または窓口にてご相談ください。
※ただし、抗体検査は実施しておりますが、予防接種は実施していません。予防接種をご希望の方は、お住いの市区町村へお問い合わせください。



全国大会決議・宣言 陳情 報告

2月に東京都で開催されました「第70回結核予防全国大会」で採択された決議・宣言に基づき、4月26日(金)大阪府・大阪市に陳情訪問し、結核普及啓発の協力を求めました。(5月9日(木)堺市 訪問)



大阪府 藤井健康医療部長(左)



大阪市 山口健康局長(右)

2018年度 複十字シール運動結果報告 (大阪府結核予防会)

ご協力いただき有り難うございました。

募金総額 **11,943,475円**

いただいた募金は、結核・肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患をなくし、健康で明るい社会を作ることを目的としています。また、発展途上国の結核の予防、早期発見、早期治療のための国際協力支援にも役立っています。



2019年度
シールデザイン(小型)

【大阪病院】

**マンモグラフィ・子宮がん検診がスタート!!
合わせて健診フロアも充実!!**

大阪病院(寝屋川市)では、今年6月から「マンモグラフィ検診」、「子宮(頸部)がん検診(医師による直接採取法)」の実施をスタートさせます。

表紙「ネモフィラ祭り」

大阪湾を一望しながら、100万株の青い花、ネモフィラを楽しめる催し「ネモフィラ祭り」が、大阪・此花区の人工島「舞洲」にあるシーサイドパークで、今年初めて開催されました。

鮮やかなブルーに一面が染まり、海と空の青が織りなす絶景に来園者は心躍らされていました。

2025年大阪万博開催を前に、また新たな観光スポットの誕生です。



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 : http://www.jata-osaka.or.jp E-mail : info@jata-osaka.or.jp	〒572-0854 寝屋川市寝屋川公園2276-1 TEL : 072-821-4781(代表) FAX : 072-824-2312 URL : http://osaka-hospital.org E-mail : webmaster@osaka-hospital.jp	〒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 : http://www.jata-osaka.or.jp/sakai/ E-mail : info@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。

これまでは当院では、乳がん検診は超音波検査のみ、子宮がん検診は自己採取法の実施で、ご不便をおかけしておりました。これらの検査の導入で、より多くの女性受診者様に充実した健診を受けていただけるようになります。また、健診専用の診察室や、計測・採血室を新たに設置するなど外来診療患者様との分離を図り、よりスムーズな健診をご提供いたします。

前号でもお知らせしましたとおり、2021年度にはJR寝屋川公園駅近くに新築移転を予定していますが、現病院においてもそれまでの間、できる限り皆様のご要望にお応えできるよう取り組んでまいります。今後とも大阪病院をどうぞよろしくお願いいたします。

胸部デジタル健診車を新たに整備しました!!

今年3月に最新鋭の胸部X線デジタル撮影装置を搭載したDR健診車を追加導入しました。

この健診車はマイクロバスシャーシで製作されているため狭い道路の走行や駐車スペースが最小限に済むよう工夫されています。外観も鮮やかなブルーをアクセントに親しみやすいデザインに仕上がっています。



2019年度も更に2台の健診車の更新を計画しております。これらを機に、法定による定期健康診断・特殊健康診断はもとより肺がん検診、協会けんぽ生活習慣病予防健診等の職場健診、地域住民の各種健診など皆様方の健康管理に対し、更に高いレベルのサービスを提供してまいります。