

健康!よぼうかい

OSAKA Anti-Tuberculosis Association

2017
No.39

October

INDEX

- P.1 ▶ インフルエンザ予防対策
- P.2 ▶ 内臓脂肪と隠れ肥満
- P.3 ▶ 知っとくけんさシリーズ 尿沈渣検査
- P.4 ▶ 結核予防週間(9月24日～30日)行事報告
- P.5 ▶ インフォメーション
 - 大阪病院だより
 - 堺高島屋内診療所だより



インフルエンザ 予防対策

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。
2017年は気温が高めの9月でも患者の報告が多くなっています。
感染を広げないために、一人一人が予防対策を実践しましょう!

1 風邪とインフルエンザの違い

普通の風邪は1年を通してみられますが、インフルエンザは季節性を示し、日本では例年11～12月頃に流行が始まり、1～2月にピークを迎えます。風邪の多くは、発症後の経過がゆるやかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が主にみられます。これに対し、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。また、インフルエンザは、肺炎や脳炎（インフルエンザ脳炎）などを合併して重症化することがあります。

	風 邪	インフルエンザ
症 状	鼻水や喉の痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行時期	一年を通してひくことがあります	1月～2月に流行のピークただし、4月、5月まで散発的に流行することも

2 感染しないためには？

● 健康管理

普段からの健康管理が重要です。運動や食事、睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことがインフルエンザの予防に効果があります。

運動

スポーツの秋というくらい身体を動かすには最適な季節。冬が来る前に免疫力をアップさせましょう!平日は通勤等で歩数を増やす工夫をしましょう。休日には車を使用せず歩いては?



食事

免疫力の保持・増進には良質なタンパク質、ビタミン・ミネラルが欠かせません。栄養バランス重視の食事を心がけましょう。



睡眠

免疫力と睡眠は深い関係があります。秋の夜長はほどほどにし、早寝早起きを心がけましょう。寝る前のテレビ・PC・携帯電話等の光が目に入ると睡眠の質が悪くなるので注意!



● 飛沫感染・接触感染

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには**手洗い・うがい**を心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。



● 予防接種

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

- ・ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には**5か月**ほどです。
- ・また、流行するウイルスの型も変わるので毎年、接種することが望まれます。



10月下旬から12月中旬頃の接種がオススメです!

3 「インフルエンザかな?」と思ったら

インフルエンザが流行している時期に、突然の発熱や関節痛、咳、のどの痛み、倦怠感（だるさ）があったり、鼻みず、鼻づまりや頭痛などの症状があるときは、インフルエンザに感染している可能性があります。特に、インフルエンザと診断されている人と接触があった場合、その可能性は高まります。

早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。インフルエンザに有効な薬は、症状が出てから48時間以内に服薬することが必要です。特に、子どもや高齢者、持病をお持ちの方などは、重症化の可能性が比較的高いため、早めにかかりつけ医に相談してください。



インフルエンザで自宅待機する期間は?

ウイルスの感染力があるうちは外出してはいけません。最大7日間の自宅待機が必要になり、業務等に支障も生じかねないのが実情です。

当法人のインフルエンザワクチン接種の受診について

インフルエンザワクチン接種は予約制になっておりますので、必ず事前にお申し込みください。なお、取り扱うワクチンには数に限りがあり、お申し込みをお受けしかねる場合もございますので、予めご了承ください。

**接種料金
3,500円(税別)**



シールぼうや

内臓脂肪と隠れ肥満



見た目では分からない隠れ肥満

隠れ肥満というのは、「脂肪の量が多いが見た目は痩せている」という状態のことを指します。男性と女性で隠れ肥満になるパターンが違いますが、中年男性の場合は、運動量が少ないと隠れ肥満になりやすく、女性の場合はダイエットとリバウンドを繰り返していると、隠れ肥満になりやすいといわれています。

隠れ肥満の性質

隠れ肥満には2つのパターンがあり、「皮下脂肪型の肥満」と「内臓脂肪型の肥満」です。

皮下脂肪型

皮下脂肪とは、文字どおり皮膚の下にある脂肪で、太もも・お尻・二の腕などに多く蓄積し、見た目に「太った」と思わせる原因になります。

皮下脂肪は増えすぎると体重の影響で膝や腰などの関節に悪影響を及ぼしますが、そうでなければ、健康上はそれほど重大な問題にはなりにくいといわれています。

内臓脂肪の改善・予防

- 運動
 - *ウォーキング
 - *水泳
- バランスの良い食事
 - *腹八分目
 - *食物繊維を多く摂る
 - *ゆっくりよく噛んで!



怖いのは…内臓脂肪型

内臓脂肪は腹腔内の内臓と内臓の間に存在し、外からはあまり目立ちません。メタボリックシンドロームの原因となるのは内臓脂肪で、これが分泌するホルモンの影響で生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病など)のリスクが高まり、やがて動脈硬化・心筋梗塞・脳疾患へとつながっていきます。

内臓脂肪が引き起こす病気

- ・動脈硬化
- ・脂質異常症
- ・血栓症
- ・高血圧
- ・糖尿病



内臓脂肪型肥満は脂肪が身体の奥底に隠れていて、外見ではぜい肉があまり目立たないため、腹囲がメタボリックシンドロームの基準値ギリギリの場合、診断が難しいといえます。しかし皮下脂肪よりも内臓脂肪のほうがつきやすく落としやすい脂肪であり、早期に発見して対応することで、将来、生活習慣病になることを防ぐことができます。



内臓脂肪を知ろう！



人間ドックのオプション検査で申し込み可

大阪総合健診センターの低線量マルチスライスCTによる内臓脂肪測定は、分かりにくい内臓脂肪量を測定し、「**隠れ肥満**」を発見します。

検査は「ドック健診予約時」又は「当日受付」でお申し込みください。

検査料金 3,000円(税別)

尿沈渣検査

尿沈渣検査とは、尿中の細胞や細菌等の有形成分を顕微鏡で観察し、種類や個数を確認する検査です。この検査は、腎臓や尿路系の病気の診断に重要です。

尿が腎臓でつくられ、尿路や膀胱を通過して排出される間に、剥がれ落ちたりして混入するものを調べることで、腎臓や尿路系の病気の種類や部位を推測することができます。



シールちゃん

どのような検査を行うのか



採取した尿を5分間ほど遠心分離機にかけると、尿の液状成分と有形成分とが分離します。この有形成分を顕微鏡で観察すると、赤血球・白血球・上皮細胞・円柱などが見えます。顕微鏡の視野の中にある、これらの数をそれぞれに数えて、正常時より増加していないか、あるいは正常時なら見られないものが見えていないかを調べます。



検査を受けるときの注意

尿の採取に際して、汚れが混じらないように注意が必要です。特に女性の場合混入しやすいため、局所の清拭後の尿、および中間尿の採取が望まれます。

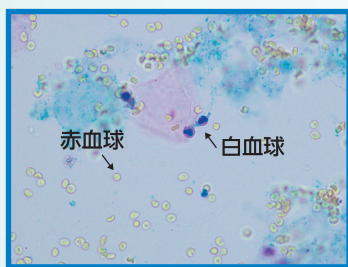
尿沈渣はなぜ重要な検査なのか

試験紙による検尿だけでは、たとえ異常が発見されたとしても、どここの病気か？原因は何か？までは推定することは困難な場合が多いのです。尿沈渣によってさらに多くの情報が得られ、異常な部位や原因の予想がつくことがあるため、腎臓や尿路系の病気の検査にはきわめて重要な検査です。

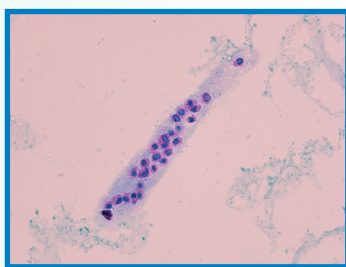


検査結果の判定

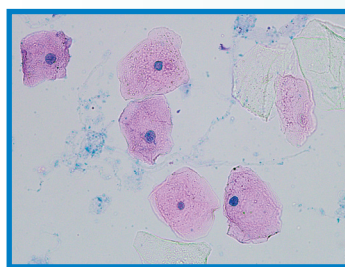
健康な人でも、赤血球やその他の有形成分がごくわずかは見られますが、数が多い場合に、どこにどのような異常があるかがわかります。**赤血球**や**白血球**は出血があると考えられ、白血球が多い場合には炎症が起こっていると考えられます。**上皮細胞**は粘膜などをつくっている細胞で、炎症があると剥がれ落ちて尿中に増えます。**円柱**は、腎臓の尿細管を鋳型にしてできたもので、腎や尿細管の状態によって変化します。さらに、**異型細胞**を発見することで、腫瘍を見つけることができます。



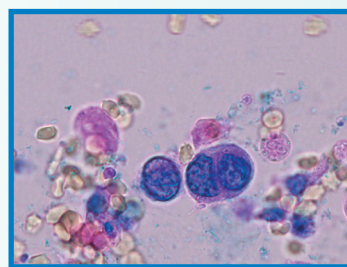
赤血球・白血球



円柱類



上皮細胞



異型細胞

異常な場合に疑われる病気

赤血球：急性糸球体腎炎、腎盂腎炎、膀胱炎、尿道炎、腎腫瘍、膀胱腫瘍、結石など

白血球：腎盂腎炎、膀胱炎、尿道炎など

円柱：慢性腎炎、糸球体腎炎、腎盂腎炎、ネフローゼ症候群など

上皮細胞：膀胱炎、尿道炎、膀胱癌など

結晶成分：結石、急性肝炎、閉塞性黄疸、痛風など

11月よりフローサイトメトリー法を原理とする尿中有形成分を全自動で分析する装置を導入いたします。

この装置を用い、従来の鏡検法を組み合わせることにより、迅速かつ精度のよい検査ができるようになります。



【写真】シスメックスUF-5000

✚ 結核予防週間

9月24日～30日行事報告

毎年9月24日～30日は、「結核予防週間」として、結核に関する正しい知識の普及啓発を目的に全国各地で、街頭募金や無料検診、健康相談等のイベントが開かれています。ここ大阪においても、さまざまなイベントが行われました。

結核予防推進大会

9月25日(月)結核予防推進大会が池田市民文化会館アゼリアホールにて、(一社)大阪エフボランティアネットワークとの共催で開催されました。受付では複十字シール運動マスコットキャラクターの「シールぼうや」が参加者をお出迎えし、開催地である池田市の倉田薫市長のご臨席のもと、大会は260名の方々にご参加いただきました。大阪府池田保健所の金田一参事兼地域保健課長によるミニ講話「結核・特に高齢者に関して」や、当法人の増田理事長によるレクチャー「潜在性結核感染症について」が行われ、参加者には結核に関する知識・理解を深めていただきました。大会の最後にはお楽しみ抽選会も行われ、盛会のうちに閉会となりました。同時開催された「肺年齢測定体験会」は92名もの方々に肺機能検査をご体験いただき、COPDの関心度の高さがうかがえました。



増田理事長の開催挨拶



シールぼうやと記念写真(右:倉田市長)



肺年齢測定体験会



お楽しみ抽選会の様子



全国一斉複十字シール運動キャンペーン

9月27日(水)大丸心斎橋店周辺(大阪市中央区)にて、大阪市地域女性団体協議会との共催で開催されました。大勢の方々が行き交う中で、うちわ・ポケットティッシュなどを配布しシール運動への協力を呼びかけました。ここでもシールぼうやが登場し、親子連れや訪日観光客に大人気となりました。



子供に大人気シールぼうや



大阪市地域女性団体協議会と一緒に

結核予防週間街頭キャンペーン

9月28日(木)南海堺東駅前周辺で行われた、堺市主催の結核予防週間街頭キャンペーンに当会スタッフも参加させていただきました。

堺市マスコットキャラクター「サカエル&みそさかい」と「ムーヤン」が啓発グッズを配布する中、われらが「シールぼうや」が登場し、豪華なコラボレーションが実現しました!

通りがかりの子どもたちも思わず駆け寄って来られる一幕もあり、キャンペーンは大いに盛り上がりました。



堺市キャラクターと一緒に



ここでも子供に大人気!

複十字シール運動は、結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための運動です。



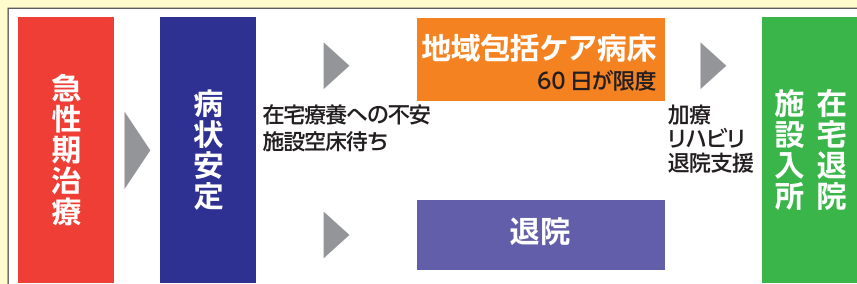
大阪病院だより

地域包括ケア病床のご案内(2017年4月1日開設)

大阪病院は、2017年4月1日から急性期疾患の入院治療後に病状が安定した患者さまに対して、在宅や介護施設への復帰に向けた医療や支援を目的として、4階病棟に、個室1床、二人室4床、多床室13床の計18床で「地域包括ケア病床」を開設しました。

一般病床にご入院の患者さまは、症状が安定すると早期にご退院していただく必要がありますが、ご自宅での療養に不安があり、もう少しの入院治療で改善が見込まれる患者さまのために、「地域包括ケア病床」をご用意し、安心して退院していただけるよう支援しています。

「地域包括ケア病床」では、医師や看護師、リハビリスタッフが患者さま・ご家族の方と協力して、在宅復帰に向けた治療・支援を行わせていただきます。また、医療ソーシャルワーカーや退院調整看護師が、患者さまの退院支援や退院後のケアについてサポートしています。



11月3日(金)寝屋川公園フェスティバルに参加予定!!

寝屋川公園フェスティバルは公園を管理する(一財)大阪府公園協会が中心となって、大阪府枚方土木事務所、寝屋川市、大阪国際大学、寝屋川支援学校、交野高等学校、寝屋川市立第4中学校、ねや川サナトリウム、美津濃(株)、その他NPO法人やボランティア団体等が集まって様々なイベントを企画し、毎年、文化の日である11月3日(金)に開催されています。

このフェスティバルは「人と地域のつながり」や「情報の共有化」をはかり、多くの府民や地域の交流を深めることを目的としており、本年度で9回目を迎えました。昨年から参加している当院は今年度、ロコモティブシンドロームをテーマに、ロコモ度の測定や測定結果の説明を行う予定です。

地域の皆様にイベントを通じて、もっと当院のことを知っていただき、地域密着型病院として、人に寄り添える医療を提供してまいります。

堺高島屋内診療所だより

CT装置を更新しました!!

大阪総合健診センターに続き、堺高島屋内診療所においても、今年8月CT装置を新しく更新いたしました。

新装置の16列マルチスライスCTは以前使用していた装置に比べ、画像・時間・照射線量において格段に改善されました。今回の新装置の導入を機に、放射線技師のさらなる技術の向上に努め、受診者様にとってよりよい健康診断・精密検査ができるように邁進してまいります。



●表紙

大阪府堺市にある大仙陵(仁徳天皇陵)古墳。

言わずと知れた、国内最大の前方後円墳はクフ王ピラミッド及び秦の始皇帝墓陵に並ぶ「世界三大墳墓」と称されています。

大仙陵(仁徳天皇陵)古墳を含む大阪南部の「百舌鳥(もず)・古市古墳群」はこの度、2019年のユネスコ世界文化遺産の登録を目指す候補地として選ばれました。

大阪府内初の世界遺産となるのか、期待が高まります。



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

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: 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