

健康!よぼうかい

OSAKA Anti-Tuberculosis Association

2015
No.33

October

INDEX

P.1-2 ▶ 「腹部超音波検査」について知ろう

超音波健診車! 始動!!

P.3 ▶ 「インフルエンザワクチン」が変わります

P.4 ▶ 健康寿命を延ばすには

P.5 ▶ インフォメーション

- カンボジア国の婦人科医が子宮がん健診車を視察
- 結核予防週間(9月24日～9月30日)報告
- 平成27年度大阪府結核研修会(医療従事者向け)報告



「腹部超音波検査」について知ろう

超音波は人間の耳には聞こえない高い周波数の音波です。

この超音波を体の中に送信し、そこから返ってきた反射波を受信し、画像化して診断するのが超音波検査です。

魚群探知機も同じ原理で水中から帰ってきた信号を画像化しています。ただ、空気があるとそこでほとんどの超音波が反射してしまうので、空気の向こう側を画像化できないという弱点があります。

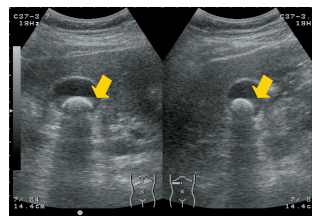
そのため、おなかの表面にゼリーを塗って機械とおなかの間に空気が入らないようにしています。

超音波で何が分かる？

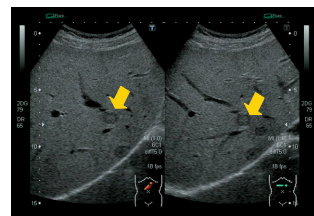
胆嚢、肝臓、脾臓、脾臓、腎臓の異常を見つけることができます。

それぞれの臓器のガンのほか、胆石、胆嚢ポリープ、脂肪肝、肝のう胞、肝血管腫、脾炎、脾のう胞、脾腫、腎結石、水腎症などです。ただ、腹部エコーと言われていますが、今のところ胃や腸の早期のガンの発見にはあまり効果がありません。

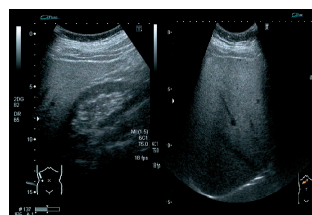
(胃内視鏡、大腸ファイバー、バリウム検査が有用です。)



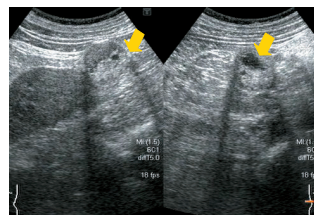
胆嚢結石



転移性肝がん



脂肪肝

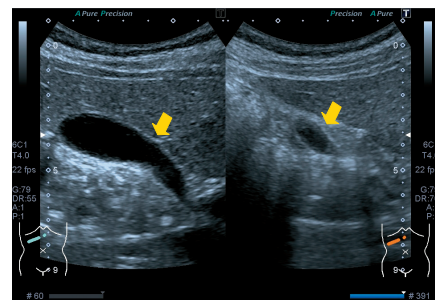


腎細胞がん

当日は絶食で

飲食により、お腹の空気が増えると十分な検査ができなくなります。

特に、胆のうは、十二指腸に食物が通過すると(牛乳など脂質を含んだ飲み物でも同じことが起こります。)収縮してしまうので、どうなっているのかわかりにくくなり病気が隠れてしまいます。検査当日は、絶食の状態でお越しください。



食後3時間の胆嚢(右画像)は空腹時の胆嚢(左画像)に比べて萎んでいることが分かります

超音波健診車！始動！！



検査方法

ベッドに横になって検査を行います。

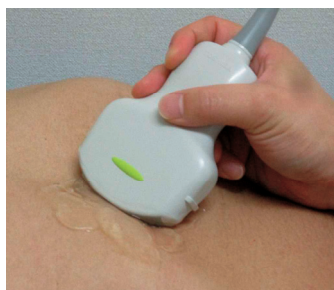
探触子との間に空気が入らないように、おなかにゼリーを塗りその上から探触子をあてながら検査をしていきます。

体の向きを変えたり、座った姿勢で検査することもあります。

検査中は、「息を吸って止めて」、「息を吐いて止めて」と技師

から何度も声がかかります。おなかの中の臓器は、呼吸により(横隔膜の動きに合わせて)動きます。この内臓の動きを利用して、見えにくい位置にある臓器を、見えやすい位置まで移動させます。指示があったらできるだけそのように呼吸してください。体に探触子(握りこぶし程度の大きさ)を当てて検査を行いますので、人によっては押される感じがくすぐったい等ありますが、少しの間だけ我慢してください。

見えにくい場合は強めに押さえて何とか見ようとするので、痛む場合は遠慮なくすぐに申し出てください。



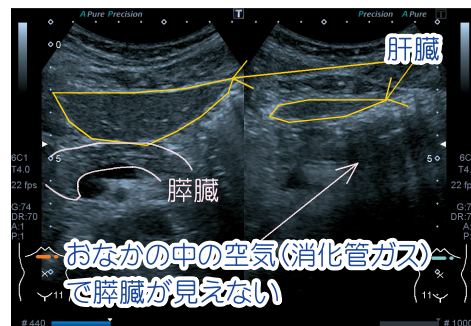
いつもより検査が長いのは何故?

“もしかしたら、病気が見つかったから時間がかかっているのでは?”、と不安になられる方がいらっしゃいます。検査を受けた時のおなかの状態(空気など)によって、いつもより見えにくい時があります。

自然なことでおなかの状態はいつも同じではありません。

検査時間が長いからと言って病気があるとは限りません。

受診者に合わせて速やかに終わるよう心掛けています。



安全性について

超音波検査で使う超音波の周波数は、人体に対する影響はありません。婦人科では胎児の診察にも用いられています。何度も繰り返し行える検査として、いろいろな領域で使われています。また、ゼリーも肌にやさしいものを使っています。

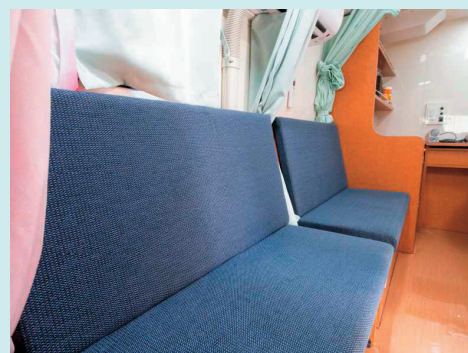


このたび、 超音波健診車を更新しました!!

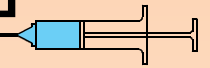
コンパクトな車両で車内を最大限に活用し、受診者の方ができる限りリラックスして受診できるように設計しました。

リラックスのための環境作り一例としては、受診する人の気持ちを和らげるため、車内のソファやカーテンの色は落ち着いた配色を行い、やさしい雰囲気づくりを行っています。

他にもさまざまな工夫をし、健診を気持ちよく受けていただけるようにしています。是非、ご活用ください。



「インフルエンザワクチン」 が変わります



毎年冬から春先にかけて流行するインフルエンザ、普通の風邪よりも急激に発症し症状が重いのが特徴です。また、気管支炎や肺炎などを併発しやすく、重症化する場合があります。インフルエンザウイルスには強力な感染力があり、いったん流行すると短期間で多くの人に感染が広がります。



電子顕微鏡で見た
インフルエンザウイルス

インフルエンザの種類

インフルエンザウイルスには、A型・B型・C型の3種類あり、毎年流行を起こすのはA型とB型で、特にA型は大流行（パンデミック）することがあります。C型についてはほとんどが幼少期に感染し、症状も鼻水など軽い症状ですむことが多いウイルスです。A型は毎年流行の中心となっており、高熱・のどの痛みなど最も重い症状が現れます。B型はA型より症状が軽く風邪症状と似ている場合があります、気づくのが遅れて感染が広がってしまう傾向があります。



A型

ウイルスが変異しやすく、たくさんのタイプが存在します。毎年少しずつ変化しながら世界中で季節性の流行を引き起こします。

B型

ウイルスが変異しにくく、限られたタイプしか存在しません。そのため、ワクチンによる予防が効果的です。A型ほど流行は起こしません。症状はA型よりやや軽いとされています。

C型

A型・B型とは異なり、感染力の弱さや、症状の気づきにくさから、流行することはほとんどなく、ワクチン対象から外されています。

3価ワクチンから4価ワクチンへ

これまでA型2株+B型1株の「3価」であったワクチンが、A型2株+B型2株の「4価」になり、B型インフルエンザのワクチンを1種類追加することになります。主に流行するB型インフルエンザは2つのタイプがあり、これまでは両方同時に流行することが少なかったため、どちらが流行するかを推測して一方だけをワクチンに入れていましたが、最近は同時に流行する傾向が増えてきました。今シーズンからは両方が流行したとしても予防効果を期待することができるようになります。



接種費用・出張など

上記の通り3価ワクチンから4価ワクチンへと種類が増えたことにより、医療機関への納入価格が上がります。それに伴い、当会でも昨年までの**3,000円(税別)**から**3,500円(税別)**へと接種料金を改定させていただきます。皆様にはなにとぞご理解をいただけますようお願いいたします。

また、昨年度実施出来なかった出張健診としてのインフルエンザワクチン接種も今年度からは以前のように出張健診が可能となりました。施設での接種も実施しておりますので、お気軽にご相談ください。



健康寿命を延ばすには

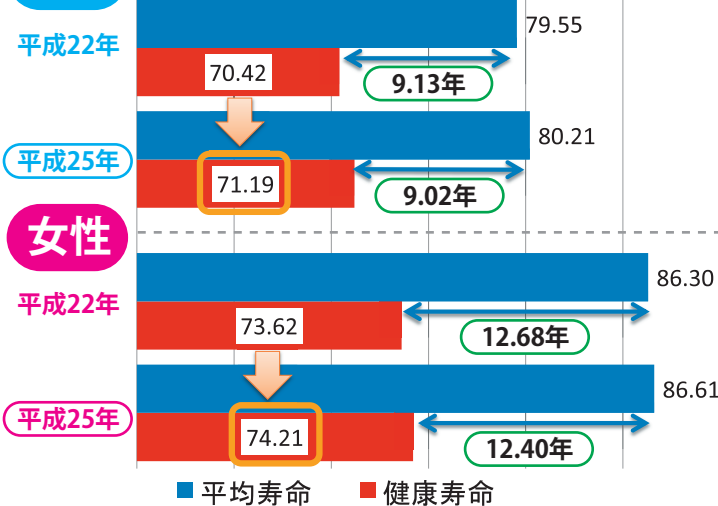
健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間を示しています。2000年(平成12年)にWHO(世界保健機構)が公表した概念であり、その後から寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生きる期間を延ばすかということに関心が高まってきました。

平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

平成25年ではその期間は男性9.02年・女性12.40年でした(下図)。

健康寿命とは：日常生活に制限のない期間

男性



※健康日本21(第二次)の目標：平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加(平成34年度)
日本再興戦略及び健康・医療戦略の目標：「2020年までに国民の健康寿命を1歳以上延伸」(平成32年)

○平成25年の健康寿命は
男性71.19年、女性74.21年

○日常生活に制限のある期間は
男性0.11年、女性0.28年短縮(対平成22年)

【資料】

- 平均寿命：厚生労働省「平成22年完全生命表」「平成25年簡易生命表」
- 健康寿命：厚生労働省「平成22年/平成25年簡易生命表」
厚生労働省「平成22年/平成25年人口動態統計」
厚生労働省「平成22年/平成25年国民生活基礎調査」
総務省「平成22年/平成25年推計人口」

より算出

健康寿命について平成22年と25年を比較すると、男性は0.77年・女性は0.59年延びています。健康寿命を延ばすことは個人の生活の質の低下を防ぐとともに社会保障負担の軽減にもつながります。

国立社会保障・人口問題研究所の日本の将来推計人口(平成24年1月推計)より平成25年から34年にかけて平均寿命は、男性で1.06年・女性で1.07年延びることが予想されています。高齢化に伴い今後さらなる医療費・介護費等の増大が予想される中、個人の生活や幸せのためにも健康寿命を延伸させるとともに平均寿命との差を縮めることが重要であるとして、厚生労働省は健康寿命を延ばすことを第二次健康日本21の中心課題とし、平成34年度までに平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目標にしました。

健康寿命を延ばすためには、早いうちからの健康増進・疾病予防、疾病の早期発見・適切な治療管理が必要になります。

健康寿命を延ばす3本柱

食 事

- 食事は1日3食(朝食を食べる)
- 腹8分目を守る
- 野菜を1日5皿・果物を2皿食べる
- 肉や魚や大豆製品をバランスよく食べる
(動物性脂肪を摂りすぎない)
- 深酒をしない
- ストレスは食事や間食以外の方法で発散する
- 夜遅くの飲食は控える
- 抗酸化作用のある食品をとる
(人参・トマト・ブロッコリー・鮭など)
- カルシウム摂取
(牛乳・大豆製品・海藻・小魚・緑黄色野菜など)

禁 煙

- 20歳以前からの喫煙者と
非喫煙者とを比較すると、
男性で8年、女性で10年寿命が
縮まるといわれています。

運 動

- 適度な有酸素運動
(にこにこペースのウォーキング)
- 軽い筋トレ
(歯みがきしながらももあげ・コマーシャルの間のスクワットなど)
- 軽いストレッチや体操
(ラジオ体操や頸・肩・腰・足首などのストレッチ)

規則正しいバランスのとれた食事と適切な運動と禁煙で健康寿命を延ばそう！！

✓メタボリックシンドロームの
予防・改善

✓生活習慣病の予防

✓老人の低栄養や
ロコモティブシンドロームの予防



Information-1 カンボジア国の婦人科医が子宮がん健診車を視察

9月7日(月)厚生労働省の主管する国際展開推進事業の一環でカンボジア国の婦人科医師6名が当法人の子宮がん健診車を視察されました。視察会場では健診車内の装置への興味もさることながら実際に出張健診を実施する上での運営方法や具体的なしくみにも活発な質疑応答が行われました。和やかな雰囲気の中にもこれからの国の医療を担う熱意を感じる時間となりました。

この視察がカンボジア国の子宮頸がん早期診断・治療の人材・制度開発の一助となり、カンボジア国での子宮頸がん出張健診の実現に繋がれば光栄です。



視察団と当法人職員の記念写真

Information-2 結核予防週間(9月24日～9月30日)報告

9月24日(木)結核予防推進大会が一般社団法人大阪エイフボランタリーネットワークとの共催で開催されました。会場となりました羽曳野市の北川嗣雄市長にもご臨席賜り、参加者は277名になりました。大会内容としては、大阪府藤井寺保健所の小西先生によるミニ講話「結核の歴史と藤井寺保健所管内の現状」や、増田理事長が「高齢者の結核対策」と題したレクチャーを行い、結核という病気について改めて詳しく説明して

いただき、参加者も熱心に耳を傾けられてました。大会の最後には、シールぼうやも登場して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。

同時に行われた「肺年齢測定体験会」は84名の方が体験されました。



結核予防推進大会式典の様子



シールぼうやとの記念写真
左 北川市長 右 増田理事長



肺年齢測定体験会の様子

9月28日(月)全国一斉複十字シール運動キャンペーンが、大丸心斎橋店周辺(大阪市中央区)で大阪市地域女性団体協議会との共催で開催されました。当日は好天に恵まれ、訪日外国人で賑わう心斎橋筋でキャンペーンを行うことができました。訪日外国人の方たちも積極的に募金活動に参加してくれました。



訪日外国人にも大人気の
シールぼうや



平日でも心斎橋筋は
訪日外国人で大賑わい

Information-3 平成27年度大阪府結核研修会(医療従事者向け)報告

8月25日(火)と9月10日(木)に大阪府との共催で、医療機関・行政(医師・看護師・その他結核対策に携わる者)を対象とした結核研修会が、クレオ大阪中央ホールにて行われました。今年は、当法人 大阪病院 松本診療部長も講師として参加され、2日間で延べ、1047人もの方々にご参加いただくことができました。



結核研修会講演の様子

- 表紙 万博記念公園内の自然文化園(吹田市)では10月10日(土)～11月3日(火)まで万博記念公園コスモスフェスタが開催されています。一面に広がるコスモス畑が秋の訪れを感じさせてくれます。

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
〒541-0045
大阪府中央区道修町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

大阪病院・
大阪総合健診センター寝屋川
〒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

堺高島屋内診療所
〒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