

健康!よぼうかい

OSAKA Anti-Tuberculosis Association

2015
No.31

January

INDEX

謹
賀
新
年

P.1 ▶ 新年のご挨拶 ～創立75周年を迎えるにあたり

P.2 ▶ ドック健診Q&A

P.3 ▶ 前立腺がん早期発見

P.4 ▶ ご存知ですか?ロコモティブシンドローム

P.5 ▶ インフォメーション

・おかげさまで「健康!よぼうかいOSAKA」も10周年

・食品衛生関係優良施設

大阪府知事表彰を頂きました!～大阪病院

・リウマチセンター開設 地域に役立つ大阪病院





新年のご挨拶



新年、あけましておめでとうございます。

旧年中は格別のご高配を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。

本年も、より一層のご支援を賜りますよう、職員一同心よりお願い申し上げます。

今年3月に大阪府結核予防会は創立75周年を迎えます。創立当時は結核全盛の時代で、「国民病」「亡国病」と呼ばれ、結核と診断されることは今ならがんの宣告にも等しい感がありました。その後国民の栄養状態・衛生状態の改善、健診技術の向上、抗結核薬の使用などにより、結核事情は改善して参りました。

全国各都道府県に結核予防会各支部が設置され、大阪府支部では昭和23年の相談診療所の開設に続き、29年には寝屋川に附属療養所を開設し、結核の治療に寄与しました。39年には堺高島屋内診療所の開設で大阪南部の健診にも力を発揮しました。51年には療養所を廃止し、大阪病院として診療科を増やし再出発をいたしました。大阪府支部・相談診療所の増改築が51年でしたが、平成21年には新館が完成し、新しい気持ちで健診・診療をスタートさせました。

結核中心の時代から、生活環境・疾病構造の変化が見られ、生活習慣病予防健診・各種がん検診、さらにそれらを総合化した人間ドック健診などを行う総合健診センターとして発展して参りました。また平成25年4月より一般財団法人大阪府結核予防会の名称になりました。

これからの25年先には100周年を迎えることとなりますが、それまでに今後ますます少子高齢化が進行いたします。医療・介護・福祉に大きな財源が必要です。昨年末の総選挙において、安倍政権が信任されました。消費税率の引き上げは平成29年4月に行われるでしょう。医療にかかわる消費税の在り方にも注視していく必要があります。

健診の受検、外来保険診療の受診、入院治療など、皆様が快適にお受けいただくためのハード面の充実は言うに及ばず、接遇をはじめとするソフト面にも今まで以上に力を入れ、皆様のご期待に添える医療機関として貢献してゆく所存でございます。

今後とも当法人の活動に対しましてご理解と、一層のご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

最後に今年一年の皆様の健康とご多幸をご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

一般財団法人大阪府結核予防会
理事長 増田 國次



今回は普段、特に女性の方から多く寄せられるドック健診に対するご質問にお答えします。

マンモグラフィと乳腺超音波はどちらを受診すればよいのでしょうか？

一般的に30代ぐらいまでの女性は乳腺が発達して、マンモグラフィで乳がんを見つけることが困難なことが多いため、超音波検査をおすすめします。40歳以上の方にマンモグラフィをお勧めします。

授乳中ですが乳がん検査は出来ますか？

授乳中は乳腺の厚みが増すことにより、精度が落ちる可能性がありますのでマンモグラフィ検査は行っておりません。卒乳後の健診をおすすめします。超音波検査は授乳中でも受診可能ですのでこちらを受診してください。

生理期間と健診日が重なってしまいました。健診を受けても問題ないのでしょうか？

生理中に健診をお受けいただく場合、便検査・子宮がん検診は生理中の血液により、正確な検査ができないため、あらかじめ健診日を変更していただくことをおすすめします。

子宮がん検診は痛みを伴う検査だと聞きましたが、どの程度の痛みでしょうか？

痛みは個人差がかなりあります。「まったく痛くなかった」と言う方もいれば、「とても痛くて声を出しそうだった」と言う方もおられます。子宮がん検診は「日本産婦人科医会」により作成された「ベセスダシステム」という細胞診報告様式に則っています。判定基準を満たすためには一定数の細胞量が必要であり、当施設では擦過力の強い「サイトピック」という採取器具を使用しています。サイトピックを使用することで以前より痛みや出血が増すことも想定されますが、ご理解のほどよろしくお願いたします。

胃バリウム検査後便が出にくいのですが、どうすればよいのでしょうか？

バリウムは腸内に留まる時間が長いほど、水分を吸収され固くなり便として出しにくくなります。また、腸の蠕動運動が強い人、弱い人あるいは年齢によっても便の出方は変わります。ですから、便が出るまでは普段より心がけて水分を取っていただき、積極的に下剤を使用してバリウムの排出を促してください。また、便が出るまではと食事を控える方がみえますが、むしろ逆効果です。適度な食事は、バリウムの排出につながります。

ピロリ菌の検査は毎年受けたほうがいいのですか？

ピロリ菌の感染は幼少時に口から菌が入ることで感染すると考えられていますが、詳細ははっきりしていません。一般論から言うと、成人になってからの感染は少なく一度陰性であれば毎年調べる必要はありません。ただ成人になってから感染する方もいますし、除菌後に再感染される方もいます。検査は簡単なものなので数年に一回検査されると安心できると思います。除菌された方は、翌年再確認のための検査をお勧めします。

CT検査を受けたいのですが、被曝は大丈夫なのでしょうか？

健診で行なうCT検査一回あたりの被曝量は、健康に影響を与えるものではありません。もちろん胎児には悪影響が考えられるので、妊娠の可能性がある場合はご遠慮ください。

健診結果報告書はいつごろ届きますか？

当センターではどこよりも早く、1週間後にご自宅または職場に送付します。

MEMO

「子宮頸がん」と「子宮体がん」

子宮がんには、子宮の入り口（頸部）にできる「子宮頸がん」と、子宮の奥（体部）にできる「子宮体がん」の2種類があります。2つは混同されがちですが、発症部位が異なるほか、原因の起こりやすい年代も異なる、全く別の病気といえます。

【子宮頸がん】「ヒトパピローマウイルス(HPV)」というウイルスの感染が発がんに関与しています。HPVは性交によって感染するため、性体験のある人なら誰でも発症する可能性があります。

【子宮体がん】子宮頸がんとは違って性交による感染ではなく、エストロゲン（卵胞ホルモン）という女性ホルモンが主な原因とされています。妊娠や出産経験のない人、不妊症、肥満などの人が体がんになりやすいと言われています。初期から不正出血のあることが多く、おりものの異変、下腹部痛などが生じることもあります。早期発見のためには、これらのサインを見逃さないことが大切です。

	子宮頸がん	子宮体がん
発生場所	子宮頸部（子宮の入口）	子宮体部（子宮の奥）
主な要因	ヒトパピローマウイルス	女性ホルモンによる刺激作用
発生しやすい年齢	30歳代～40歳代 （近年20歳代で急増）	40歳代後半～50歳代
早期発見のポイント	検診を受ける	不正出血を見逃さない

前立腺がん 早期発見



PSA検査で分かる前立腺がんの早期発見の可能性!

PSA検査と聞いて、前立腺がんを調べる検査とわかる人は多いと思います。
今回は、前立腺がんとPSA検査についてもうちょっと詳しく解説させていただきます。

前立腺がんとは

名前の通り、前立腺がんは前立腺にできたがんをいいます。

前立腺がんは「肺がん」「胃がん」に続き、男性では3番目に多い検査です。前立腺がんはもともとあまり多くみられるがんではありませんでした。しかし近年、もっとも増加しているがんのひとつとされています。

2020～2024年(年平均)には前立腺がん罹患数は105,800人となり、男性がんのうち、第一番目の罹患数になると予測されています(図1)。また、前立腺がん死亡数は、2020～2024年(年平均)には14,700人となり、2000年の約1.8倍になると予測されています(図2)。



なぜ増加しているの?

前立腺がんの増加の原因としては、「日本人の高齢化」、「食生活の欧米化」、「PSA検査の普及」などが考えられています。

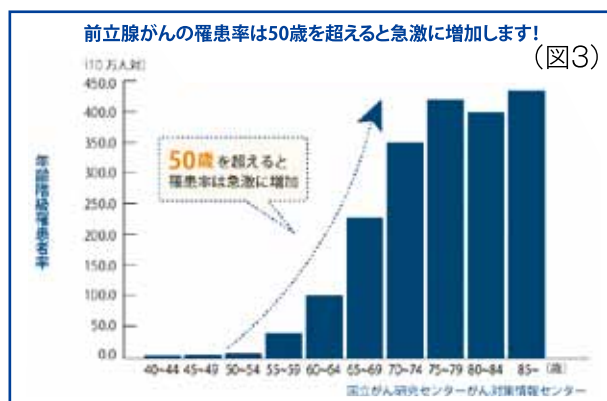
前立腺がんの罹患率は50歳を超えると急激に増加し、主に60歳以上に多くみられます(図3)。とくに80歳以上では半数以上に潜在性の前立腺がんがあるといわれています。そのため、日本人の高齢化に伴い、前立腺がんの方が増えてきているのです。

食生活の欧米化も原因の1つとされています。かつては穀類、豆類などを中心とした食生活をしており、日本人には前立腺がんはほとんどみられませんでした。しかし近年の食生活の欧米化に伴い、動物性脂肪をたくさんとるようになったことが、前立腺がん発症に何らかの影響を及ぼしていると考えられています。

前立腺がんになっても初期では自覚症状がほとんどないため、症状が出た頃にはかなり進行していて根治が難しくなります。しかし、PSA検査の普及で、早期に発見することができるようになりました。このように、PSA検査が普及したことで早期発見の受診者が増え、前立腺がん患者の増加の一因になっていると考えられています。PSA検査導入前は転移がんで見つかるものが60%あったのに対し、導入後は約10%に低下しています。

前立腺がんには特徴的な症状はみられません。がんと同時に存在することの多い前立腺肥大症による症状で「尿が出にくい」「尿の切れが悪い」「排尿後すっきりしない」「夜間にトイレに立つ回数が多い」「我慢ができずに尿を漏らしてしまう」などがみられる場合があります。

自覚症状が出て、外来を受診し発見される前立腺がんの約40%が転移がんです。しかし、健診で発見される前立腺がんの約90%が早期がんです(図4)。このことから分かるように**早期発見のために健診でPSA検査を受診しましょう!**



ご存知ですか？

ロコモティブシンドローム (略称:ロコモ)

日本は世界の中でもトップクラスの平均寿命(0歳からの平均余命)を誇っていますが、最近、ある年齢の人があと何年生きられるかを表す平均余命とこの期間における健康寿命(日常生活に支援や介護を必要としない期間)がよく取り上げられています。言うまでもなく、この健康寿命を如何に延伸させるかが大きな課題となってきています。

健康度の指標として健康診断のなかでも多く使われていますメタボリックシンドローム(通称メタボ)は、内臓器系の健康度の指標として世間一般で広く認知されているところですが、平成19年に日本整形外科学会は運動器系の健康度の指標として、ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)を提唱致しました。ロコモは、運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になることで、「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるということ意識してほしい」というメッセージが込められている」と説明されています。

運動器の健康を阻害する原因として、変形性関節炎や易骨折性や脊柱管狭窄症や慢性リウマチなどの加齢にともなう骨・筋肉・関節の運動器自体の障害をきたすもの、また、加齢に伴う筋力低下や持久力低下などの運動器機能に障害をきたすものがあるとされています。

健康寿命をより長くするためには、「メタボ」や「認知症」と並び「ロコモ」を強く意識し、ロコモにおいても「予防」・「早期発見」・「早期治療」がとても重要です。

●ロコトレ(1) 開眼片脚立ち 左右1分間ずつ、1日3回

必ずつかまるものがある場所で!

床に着かない程度に片足を上げる!



【注意】

ロコトレ(1)(2)は効果があって、且つ継続しやすい運動とされています。継続は力なり!無理をせず、自分のペースで行いましょう。

また、食事の直後の運動は避けましょう。なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

●ロコトレ(2) スクワット(深呼吸しながら5~6回を1日3回)



ゆっくり
深呼吸
しながら座る



ゆっくり膝を
伸ばしながら
立ち上がる



●ロコモティブシンドローム 7つのロコチェック

- ① 片脚立ちで靴下をはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 2キロ程度の買い物(牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- ⑦ 家のやや重い仕事が困難である

上記のうちひとつでも当てはまればロコモかもしれません。
骨折予防のためにロコトレを日課にとりいれ、毎日行いましょう。



おかげさまで「健康!よぼうかいOSAKA」も10周年

当法人の広報誌「健康!よぼうかいOSAKA」は2005年に創刊しましたが、おかげさまで今年、10周年を迎えます。創刊以来、「季節感を大事にしながら、旬な健康の話題をお届けすることで皆様の健康管理のサポートをしたい」という思いで編集に取り組んでいます。ホームページにも毎号アップロードさせていただいていますので、今後とも末永く「健康!よぼうかいOSAKA」をよろしくお願いいたします。

創刊号



食品衛生関係優良施設 大阪府知事表彰を頂きました!～大阪病院

この度、給食施設の維持管理が優秀と認められ、食品衛生関係優良施設として大阪府知事より表彰状を授与されました。これもひとえに栄養・調理の職員、一人ひとりの地道な努力と患者様や他職種の方々の御理解と御協力をいただけた賜物と感謝いたしております。この受賞に恥じないよう、食の安全が叫ばれている今こそ、「安全な食事」の提供を第一に考え、患者様のため職員一丸となって、更なる努力をまいります。



リウマチセンター開設 地域に役立つ大阪病院

大阪病院では少子高齢化という人口構成の変化を踏まえ、必要性が高まる診療科や地域に数少ない診療科を開設することで、地域住民の皆様に貢献したいと考え、平成22年4月より皮膚科、神経内科、泌尿器科を随時開設してまいりました。そして、このたび新たにリウマチセンターを開設いたしました。これまでも内科や整形外科の専門医師がリウマチの診断・治療に携わっていましたが、リウマチセンターの発足によりこれまでの診療科の枠を超え、総合的かつ効率的な医療をご提供してまいります。地域の皆様の来院をお待ちしております。

●表紙



今年、開園100周年を迎えた天王寺動物園(大阪市天王寺区)。1915年1月1日に誕生した天王寺動物園は日本で3番目に長い歴史を持つ動物園です。現在約11ヘクタールの園内におよそ200種900点の動物が飼育されており、都心のオアシスとして年間120万人以上の利用者で賑わっています。府市民に愛されるこの天王寺動物園の団体サポーターに当法人も登録させていただき、環境教育・自然保護の支援を行っています。



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