

健康!よぼうかい

OSAKA Anti-Tuberculosis Association

2014
No.28

January

INDEX

謹
賀
新
年

P.1-2 ▶ 「出張健診」で身近に健診を

P.3 ▶ メタボより怖い?!サルコペニア肥満

P.4 ▶ 知っていますか?関節リウマチ

P.5 ▶ インフォメーション

- 新年のご挨拶
- 日本総合健診医学会「優良総合健診施設認定」更新
- 土曜・日曜日の健診は堺高島屋内診療所へ!



「出張健診」で身近に健診を

分からないことは何でも聞いてください！
健診のプロがお手伝いします！

”健診機関が遠く、なかなか受診できない！”、”社員がバラバラに受診するので健康管理が大変だ！”とお困りの会社様には是非当会の「出張健診」をご検討ください。

当会のスタッフと最新の健診車が会社様にお伺いし、健診させていただきます。

受診者様がわざわざ健診機関に行く手間が省け、一度にまとめて受診できるので、健診担当者様の管理も容易になります。

施設健診と合わせ受診者様の多様なニーズにお応えすることで、みなさまの健康維持のお手伝いができるよう努めております。



～所内連絡会議～

打ち合わせした内容を渉外スタッフから各スタッフに伝達します。
スタッフは、お客様のニーズに合った健診を行うため意見を交わし合い、ベストな健診を目指せるように準備をします。

ご予約の際には、希望健診日とおおよその健診内容をお伺いします。
健診のご調整は、約2ヶ月前からスタートします。

健診準備

打ち合わせ

渉外担当者がおお客様の所へお伺いし、ご希望の健診内容の詳細や健診時間・人数・会場の大きさ等を確認し、お打ち合わせさせていただきます。
健診当日のスムーズな健診順路などもご提案させていただきます。



～問診票・

検査キットのご送付～

事前にいただく名簿などから、問診票を作成します。また、健診コースに応じて、検便や検尿など検査キットも合わせてお送りします。担当者様は、対象の方に問診票と検査キットをお配りください。



健診の 相談・予約

関西随一の健診車を保有しております！

胸部エックス線健診車14台（間接3台、直接1台、直間兼用5台、DR・間兼用4台、DRリフト付1台）、胸部・胃部エックス線健診車（胸・胃兼用）1台、胃部エックス線健診車7台（間接3台・DR4台）、循環器健診車4台、超音波健診車4台（腹部1台、乳腺2台、腹部・乳腺兼用車1台）、骨粗鬆症健診車1台、子宮がん健診車1台、マンモグラフィ健診車2台（CR）

～平成25年11月1日現在 計34台～

最新のデジタル健診車に続々と移行中です！

胸部デジタル健診車



平成22年12月製作

胃部デジタル健診車



平成24年12月製作

マンモグラフィデジタル健診車



平成24年3月製作

健診結果は健診日より**どこよりも早く**
約1週間でお届けしております！



結果票を
お手元へ

～結果処理～

レポートシステムとホストコンピューターを
連携させることにより、医師の判定を人を介
さずに直接、結果
帳票へ反映させる
仕組みにしてい
ます。これにより
手作業による結果
入力を省けるため、
入力間違いがなくなります。
またこの事が結果処理のスピード化に繋がっ
ております。



結果処理

～高精度の判定システム～

画像データについては複数の医師が読影
(二重読影)し、判
定しています。
また、「画像ファイ
リングシステム」と問診・診療情報や過
去の結果データを保持し判定をサポート
する「レポートシステム」とが連携され
ており、1つ1つの検査をバラバラに診
断するのではなく、受診者様の身体全体
を色々な角度からアプローチする事で、
より精度の高い判定をご提供します。



健診当日



～会場設営～

会議室を健診ができる状態にレイアウト変更します。
当施設より健診に必要な機材を用意して、準備させていただきます。



～健診前確認～



健診開始前に各スタッフが
集まり、最終確認を行います

～健診実施～



会議室と健診車を利用し健診を行います
(健診内容や受診数によって、使用する部屋の数や広さが変わります)



メタボより怖い?!サルコペニア肥満

〈そもそもサルコペニアとは何?〉

若いうちは筋肉ムキムキでも、年とともに筋肉が減っていきます。今まで、専門家の間では当たり前と考えられていた事が、肥満や骨折、糖尿病などさまざまな病気の原因になることがわかりました。1989年に進行性および全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下を特徴とする症候群を「サルコペニア」という病名で呼ぶことにきめ、治療法の研究が始まったところです。



〈サルコペニアになると、何がいけないの?〉

年齢と共に、筋肉がなくなると、当然、身体を動かせなくなります。極端に言えば、寝たきりになります。すぐに寝たきりにならないまでも、動くのがおっくうになり、外出しなくなったり、うまく歩けず、転んで骨折したりします。

そしていずれ寝たきりになります。

筋肉は、身体の運動を行うのみならず、実は、体の糖代謝の大半を占める臓器です。筋肉が減ることにより、インスリン感受性の悪化が起き、糖尿病や、心血管の病気、心筋梗塞や脳卒中になりやすくなる可能性があるといわれています。

近年は、「サルコペニア肥満」という病態が注目されています。肥満と筋肉減少を同時発症し、一見正常な体重でも肥満が存在する、いわゆる隠れ肥満です。

サルコペニア肥満の方は、単なるサルコペニアの方よりも身体不安定性が高く、転倒のリスクが高いと報告されています。



〈サルコペニア肥満の診断と治療〉

痩せた人のサルコペニアと比べ、肥満を伴ったサルコペニアの方がより身体不安定性が強く、移動能力に悪影響をおよぼすことが報告されています。

これはサルコペニア肥満(sarcopenic obesity)と呼ばれ、その原因には筋量の低下により基礎代謝が低下し、肥満が進行し、移動能力が低下し、さらに筋量が低下するという負のスパイラルが考えられます。

筋肉の減少は、転倒、骨折、寝たきりなどのリスクがあります。

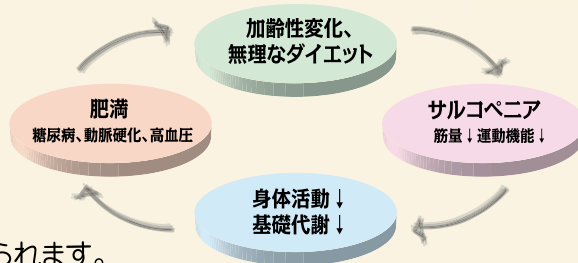
肥満は、糖尿病、脳卒中、心疾患などのリスクがあります。サルコペニア肥満の場合、筋肉の減少が拍車をかけ、生活習慣病のリスクをさらに高めてしまいます。中でも、血糖値の上がりやすさは、健康な人を1とすると、肥満の人が**13倍**、サルコペニア肥満の人が**19倍**になります。

メタボは内臓脂肪肥満に、高血圧や高血糖、脂質代謝異常のうち2つを持っている人を指しますが、サルコペニア肥満はそれに筋肉の減少が加わります。最近、メタボより怖いと注目を集めているのがサルコペニア肥満なのです。その判断の仕方は2つの項目で行います。

①**体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される「BMI」**と、市販の体組成計などで測れる②**“体重に占める筋肉の割合”**なのです。

1つ目は**BMIが25以上**、2つ目は**女性は筋肉率が22%未満、男性で27.3%未満**だとサルコペニア肥満と判断されます。

サルコペニア肥満患者に食事制限を行うと、より筋量が低下してしまいます。その為、筋力トレーニング、高タンパク食摂取を行いながらカロリー制限を行うといったきめ細やかな管理が必要となってきます。通常の肥満と比べサルコペニア肥満の予防と治療は、より困難であると考えられます。



知っていますか？関節リウマチ

関節リウマチって、どんな病気？

関節リウマチとは、関節が炎症を起こして軟骨や骨が破壊されてしまい、放っておくと関節が変形してしまう病気です。関節は腫れ、動かさなくても激しい痛みを伴います。

手首や手足の関節で起こりやすく、左右の関節で同時に症状が生じやすいことも特徴です。

また、関節リウマチの症状は関節だけでなく、発熱、疲れやすい、食欲がないなどの全身症状が生じ、関節の炎症が肺や血管など全身に広がることもあります。

原因は免疫が自分の組織を攻撃するからです！

関節リウマチで生じる関節の腫れと痛みとなる原因は、免疫の働きに異常が生じたために起こると考えられます。

免疫は、外部から体内に侵入してきた細菌やウイルス、それらに感染した細胞、癌を発生した細胞などを攻撃して破壊し、体内に侵入した異物や異常な細胞を排除する働きを担っています。しかし、免疫に異常が生じると、誤って自分自身の細胞や組織を攻撃してしまい、炎症が生じ、関節リウマチの場合には関節の腫れや痛みとなって現れます。関節で炎症が続くと、関節の周囲を取り囲んでいる滑膜が腫れ上がり、さらに炎症が悪化して、骨や軟骨を破壊していきます。



関節リウマチはこんな検査で調べることができます

リウマチ因子(RF)

リウマチ因子(RF)とはヒトのIgGと呼ばれる抗体に対する自己抗体で、関節リウマチ患者の約70～90%で高値を示します。ただし、関節リウマチ以外の膠原病やその他の疾患でも高値を示すことがあります。

CRP(C反応性タンパク)

CRPは、体内に炎症や組織の破壊がある時に、肝臓で作られる特殊なタンパク質です。感染症など炎症を伴うさまざまな病気で値が高くなりますが、関節リウマチの場合はこの値が2mg/dl以上のとき、活動性が高いと判断されます。

～関節リウマチの生活上の注意点～

食事

栄養バランスの良い食事を摂って肥満を防止し、骨粗しょう症や貧血にならないようにカルシウムや鉄分を十分摂りましょう。

安静

関節リウマチは関節だけでなく全身が消耗しますので安静が必要です。睡眠は十分にとり疲れる前に休息するのがポイントです。

保温

関節に負担をかけない。関節を冷やすと痛みが強くなるので夏でも冷房の風などが直接当たらないように長袖や長ズボン、膝掛けなどで関節部位を保護しましょう。また関節に負担がかからないように重い荷物は持たない工夫をしましょう。

運動

安静にし過ぎると関節が動かなくなったり筋力や心肺機能も低下します。日頃から医師の指導のもと適度な運動や体操を行い筋力の強化、関節の拘縮や変形を防ぎましょう。

ストレス解消と禁煙

疲れや風邪などの身体のストレスや精神的ストレスは、症状を悪くすることがあります。好きな音楽を聴いたり趣味を楽しむなどストレスをためないようにしましょう。また喫煙も血液循環を妨げ症状を悪くするので禁煙が望ましいです。

主治医

病気と気長に付き合っていくために、日頃から主治医とコミュニケーションを図り信頼関係を築いておきましょう。治療薬が進歩したことで、関節の腫れや痛みのない状態を長く続けることが可能になってきました。焦らずゆつくり病気と付き合い、無断で薬やリハビリをやめないことが大切です。



新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は格別なご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

社会情勢を取り巻く環境はますます厳しく先行き不透明な状況が続く中、昨年、当法人は公益法人制度改革のもと「一般財団法人 大阪府結核予防会」として新たな一歩を踏み出しました。

これもひとえに皆様のご支援とご協力の賜物と感謝しております。

本年も職員一同、一層の向上に励み、皆様にご満足いただける健診及び医療の提供を心がける所存です。

今後ともご指導・ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

皆様の今年一年のご多幸とご健康を心よりお祈り申し上げます。



「優良総合健診施設認定」更新しました!

大阪総合健診センターは、一般社団法人日本総合健診医学会が認定している「優良総合健診施設認定」を更新しました。平成24年7月に最初の認定を受け、このたび、第1回目の更新となりました。

この認定は健診事業を行う施設として大変名誉あるもので、日頃から真剣にかつ精度管理をしっかりと行い、また生活習慣病から乳がん子宮がん検診にわたる全てのがん検診を行っているなど、人間ドック事業を繊細に幅広く行っているという証であります。大阪府では1000以上ある健診施設のなかで38施設しか認定されていません。

今後もこの認定に恥じることをないようきめ細かい予防医学を目指し精進致します。



優良総合健診施設
認定機関

土曜・日曜日の健診は堺高島屋内診療所へ!

堺高島屋内診療所では土曜・日曜日にもドック・生活習慣病健診を始め、各種健康診断を行っています。平日は仕事が忙しくなかなか受診できない方、週末のお買い物のついでに受診を、とお考えの方は是非当施設をご利用ください。親切・丁寧なスタッフが皆様の来所をお待ちしています。

(営業時間 9:00~11:30 13:00~15:40 / 休診日 毎週水曜、祝日)

●表紙 【大阪天満宮】大阪総合健診センターから北東へ約1.5km離れたところに学問の神様で知られる大阪天満宮があります。「天満(てんま)の天神さん」の愛称で親しまれ、毎年7月24日から25日にかけて行われる天神祭は日本三大祭り、大阪三大夏祭りの一つとして知られています。撮影日には長いそろばんを使った新春はじき初め大会が開催されており、子供たちが奮闘する様子を窺うことが出来ました。

また、すぐ傍にある天満天神繁昌亭(右写真)は、2006年に関西では戦後60年ぶりに復活を遂げた上方落語専門の寄席小屋で、誕生以来多くの人に愛され、すでに大阪の新しい名所として、にぎわいをみせています。

(平成26年1月3日撮影)



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