

健康!よぼうかい

OSAKA Anti-Tuberculosis Association

2013
No.27

October

INDEX

- P.1 ▶ 胃がんリスク検診(ABC検診)って聞いたことがありますか?
- P.2 ▶ はじめよう!禁煙外来!!
- P.3 ▶ 知っていますか?「尿酸」について
- P.4 ▶ ～～秋を楽しみながら、身体づくりの第一歩 はじめよう～～
- P.5 ▶ インフォメーション
- 大阪府がん対策基金がん検診車出陣式
 - 平成25年度 大阪府結核研修会
 - 結核予防週間(9月24日～9月30日)



シール号いざ出陣!!



胃がんリスク検診(ABC検診)って聞いたことがありますか？



胃がんにはピロリ菌感染が深くかかわっています。ピロリ菌感染のない人から胃がんが発生することはごくまれです。また、ピロリ菌感染によって胃粘膜の萎縮が進むほど、胃がんが発生しやすくなります。胃粘膜の萎縮の程度は、胃から分泌されて消化酵素ペプシンのもとになるペプシノゲンという物質の血液中の濃度を測定することでわかり、基準値以下の人は、6～9倍胃がんになりやすいことがわかっています。

胃がんリスク検診(ABC検診)とは、ピロリ菌感染の有無(血清ピロリ菌IgG抗体)と胃粘膜萎縮の程度(血清ペプシノゲン値)を測定し、被験者が胃がんになりやすい状態かどうかをA～Dの4群に分類する新しい検診法です(下図)。

胃がんリスク検診(ABC検診)はがんそのものを見つける検査ではありません。胃がんになる危険度がきわめて低い、ピロリ菌の感染がなく胃粘膜が健康な人たち(A群)を精密検査の対象から除外し、ピロリ菌に感染(またはかつて感染して胃粘膜に萎縮のある人たち(B～D群))には、胃がんの存在を確かめる精密検査(内視鏡検査等)を受けていただくものです。

ABC分類	A群	B群	C群	D群
ペプシノゲン検査(PG)	陰性	陰性	陽性	陽性
ヘリコバクター・ピロリ(HP)	陰性	陽性	陽性	陰性
総合判定				
	正常な胃の状態	ピロリ菌が感染	炎症・萎縮が始まる	胃の萎縮
	異常なし	要精密検査		
胃がん発生リスク	非常に低い	やや高い	高い	非常に高い
胃がん発生頻度/年	ほぼ0	1,000人に1人	400人に1人	80人に1人
判定後2次精密画像検査(間隔)	不要※	必要(3年以内)	必要(2年以内)	必要(毎年)
ピロリ菌除菌	不要	必要	必要	必要

※自覚症状のある人、また過去5年以内に精密画像検査を受けていない人は必要

近年、ピロリ菌に感染していないA群の割合が増えており、多くのA群の人たちが内視鏡による精密検診を受けなくて済むメリットがあります。

胃がんリスク検診(ABC検診)により、胃がん発生の危険度がわかった人は専門医で内視鏡検査やピロリ菌除菌を行います。そして内視鏡検査で早期胃がんが発見された時は、低侵襲の内視鏡治療を行います。これが、ピロリ菌時代の理に適った胃がん対策であると考えられています。

平成26年度より当法人においても「ABC検診」を実施いたします。
詳しくは大阪総合健診センターまでお問い合わせください。



はじめよう!禁煙外来!!

まずは、健康保険等で禁煙治療を受けることができるか確認しましょう。

1. 保険の適用となるのは、次の4項目を全て満たした方です。
 - ・ただちに禁煙したいと思っている
 - ・喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上ある
 - ・ニコチン依存症と診断された(簡単な問診による「ニコチン依存症テスト」を実施します)
 - ・禁煙治療を受けることに文書で同意している
2. 前回の治療の初回診療日から1年経過していること。
過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある方の場合、前回の治療の初回診察日から1年経過しないうちは、自由診療となります。なお、最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。
3. 健康保険等で禁煙治療が受けられる医療機関を受診すること。
まずは健康保険等での禁煙治療が可能な最寄の医療機関を調べてみましょう。

※上記の内容をすべて満たしていることが必要となります。

健康保険等を使った禁煙治療の流れは?

健康保険等を使った禁煙治療では、12週間で5回の診察を受けます。

診察に行くと、はじめに喫煙状況などから健康保険等で治療が受けられるかをチェックします。

毎回の診察では、禁煙補助薬の処方を受けるほか、息に含まれる一酸化炭素(タバコに含まれる有害物質)の濃度を測定したり、禁煙状況に応じて医師のアドバイスを受けることができます。



禁煙治療薬による禁煙成功体験

「喫煙者」に対する社会の目は年々厳しくなり、飲食店や公共の喫煙スペースも減少する一方で、愛煙家にとっては肩身の狭い世の中となりました。このような現状から私も喫煙に不便を感じ、数年前から禁煙をしようと目論んでいましたが「タバコを止めて」と誰かに言われた訳でもなく、何か病気になった訳でもないため「いつ止めるか」はあくまでも自分自身の問題で、止めたいと思いながらもきっかけを探す事を避ける逃げの日々が延々と続いていました。

そんな中、禁煙に成功した友人の声やネットの体験談を見て「禁煙治療薬」の有効性を知り、「ダメ元」の軽い気持ちで禁煙治療を受けました。この薬は私にとって最大の難関である「意志の強さ」を必要としないうえに、離脱症状を和らげタバコを「不味い」と思わせてくれる優れ物でした。とにかく楽しんで止めたい私にとっては、職場が病院で通院の必要が無いメリットとの相乗効果で、禁煙日数の新記録を順調に更新していきました。本来12週間のプログラムにそって治療を続けるのですが、2週間を過ぎた頃から薬の副作用のためか、薬を飲むと気持ちが悪くなってきたので服用を中止しました。しかし既に私の体は「ニコチン」を必要としなくなっていました。

喫煙者には分かると思うのですが、あの「吸いたい」という衝動を一切感じなくなっていたのです。現在、禁煙開始から約2年が経ちました。「吸いたい衝動」は無くなりましたが「吸いたい気持ち」は今でもあります。「非喫煙者」ではなく「元喫煙者」であることを痛感し、ニコチン中毒の恐ろしさを知りました。これからも私の「禁煙生活」は続きます。
(当職員〇氏)

タバコが深く関わる病気～COPD～

COPD(Chronic Obstructive Pulmonary Disease:慢性閉塞性肺疾患)は、呼吸がしづらくなる呼吸疾患で、タバコ病とも呼ばれます。咳やたんが気になったり、階段を上るだけで息が切れたりする方は、COPDの可能性あります。

COPDの方がタバコを吸い続けると、症状は悪化の一途をたどります。

しかし、早い時期に禁煙すれば健康な人と同様の生活を送ることもできます。

COPDの治療の基本は「禁煙」です。出来るだけ早く禁煙治療を行いましょう!



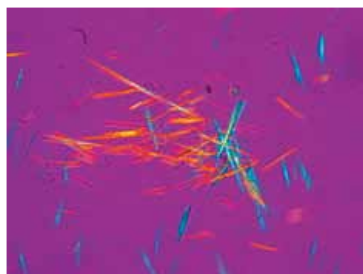
当法人(大阪総合健診センター・大阪病院・堺高島屋内診療所)でも禁煙外来を行っています。詳しくは各施設までお問い合わせください。

知っていますか?「尿酸について」



尿酸といえば...

「痛風」と連想する方が多いと思います。尿酸が増えすぎた状態が長く続くと、体液内に尿酸塩の結晶が析出します。この結晶が関節内に沈着し免疫反応によって炎症を起こしたものが痛風関節炎、すなわち“痛みが、風が吹くように強くなったり弱くなったりして襲ってくる”または“風に当たっただけでも痛む”といわれる痛風です。痛風のような尿酸塩が析出沈着して障害を起こす尿酸塩沈着症(痛風結節、痛風腎、尿路結石など)は太古から知られていますが、最近では血清尿酸値とメタボリックシンドローム、慢性腎臓病(CKD)との密接な関係や、血清尿酸値が基準値以下でも、血清尿酸値の上昇とともに動脈硬化の促進による心血管系疾患リスクや生活習慣病リスクが高くなることが注目されています。



これが尿酸塩の結晶です

尿酸は主にプリン体からつくられる

「尿酸」は、私たちの体の中に常に存在しており、つくられる量(産生)と体の外に出される量(排泄)のバランスにより一定量に保たれています。この尿酸の材料となるのが「プリン体」と呼ばれる物質です。尿酸はプリン体を代謝した結果生じる老廃物(燃えカス)なのです。

尿酸というと食べ物に含まれているプリン体を気にする人が多いのですが、実はプリン体の約20%は食事から摂取されますが、残りの80%は体内にあるプリン体を原料にしてつくられています。

尿酸は以下の3つの過程でつくられています。

1. 新陳代謝により放出されるプリン体からつくられる

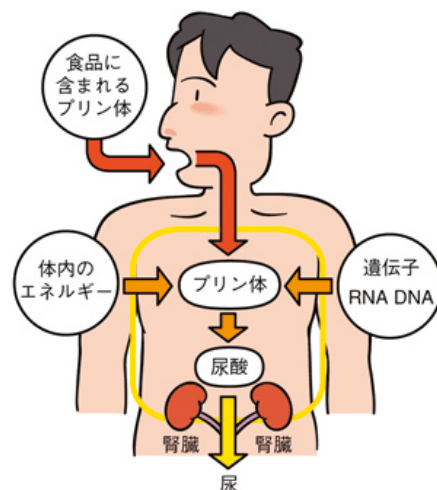
体の中では、新しい細胞が生まれて古い細胞が死んでいく「新陳代謝」が、絶えず行われています。古い細胞が死んでいくときに、遺伝子を構成していたプリン体が放出、分解され、尿酸がつけられます。

2. 運動によるエネルギー消費によってつくられる

私たちがさまざまな身体活動を行うとき、そのエネルギー源として、体内にある「ATP」という化合物が使われています。ATPはプリン体の原料となります。通常は、ATPがエネルギー消費のために分解されてもほとんどが再利用されるため尿酸まで分解されるのは一部ですが、急激な運動や暴飲暴食などでATPが急に多量に使われると、再利用されることなく分解が進み、尿酸になるものが増えます。

3. 食品に含まれるプリン体を原料にしてつくられる

プリン体は細胞核の中にある遺伝子に存在するため、内臓(レバーなど)や魚卵など細胞数が多い食材や、乾燥により細胞が凝縮されている干物などに多く含まれています。



尿酸の基準値は7.0mg/dL

産生と排出のバランスが崩れると尿酸量は増加していき、ある一定量を超えると、血液中で「もうこれ以上、溶けきれない」という状態になり、溶けきれなかった尿酸が結晶となって関節をはじめとする体のあちこちに沈着し始めます。高尿酸血症の基準である尿酸値「7.0mg/dL」とは、「**これより濃くなると尿酸が溶けきれなくなる**」という限界の数値です。

尿酸の治療は?

尿酸値が7.0mg/dLを超えたら、まずは、食事や運動など生活習慣の見直しから始めます。高尿酸血症は、食生活の改善や適度な有酸素運動、ストレス発散などにより改善します。

しかし、すでに痛風発作や合併症がある場合や、尿酸値が9.0mg/dL以上の場合には薬物による治療が必要になることがあります。尿酸値が気になる方は、医師に相談して適切な治療を受けるようにしましょう。

～～秋を楽しみながら、身体づくりの第一歩 はじめよう～～

今年の秋は例年になく記録的な暑さが続いていましたが、ようやく心地よい気候となってきました。なんだか、ホッとしますね。さあ～て、そろそろ身体を動かすには気持ちの良い季節ですヨ。夏の気候の間、休んでいたウォーキングや一駅歩く習慣を再開しよう!!と心にふと思い浮かべる方もいるかも!!!

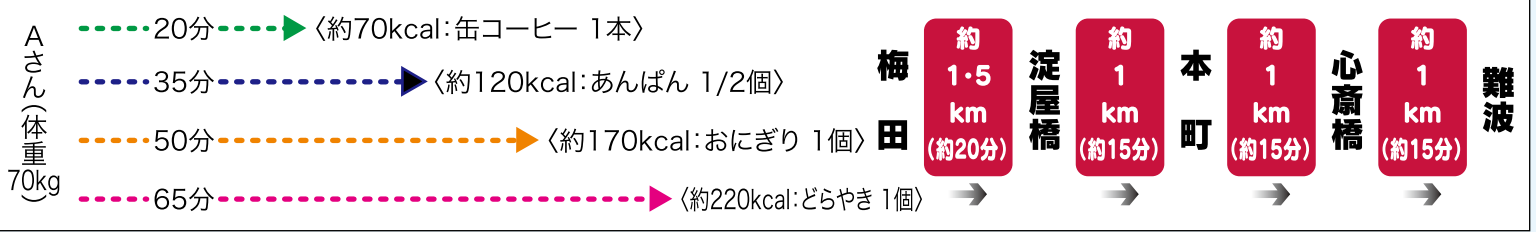
運動は消費エネルギーを増やすとともに筋肉量を増やし基礎代謝を上げ、太りにくい身体をつくりまします。消費エネルギー量は個人の体重によっても異なります。体重50kgの人と100kgの人が同じ身体活動を行った場合、消費エネルギー量には倍の差があります。具体的には、下記の簡易換算式から算出します。

***簡易換算式：消費エネルギー量(kcal)=1.05×身体活動量(エクササイズ)×体重(kg)**

・エクササイズとは、身体活動量を示す単位です。『**エクササイズ=活動の強さ×実施時間(時)**』

この式から算出した1エクササイズの身体活動量に相当する体重別の消費エネルギー量は《表1》の通りで、1エクササイズはおよそ自分の体重に相当します。次に、1エクササイズに相当する活動内容とその実施時間を《表2》で確認すると、早足で歩くなら15分、普通に歩くなら20分で、およそ自分の体重の数値に相当するエネルギー量を消費出来ることがわかります。

例えば体重70kgのAさんが梅田から淀屋橋まで普通に歩いて20分かかると、その時の消費エネルギーは約70kcalと考えてよいでしょう。缶コーヒー1本または飴玉3個程度のエネルギーを消費することができますね。さらに御堂筋を歩いたら、どのくらい消費出来るのか検証してみましょう!



梅田から難波まで歩くと‘どら焼き1個’または‘ビール中瓶1本’位に相当します。こんなに歩いても、たったこれくらいしか消費出来ないの～と思われるかもしれません。しかあーし!! 目先の消費エネルギー量は少なくとも積み重ねることが大事です!!歩く習慣が身に付いたら、体は軽くなるし歩くことが当たり前になるかもしれませんよ! もちろん、持久力と筋力は確実についていきます。一駅でも歩くこと、始めてみませんか?

「1駅なんて歩けな～い!!」「そんな、あなたへ」

毎日の生活の中でほんのちょっとしたことを積み重ねていくだけでも、身体活動量はいつの間にか増えるのです!! 身体活動とは、ゴルフや野球などのスポーツやウォーキングだけでなく仕事や生活の中で体を動かす全ての活動のことです。まずは、今より体を動かす機会を探してみましょう。

社内でも駅でも階段をみたら、チャンス! と思い利用する。仕事時のトイレは別のフロアーに行く。歯ブラシしながら軽いスクワットをするなどなど…。体を動かすことも食事毎日の生活の中でのことです。日々の生活の中での意識次第で、その先に大きな差がでます!

すべては「あなたの心から…」です。

お昼休みや通勤時に気軽に秋を楽しみながら歩ける公園や遊歩道を是非探してみましょう。

《表1》1エクササイズあたりの
体重別消費エネルギー量*

体重(kg)	消費エネルギー量(kcal)
40	42
50	53
60	63
70	74
80	84
90	95

《表2》1エクササイズに相当する活動内容とその実施時間一覧

活動内容と工夫方法	実施時間(分)
早足で歩く	・通勤時にひと駅歩く 15
普通に歩く	・面倒がらずにこまめに動く 20
買い物で歩く	・商品を見て回る 20
自転車	・車を自転車にかえる 15
階段の昇降	・3フロア以内は階段を使う 10
掃除機	・休日は隅々まで掃除する 17
床みがきや風呂掃除	・掃除をする回数を増やす 16
こどもと遊ぶ	・活発に歩きまわったり走ったりする ・キャッチボールやサッカーを楽しむ 12

*安静時の消費エネルギー量も含めた総エネルギー量

※詳しくは、厚生労働省のホームページで「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)」をご覧ください。



大阪府がん対策基金がん検診車出陣式



大阪府のがん対策基金事業の一環として、がん検診車の出陣式が10月2日(水)に府庁玄関前にて開催されました。

当法人を含む6つの健診機関の検診車が府庁玄関前に集結し、松井知事の号令のもと、がん検診の普及・啓発のため一斉に出陣しました。



平成25年度 大阪府結核研修会

8月27日(火)と9月5日(木)にクレオ大阪中央ホールにて、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行われました。結核の基本から院内感染対策、診断治療に及ぶ現場で役立つ講演が行われ、2日間で延べ1,146人もの方々にご参加いただくことができました。主催)大阪府・大阪府結核予防会

結核予防週間9月24日～30日

結核予防推進大会が一般社団法人大阪エイ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。会場となりました摂津市の森山一正市長にもご臨席賜り、参加者は431名になりました。大会内容としては、大阪府茨木保健所の土生川所長によるミニ講話「結核のいろは」や、当法人の増田理事長が「結核集団感染」と題したレクチャーを行い、結核という病気に対する誤解や認識の薄さを改善する内容となり、参加者も熱心に耳を傾けられてました。同時に行われた「肺年齢測定」に74名の方が体験されました。

24日(火) 摂津市民ホール

大阪市地域女性団体協議会との共催で全国一斉複十字シール募金運動街頭キャンペーンを大丸心斎橋店前で行いました。「結核をなくそう」ののぼりを設置し、結核予防週間の周知と複十字シール運動の普及啓発として、うちわ・ポケットティッシュ・エコバッグを配布しました。

26日(木) 大丸心斎橋店前



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

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.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