

健康!よぼうかい

OSAKA Anti-Tuberculosis Association

2013
No.26

May

INDEX

P.1 ▶ 法人名変更のご挨拶

P.2 ▶ HbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)国際基準値へ変更、腹囲のお話

P.3-4 ▶ レディースドック体験記

P.5 ▶ インフォメーション

- 大阪府・大阪市へ陳情!
- 肺年齢無料測定会の報告
- 平成24年度複十字シール運動の報告





一般財団法人への移行にあたって

当法人は平成25年4月1日付で一般財団法人への移行が認可され、名称もあらたに「**一般財団法人 大阪府結核予防会**」としてスタートする運びとなりました。

また、法人代表者の職名も支部長から理事長へ変更いたしました。

なお、旧法人の権利義務は法令に基づき、新法人が全て継承し、法人としては同一性をもって存続いたしますので、事業目的、事業内容等に変更はございません。

移行後も、公益性の高い予防医学の専門機関として、健康診断、普及啓発事業等を通じて疾病の早期発見予防につながる良質な生活習慣の形成のため、総合的な健康支援を行なってまいり所存でございますので、今後とも倍旧のご支援、ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

理事長 増田 國次



HbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)が国際基準値に変わりました

HbA1cで何が分かるの？

特定健診の血液検査の項目にも含まれているHbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)は、過去1～2か月の血糖値の平均を反映します。この値が、高くなっている場合は、糖尿病が疑われます。空腹時血糖値が正常でもHbA1cが高い場合は、食後の血糖が高くなっている可能性があります。

国際標準化に伴う変更

HbA1cは、従来JDS(Japan Diabetes Society)値が使用されてきました。しかし、国際標準化に伴い平成24年4月から日常の診療でNGSP(National Glycohemoglobin Standardization Program)値を使用することになり、平成25年4月からは健診においても使用することになりました。平成24年度まで使用していたHbA1c(JDS値)に比べ、平成25年度からのHbA1c(NGSP)は、およそ0.4高く表示されています。

特定保健指導レベル判定値、受診勧奨判定値及びメタボリックシンドローム判定値

特定保健指導レベル判定値

・空腹時血糖 100mg/dl以上 又は HbA1c(NGSP値)5.6%以上

受診勧奨判定値

・空腹時血糖 126mg/dl以上 又は HbA1c(NGSP値)6.5%以上

メタボリックシンドローム判定値

・空腹時血糖 110mg/dl以上 ・ただし、空腹時血糖の値が適切に得られない場合は、HbA1c(NGSP値)6.0%*以上

※空腹時血糖110mg/dlに相当する値

あなたのHbA1c(NGSP値)の値は、どれくらい？

糖尿病は、自覚症状がないため、健診で発見されることも少なくありません。HbA1c(NGSP値)が5.6%を超えたら生活習慣を見直し、糖尿病の予防に努める必要があります。また、HbA1c(NGSP値)が6.5%を超えたら、糖尿病が強く疑われます。まずは、医療機関への受診をお勧めします。

糖尿病の予防は、早すぎることはありません。ぜひ、1年に1回の健診を習慣にして、糖尿病の予防・早期発見に役立ててください。

HbA1c(JDS)からHbA1c(NGSP)への換算式

JDS値で4.9%以下	NGSP値(%) = JDS値(%) + 0.3(%)
JDS値で5.0～9.9%	NGSP値(%) = JDS値(%) + 0.4(%)
JDS値で10.0～14.9%	NGSP値(%) = JDS値(%) + 0.5(%)

腹囲のお話 ～腹囲はウエストではありません～

夏に向かって、少しずつ薄着になってくるこの季節。冬はコートやジャケットという強い味方がすべてを隠してくれましたが、薄着になって鏡に映る「ポッコリお腹」気になりませんか？

2008年に始まった国の特定健診(いわゆるメタボ健診)において、**腹囲測定は必須項目**になっています。

■腹囲を測定する事で、何がわかるのでしょうか？

メジャーでお腹周りを測定する事で、内臓に脂肪がたまる「**内臓脂肪型肥満**」であるかがわかります。男女とも腹囲が大きい人ほど、他の診断項目(高血圧・高血糖・脂質異常)にも該当する傾向が強くなります。「ポッコリお腹」は見た目だけでなく、健康にも良くないということになりますね。

■腹囲＝ウエストと思っていませんか？

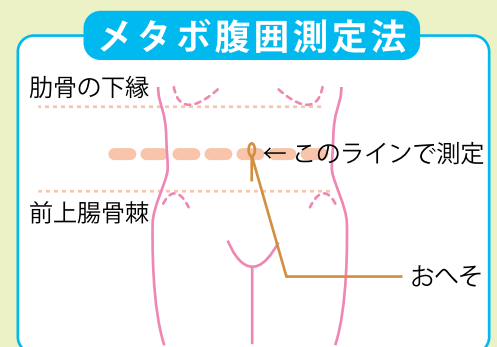
メタボ健診では、ウエストではなく「**へその高さ**」でお腹周りを測定します。へそを中心に測るとウエストより少し太めになり、特に女性の場合は、ウエストラインと腹囲ラインの差が3～6cm以上になる事もあります。

但し、腹部に多くの脂肪があり、明らかにへそが垂れ下がっている場合には「肋骨の下縁」と「前上腸骨棘」の中間の高さで測定します。

■正しい腹囲の測り方を知っていますか？

- 1) 飲食直後は避ける
- 2) 自然に立った状態で
- 3) 軽く息を吐いた状態で
- 4) 「へその高さ」でメジャーが水平になるように測ります。前方(お腹側)と後方(背中側)でメジャーの高さがズレないように無理にお腹を引っ込めたり、メジャーが肌に食い込むほどきつく巻いたりせず、リラックスした状態で測定します。

■腹囲が正しく測定できたら、値に注目！



腹囲
男性85cm 女性90cm以上

高血圧・高血糖・脂質異常のうち、
2項目以上に該当

「メタボリックシンドローム」と
診断されます

【レディースドック体験記】



この体験記は大阪総合健診センターで毎週月曜日の午後に実施している「レディースドック」をお申し込みのナビオコンピュータ株式会社にお勤めのAさんに健診の重要性を広く周知していきたいという思いをお伝えし、4月に受診された日の様子や感想などを広報誌に掲載することにご協力いただきました

受付



待ち時間なくスムーズに案内していただきました

毎年受診しています！

私が勤めている会社では35歳以上から人間ドックを受診することができ、毎年予防会でお世話になっています。特に「レディースドック」は気兼ねなく利用できるのも、人気のこの日を選んで受診しています。

診察



腹囲や血圧などを測ってもらい、昨年（前回）と比較して分かりやすく説明してもらいました

保健指導



昨年（前回）と比較して分かりやすく生活習慣について指導してもらいました

乳腺検査



今回、私は「レディースドック」を受診したので、当然スタッフ全員が女性でしたが、男女混合の健診の時でもマンモグラフィや乳腺エコーは常に女性スタッフが対応されるそうなので、そういう面では抵抗なく受診できると思います

胃部デジタルエックス線



これは毎回苦手な検査です
バリウムを飲みやすくしてほしいと思います
未来の医療に期待！



女性専用待合



今回は「レディースドック」でしたが、男性と一緒にドックでも女性専用待合があるので、嬉しいですね

待合



日頃はなかなか読めない雑誌をゆっくり読めてとっても良かった

～落ち着いた雰囲気の健診センター～

施設の印象は医療機関ではないかと思う程きれいで落ち着いた雰囲気です。普通の病院にありがちなザワついた感じはなく、清々しい印象を受けます。特に4Fフロアは木目調の壁で統一されており、ホテルのロビーを連想させるような重厚感を感じさせます。受付を済ませるとすぐに更衣室に案内されましたが、カーテンの仕切りが多く、プライバシーにも配慮されていることが窺えます。

更衣室



健診後



やはり絶食で来ているので、お菓子や飲み物があることは、本当にうれしいですね

受診を終えて ～全体の感想～



検査の待ち時間などでストレスを感じることもなく気持ちよく受診できました。欲をいうと午前でも「レディースドック」を実施してほしいですね。

ある程度の年齢が来ると人間ドックは体に異常がなくても年に1回は受けた方がいいと思います。特に「乳がん検診や子宮頸がん検診はちょっと受けたくない」という方もこのような施設であれば、あまり緊張もなく受診できるのではないかと思います。皆さんも機会があったら受診してみてください。

この度のご利用ありがとうございました。

いただいた貴重なご意見は今後の事業運営に反映できるよう努力いたします。

なお、ドック健診以外でも生活習慣病健診を対象に女性利用者限定の「女性健診日」を毎週水曜午後に行っています。

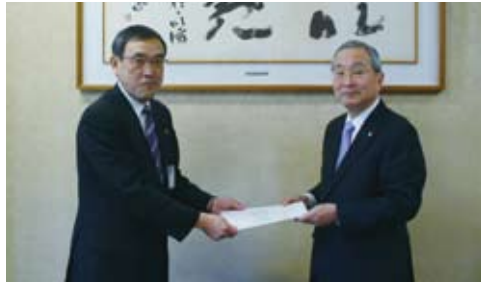
詳しくはコールセンター（直通ダイヤル06-6202-6667）までお問い合わせください。



大阪府・大阪市へ陳情!

4月22日(月)、3月に行われた第64回結核予防全国大会の決議・宣言に基づき、大阪府知事・大阪市長へ陳情を行いました。

増田理事長より大阪府、大阪市においての結核の現状を説明し、結核対策の更なる必要性を訴え、ご支援、ご協力をお願いしました。



大阪府 高山 健康医療部長へ
陳情書を手渡す増田理事長



大阪市 上平 健康局長(中央)と
寺川 首席医務監(右)

速報

肺年齢無料測定会を実施しました!

大阪総合健診センターでは5月9日(木)の「呼吸の日」に合わせ、**肺年齢無料測定会を開催し**、63名の方々に肺年齢を測定させていただきました。このイベントは近隣事業所や近隣住民を始めとする府民・市民の方々に、呼吸器の疾患(肺がんやCOPD等)について少しでも関心を持っていただけるよう普及啓発活動の一環として毎年行っています。次回のイベントは「肺の日」(8月1日(木))を予定していますので、奮ってご参加ください。肺の呼吸機能状態を知り、健康維持・病気の予防・早期発見に役立てましょう!!



広報活動
(玄関前にてチラシ配り)



測定会場
(スパイロメーターによる検査)

複十字シール運動

平成24年度は当法人に総額18,090,157円の募金をいただきました。

複十字シール運動募金にご協力いただき、ありがとうございました。

みなさまからの温かい善意に支えられました。

この運動の目的は、結核の正しい知識を人々に伝え、お互いに結核予防事業資金造成に協力することです。今日では結核予防だけでなく、結核を中心として肺がんやCOPD等その他胸部に関する疾病を含めた予防運動を進めています。また、発展途上国の結核対策援助にも力を注いでいます。平成25年度も引き続き皆様の温かいご協力を心よりお願いいたします。



平成25年度ニューデザイン

表紙:淀屋橋から見る土佐堀川。オフィス街で働く人々の安らぎの場として親しまれています。

今年の春は平年に比べ気温が低い「寒春」の傾向にありました。5月に入ってから全国的に寒暖差の激しい不安定な気候が続いているようですが、皆様、体調管理には十分ご注意ください。

集団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

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

平成25年5月 発行 大阪府結核予防会

結核予防会は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