

健康!よぼうかい

Japan Anti-Tuberculosis Association, **OSAKA**

2013

No.25

January

ホームページ : <http://www.jata-osaka.or.jp>

INDEX

謹
賀
新
年

P.1 ▶ 胃部エックス線デジタル健診車完成!!

P.2 ▶ 健康診断で早期発見

P.3 ▶ 結核の基礎 ～診断と治療～

P.4 ▶ “腹八分目”ってどれくらい?

P.5 ▶ 小倉 剛 顧問 瑞宝中綬章受章

商売繁盛



車高が低く、補助手すりがある

胃部エックス線デジタル健診車完成!!

平成24年12月、財団法人JKAから一部公益事業振興補助を受けて整備した、最新機器搭載の胃部エックス線健診車が入庫しました。



操作室



(全長8m30cm、高さ3m10cm、幅2m49cm)



乗降口



待合室

健診車の心臓部に当たるエックス線撮影システムは最新のデジタル機器を搭載し、健診の精度向上を図っています。

高齢者の方も安心してご受診いただけるように、車高を低くし補助手すりをつけました。

ボディの外観は白の明るい色で、名称・ロゴマーク等がはっきりとよく見えます。

室内はアイボリーホワイトで統一し、目に優しい配色としています。

胃部健診車は9台(デジタル健診車4台、アナログ(フィルム)健診車5台)になりました。

胃がん検診受診率向上めざし、平成25年1月より府内一円を巡回しています。

みなさまのご利用をお待ちしています。

がん退治には健康診断の早期発見がポイント!

“がん”になるのは2人に1人! “がん”で亡くなるのは3人に1人!!

当法人は、がん検診受診率50%を目指す国家プロジェクトの「がん検診受診促進企業連携推進事業(略称:がん検診企業アクション)」の推進パートナー企業に登録しています。人間ドック健診や生活習慣病健診で、国の強化目標である「がん予防・早期発見の推進」(がん予防の推進、がん検診の質の向上)と啓発活動等に積極的に取り組んでいます。

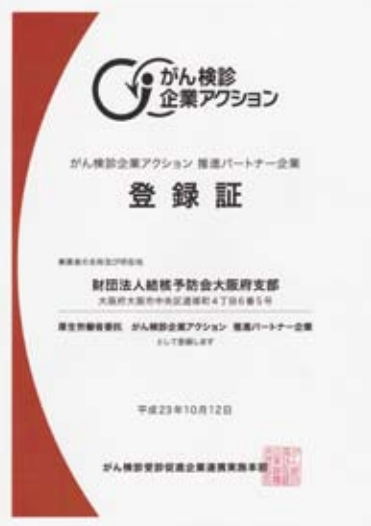
受診率50%以上で“がん患者”・“がん死”を減らそう!



がん検診企業アクションとは、職域におけるがん検診受診率向上を企業連携で推進していくことで、“がん”と前向きに取り組む社会気運を醸成します。企業が率先して「がん検診受診」の大切さを呼びかけることにより、受診率50%以上を目指す国家プロジェクトです。

昨年6月、向こう5年間に取り組むべき課題を盛り込んだ、新たな「がん対策推進基本計画」が閣議決定されました。

新しい基本計画では、がん予防のために初めて「喫煙率12%に減らす」という具体的目標を掲げたことや、小児がん対策やがん教育推進を盛り込んだこと、そして、「がん患者の就労」という企業にとっても重要な問題にスポットを当てたことなどが注目されています。



また、がんの早期発見のための健診受診率向上策では、効率的な受診勧奨方法の開発や職域のがん検診との連携などを謳い、「5年以内に50%を達成する」ことを目標とし、特に働き盛りの女性に増えている子宮頸がん、乳がんの検診受診率向上に力を入れることとしています。

企業・団体の皆様におかれましては、大切な「社員とその家族」の生命と健康を守るために、がん検診の重要性をご理解いただき、受診率の向上にご協力をお願いいたします。

詳細のお問い合わせ先は、大阪総合健診センターの直通電話06-6202-6667まで。

結核の基礎 ～診断と治療～

平成24年11月8日、『平成24年度 大阪府結核研修(医師等結核対策従事者向け)』が実施されました。

支部長が行った講演要旨をご紹介します。



支部長 増田 國次

結核は古くから人類を苦しめてきました。エジプトのミラにも結核病巣があり、日本でも1800年前の鳥取県青谷上寺地遺跡から脊椎カリエスの病変を持った人骨が出土しています。

大正7年には14万人が亡くなり、人口10万人当たり257.1という最高の死亡率になっています。これは現在のがん死亡率に近い率です。第二次世界大戦以後、衛生状態や栄養の改善、エックス線による健診の拡大、治療薬の進歩などで、以前の「大気・安静・栄養」といわれた時代とは様変わりをし、結核は亡くならない病気になってきました。

さらに、結核を新しく発病する人の数・人口10万人当たりの率(罹患数・罹患率)もどんどん減少してきており、平成23年には22,681人を数えましたが、高齢者の占める割合が増加しています(表1)。地域別にみると、大都市では罹患率が高く、地方との格差が広がっています(表2)。

世界との比較でも、なお中蔓延国と言われており、最近では東南アジアをはじめ外国人の結核も増える傾向にあります。

表1. 新登録患者数

	平成23年	平成22年	平成21年
新登録患者数 (罹患率)	22,681 17.7	23,261 18.2	24,170 19.0
29歳以下	8.1%	8.1%	8.2%
30～59歳	24.6%	25.2%	26.6%
60歳以上	68.1%	66.8%	65.3%
70歳以上(再掲)	53.8%	51.2%	50.1%
80歳以上(再掲)	32.3%	29.7%	28.8%
塗抹陽性患者数 (%)	8,654 38.2%	9,019 38.7%	9,675 40.0%

表2. 罹患率の都道府県別おもな順位(平成23年)

	都道府県名	患者数(人)	罹患率(※)
罹患率の 低い県	岩手県	117	8.9
	宮城県	228	9.8
	長野県	217	10.1
	群馬県	224	11.2
	山形県	131	11.3
罹患率の 高い都府県	大阪府	2484	28.0
	徳島県	184	23.6
	和歌山県	234	23.5
	東京都	3022	22.9
	岐阜県	434	21.0

※人口10万人当たり

結核は空気感染をし、結核菌を出している人からの菌を吸い込むことによって感染を受けますが、全員が発病するわけではなく、免疫が低下したときなどに発病することがあります。しかも初めは風邪のような症状のみで、受診が遅れたり、また医師の診断の遅れにつながっている事例も見られます。

結核の感染の診断には、ツベルクリン反応検査がありますが、BCG接種を受けていると反応が強くなるので、判断が難しく、最近では血液検査のクオンティフェロン(QFT)という検査が広く使われるようになりました。ただこの検査が陽性であっても現在活動性の結核か、潜在性の状態かの区別はできません。

結核の発病の診断には、胸部エックス線検査・CT検査、喀痰検査をはじめ気管支鏡による精密検査などが行われます。

結核と診断されれば治療をきっちり受ける必要があります。4種類の抗結核薬を2か月、その後はうち2種類を4か月、合計6か月内服すれば多くは治癒しますが、重症の場合にはさらに3か月延長することがあります。きっちり服用することによって耐性菌(抗結核薬が効かなくなった菌)を作らないことが大切です。そのために「日本版21世紀型DOTS戦略」が定められ、保健所・病院・診療所・薬局などが連携して患者支援や治療の評価を行っています。

新登録患者の発見方法は、健康診断によるのが16.8%と昔に比べれば少なくなり、医療機関発見が81.7%を占めています。呼吸器症状があって受診しているのが59.8%、他疾患で入院中や通院中での発見が21.9%もあり、治療中でも胸のエックス線検査を年に1度は受けるようにしてください。

『長引く咳は赤信号』の標語を肝に銘じていただきたいと思います。

医療従事者向けの結核研修に、8日と30日の2日間で、884名の参加があり、盛況でした。主催は大阪府と当法人で行いました。



“腹八分目”ってどれくらい？

90歳、100歳といった長生きの人には、肥満や生活習慣病が少ないという特徴がみられます。健康長寿の秘訣は、「腹八分目」や「粗食」をモットーの方が少なくありません。粗食といっても、和食をベースに、魚、野菜、海藻類など多くの品目をバランスよく食べ、量はけっして多くありません。腹八分に医者要らず…日本では昔から、そういわれてきました。

日本肥満学会ではBMIが25を超えると肥満としています。我が国では肥満者数が急増し、特に男性では1976年から2008年までの約30年間で約15%から30%へと倍増し、現在は約2500万人に達すると見られています。

腹八分目の食事が、なぜ健康にいいの？

その科学的な検証として、さまざまな研究から、腹八分目…つまり一定のカロリー制限によって、細胞の老化を遅らせるということが確認されました。その結果、細胞の機能不全によって引き起こされるがんや、動脈硬化による血管障害（高血圧や脳卒中、心筋梗塞など）、さらに糖尿病など多くの生活習慣病の予防に、腹八分目の効用が指摘されるようになったのです。

また別の研究報告では食事量の平均25%減での

- ◆ 生活が続けると（1日の摂取エネルギー量は、約1800kcal）、その結果、体重が減ったばかりか、血糖値、コレステロール値、血圧など生活習慣病に関連する数値が、ほとんどすべてにわたり改善したのです。
- ◆ 腹八分目（カロリー制限）は平均寿命を延ばすだけでなく、健康寿命（病気にならない健康な期間）も延ばす可能性があることが注目されました。

遺伝子レベルでもカロリー制限と健康との関係が解明中

例えば、ある種の遺伝子からつくられるサーチュインという酵素の一種は、細胞の老化を防ぐ働きをします。一定のカロリー制限をすると、サーチュインが活性化

- ◆ され、細胞の死滅を防ぐ機能が強化されることがわかっています。

効果的なカロリー制限はどの程度？

多くの研究報告では、20～30%程度減らすのが適しているとされています。つまり、腹八分目から腹七分目です。それ以上減らすと、栄養面でのバランスをくずしやすく、かえって病気になる可能性が出てきます。

現在の日本の総エネルギー摂取量は、平均すると

- ◆ 1日当たり2000kcal前後です。そこで仮に腹八分目（20%減）とすると、1600kcal前後が目安ということになります。
- ◆ **但し体格や運動量の違いもあるので、個々に調整は必要です。**

効果的な“腹八分目”はこれ！

実際には、ご飯などの炭水化物（糖質）の量を減らすよりも、脂肪分（脂質）を減らすほうが効果的です。脂質は、炭水化物やタンパク質と比べ、1g当たりのカロリーが2倍以上になります。同じ量（グラム）を減らすなら、脂質を減らすほうがカロリー低減の効果が高いのです。総エネルギー摂取量に占める脂質の比率は、20～25%が適正とされています。

- ◆ 脂質の摂取量をいかに抑えるかが、カロリー制限の大きなポイントになるわけです。とくに動物性脂肪の摂り過ぎは、肥満や高脂血症、がんなど、さまざまな生活習慣病の原因のひとつとして指摘されているだけに、カロリー制限をするときに重視したい点です。
- ◆ また、ひと口ごとに、必ず箸を置く、野菜でボリュームをつけるなどの工夫もよいでしょう。

気をつけよう こんな飲み方が高カロリー体質になる!!

厚生労働省の調査（「健康日本21」）では、男性には肥満とならんでアルコール量も増えています。アルコールには栄養はほとんどありませんが、カロリーは少なくありません。またアルコールを飲むと、おつまみに揚げ物や炒め物など高カロリーのものを食べたくなる

- ◆ ので、それもカロリー過多になる原因です。体を労わるアルコールの量は、ほどほどに、ちなみに健康の目安とされる量は、1日当たりビール大瓶1本、日本酒1合、ワイン2杯程度です。

小倉 剛 顧問(前支部長)平成24年11月15日、瑞宝中綬章受章



長年にわたり、呼吸器疾患・肺結核・COPDなど内科学の教育、研究、診療に貢献されてこられました。さらに学術調査、保健・医療行政、医事紛争といった極めて広範囲な場でもその知見を還元し、活動してこられました。その功績を讃えて、昨年の秋の叙勲において栄誉に浴されることになりました。

また、保健衛生の向上に貢献したとして、平成24年11月21日に保健文化賞も受賞されました(主催:第一生命保険、後援:厚生労働省・朝日新聞厚生文化事業団・NHK厚生文化事業団)。

平成25年(2013年) 巳年

財団法人結核予防会大阪府支部 大阪総合健診センターは、
今年も皆様に信頼される健診センターを目指し、
職員一同より一層努力いたしますので、よろしくお願いいたします。



●表紙 【今宮十日戎】大阪総合健診センターからほぼ南方へ約3.5km離れた所に
いま みや えびす
今宮戎神社があります。ここは大阪の商業を護る神社として知られ、年の最初のお祭り
には今年も福娘50人が選ばれました。その中には外国人留学生が数名いるとのこと。
ちょっとした国際交流の場になっています。“商売繁盛で笹もってこい!”(平成25年1月9日撮影)

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

財団法人結核予防会大阪府支部

支部 / 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1月 発行 結核予防会大阪府支部

結核予防会はみなさまの健康を守ること社会に奉仕するよう努めます