

健康!よぼうかい

JapanAnti-TuberculosisAssociation,Osaka **OSAKA**

2011

No.21

September

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

INDEX

医療施設の機能評価を更新いたしました

P.1

人間ドック健診施設機能評価(Ver.2.0)の更新

P.2

病院機能評価認定付与の更新

プライバシーマークの付与認定の更新

P.3

大阪病院禁煙外来診察室から

エックス線検査による医療被曝は心配ありません

P.4

秋の味覚を満喫しましょう!!

「東日本大震災被災地支援活動報告会及び震災対策検討会」に参加して

INFO

- 複十字シール運動(8月1日～12月31日)
——結核・肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患のない社会を願って
- 大阪ヘルスジャンボリー 2011



医療施設の機能評価を更新いたしました

医療機関を始め多くの業界で、業務の質は非常に大切な要素です。第三者機関による質の面の評価を受けて認定を付与されることは、最大の顧客サービスであると言っても過言ではありません。

財団法人結核予防会大阪府支部は、健診を主体とした二施設と、診療を主体とした一施設を運営し、結核予防から人間ドックに至るまでの幅広い健診と病院診療とを行っています。近年、それぞれの施設の質的面の向上を目標に掲げ、各種の認定を申請し

付与されてきました。

付与と同時に認定の継続更新される事が重要です。今年は、「人間ドック健診施設機能評価」、「病院機能評価」、「プライバシーマーク」認定が更新時期にあたり、これらを申請しました。その結果、すべてについて認定されましたのでご報告させていただきます。

常に安心とサービスの向上を追求し、それをみなさまへ提供し続けるよう努めてまいります。

人間ドック健診施設機能評価 (Ver.2.0) の更新



人間ドック機能
評価認定施設



《 レディースドック健診スタッフのみなさん 》

結核予防会大阪府支部 大阪総合健診センターは、公益社団法人日本人間ドック学会が実施する「人間ドック健診施設機能評価」(Ver.2.0)の認定をこの度更新いたしました。

前回(平成19年)は、建て替え工事中のため仮移転していた北浜健診センターでの受審でしたが、今回は、格段にアメニティーを向上いたしました新施設での更新審査となりました。

人間ドック健診施設機能評価は、日本人間ドック学会が全国統一の基準で客観的に健診施設を評価し公表します。これにより、受診者や各種団体が人間ドック施設を選択いただくにあたり、分かりやすく有効な指標を提供しています。

審査は、健診施設を①基本的事項と組織体制、②受診者の満足と安心、③健診の質の確保、そして④運営の合理性の4領域、全185にわたる評価項目につ

いて書類審査や調査員（サーベイヤー）による訪問調査が行われます。そして、ある一定以上の評価を得られた施設のみが認定を受けることができるのです。

平成23年8月末現在、全国で280施設、大阪では19施設の医療機関が認定されています。

当センターの人間ドック健診事業の歴史は古く、大阪では先駆的存在として昭和46年に開始し、40年以上に及ぶ歴史を有しています。

ドック受診者数はおかげ様で年々増加しており、平成22年度は15,027人の方々に受診いただきました。

受診増加の要因として、平成20年度の新館建て替えに伴って受診環境が格段に良好になったことが挙げられますが、「レディスドック」の拡充など、より一層快適な受診環境を作り出すべく工夫をこれからも続けてまいります。

これからもお客様のご要望にお答えできる環境づくりと、精度の高い健診の提供で、お客様に信頼される人間ドック健診を目指してまいります。

レディスドック健診受付時間
月曜日午後0時45分

病院機能評価認定付与の更新

大阪病院は平成18年6月に「公益財団法人日本医療機能評価機構」による審査を受け、同年8月に「病院機能評価認定」を付与されました。認定期間は5年であり、平成23年6月に認定の更新審査を受け、8月11日付審査中間報告において特段の改善指摘事項なく更新認定の内定通知を頂くことができました。

これからも大阪病院は、患者様に安心して受けていただける病院としての機能向上を目指してまいります。

審査内容

7領域・全392項目を対象として行われました。

- 病院組織の運営と地域における役割
- 患者の権利と医療の質および安全の確保
- 医療環境と患者サービス
- 医療提供の組織と運営
- 医療の質と安全のためのケアプロセス
- 病院運営管理の合理性
- 療養病床に特有な病院機能



リハビリに励む患者様

プライバシーマークの付与認定の更新



平成23年6月28日付で、プライバシーマーク付与認定審査に合格し、「プライバシーマーク」付与契約を更新しました。

財団法人結核予防会大阪府支部では平成17年の個人情報保護法の全面施行に伴い、平成16年より個人情報保護に対する取り組みを行ってまいりました。今回は平成21年に「プライバシーマーク」の付与認定をいただいてから初めての更新となりました。

今回のプライバシーマーク更新を機に、一層お客様の安心と信頼に十分お応えできる組織体制作りを心掛けてまいります。またお気づきの点がございましたらお知らせをいただければと、お願い申し上げます。

- ・有効期間 平成23年2月10日～平成25年2月9日
- ・登録番号 第14200043(02)号
- ・付与機関 一般財団法人日本情報経済社会推進協会

大阪病院禁煙外来診察室から



1988年に一般病院内科に勤務していた時、外来で年配の男性患者さんに禁煙をすすめたら、「先生、ボケたくないんです。周りを見ていてたばこを吸っている人でボケてる人はいませんか」と言われました。内心、詭弁だなと思いましたが、「喫煙者はボケる年齢に達する人が少なく、ボケたら喫煙できないから見かけ上、そう見えてるだけです」と言い返せませんでした。また、1999年に元愛煙家で重症肺気腫の大学教授の患者さんが悲壮な顔で、「喫煙し続けて難儀な病気になってしまいました」と言われたことを思い出します。このような大きな後悔の念が私を予防医学である禁煙活動に導いてくれました。2006年4月から一定の基準を満たす患者さんの禁煙治療に保険が適用され、私は待望の禁煙外来を前任者から引き継いで2年半経過しました。

患者さんにとって喫煙習慣は **ニコチン依存症という病気** であることの認識が第一に必要と感じます。

ニコチン依存症の治療として2001年10月からニコチンガムが処方箋なしで購入可能となり、長時間の禁煙を強要される愛煙家によく使われました。その後、ニコチンパッチ(商品名 ニコチネル)、2008年頃より内服のバレニクリン(商品名 チャンピックス)が使用できるようになりました。禁煙外来で外来終了時の禁煙成功率は79.2%(2009年1,220人全国調査)と高いです。

ニコチンパッチ(ニコチンガム併用)を5年間に2コース使用して一時、禁煙できていた男性患者さんが最近当院を受診しました。今回はチャンピックスを使用しました。今回の禁煙は以

前より楽にできたそうです。チャンピックスは脳内のニコチン受容体に作用してニコチン依存症を治療します。チャンピックスの便利な点は喫煙しながら徐々に禁煙を進められる点です。“あわよくば禁煙”という軽い気持ちでも始められます。しかも内服の続けられる大部分の人は平均して約1週間で禁煙できています。喫煙の快感がなくなり、気分が悪くなるようです。少数の人は吐き気の副作用が強くて途中、内服中止する場合がありますが、大変強力な **禁煙補助剤** です。TVの館ひろしさん、和田アキ子さんの宣伝でも有名です。

9月に入り「たばこ一箱700円に」という声が出てきました。喫煙による健康被害とそれに伴う医療費について、今後関係省庁で議論され検討されることが予想されます。

禁煙を希望する人は是非、禁煙外来を受診してください。思うに禁煙をすることを自転車に初めて乗ることに例えると、これらの薬(チャンピックスなど)は補助輪に相当すると思います。成功すると自信ができて補助輪なしで達成できるようになります。**命を削る喫煙をやめましょう!禁煙すると周りの多数の人に喜ばれますし、禁煙は絶対にできます!おいしい空気を吸って颯爽とスポーツをしている自分をイメージしましょう!**

禁煙外来受付時間

相談診療所(大阪市中央区道修町)

《月～金曜日》午前8時30分～同11時45分/午後1時～3時

大阪病院(寝屋川市寝屋川公園)

《金曜日》午前8時45分～11時30分

堺高島屋内診療所(堺市堺区三国ヶ丘御幸通)

《水曜日と祝日除く》午前9時～11時30分/午後1時～3時40分
(但し予約が必要です。午前8時30分～午後6時まで受付)

エックス線検査による医療被曝は心配ありません

病院や各施設で行われている種々のエックス線検査による放射線被曝について、まだ心配される方がいらっしゃるようです。原発とエックス線検査による被曝はどう違うのでしょうか。

まず、被曝した放射線量を表す単位として、mSv(ミリシーベルト)というものを使います。一般に人体に影響が出はじめる放射線量としては200mSvとされています。私たちは宇宙、大気、大地などの自然界からも放射線を浴びていますが、その平均値は年間2.4mSvです。世界の中には地中の鉱物などにより年間10mSv以上の自然放射線を受けるところがありますが、その地域で特にがんの発生率が高いという報告はありません。

この度の東日本大震災によって福島第一原子力発電所から放射性物質がもれ出す事故が起きました。半径20km圏内は警戒区域に設定されましたが、20km以上離れていても放射線量の積算が1年で20mSvに達するおそれのある区域については計画的避難区域に設定されました。20mSvは、国際機関が緊急時に浴びる限度として定めた基準である20～100mSvの厳

しい方の値です。エックス線検査とは異なり、放射性物質による汚染は、その環境に放射性物質がある間はずっと放射線にさらされ続けることによって生じます。

ところで私たちがレントゲンやCTなどの検査で被曝する線量は、エックス線検査の撮影の条件によっても多少異なりますが、胸部エックス線撮影は0.1mSv、胃のバリウム検査は3～5mSv、胸部CTはおおよそ10mSv程度の被曝があります。人体に影響が出はじめる最低の線量(200mSv)と比較しても極めて小さいものです。

もし、病気にかかって種々の放射線の検査が続けて行われても、被曝は健康に影響が出る量よりも極めて少ないので、一般的に医師が認めた必要な検査は回数を気にせずに受けた方が良いでしょう。

以上を鑑みて健康診断でエックス線検査を行うのは、検査のもたらす有益性(利益)がはるかに大きいからです。早期発見で健康管理をしましょう。



秋の味覚を満喫しましょう!!



9月半ばも過ぎ、朝夕は随分と涼しくなってきましたが、夏の疲れがまだまだ残る中、季節は確実に秋に移りつつあります。店頭には、秋の味覚の代表でもある秋刀魚や茸(きのこ)が並んでいるのを見かけ、思わず、“食欲の秋だなあ〜!”と呟きたくなります。柿や梨、さつま芋や栗、秋鯖など実に様々な食材が豊富に出回る季節です。夏の暑さで疲れ切った身体をその食材たちがじっくり癒してくれそうですヨ。食する時に、食材の栄養と効用についてちょっと感じてみませんか。

《きのこ類》



きのこ類の栄養成分は野菜類に似ていますが、ビタミンB群、ビタミンD、ミネラル、食物繊維が豊富で、その上低カロリー食品なのでダイエット時にも活躍します。

ビタミンB1・B2は糖質や脂質の代謝を促進する働きがあり肥満防止や糖尿病予防に、ビタミンDはカルシウムの吸収を助け骨粗鬆症予防に、カリウムは体内のナトリウムを排出し高血圧予防に、食物繊維は便秘解消や血中コレステロール値を下げる働きがあります。このように生活習慣病予防にかなりの力を発揮してくれるきのこ類ですが、料理では脇役になることが多いようです・・・(松茸は少々でも立派な主役を務めます)。しかし、旨みや香り、歯触りで存在感を見せつけます。きのこ類が入ると炊き込みご飯もみそ汁もグ〜ンと美味しくなりますよね!! これは、旨味成分であるグアニル酸の力です。グアニル酸は昆布のグルタミン酸と鰹のイノシン酸と並び三大旨味成分の一つです。グアニル酸は、グルタミン酸と混ざると数十倍に旨味が強くなることから椎茸と昆布で出しをとると非常に美味しくなるわけです。

《芋類》

芋類は一般成分として、ビタミンC・カリウム・食物繊維を豊富に含んでいます。ビタミンCは熱に弱い性質ですが、芋類ではでんぷんに保護され熱に強く調理しても壊れにくいので、ビタミンCの供給源としても優秀な食品です。さつま芋には他にビタミンEとβカロテンが多いことから、老化防止や抗酸化作用に優れています。里芋や長芋のぬめり成分はムチンで、胃の粘膜を保護したり、タンパク質の消化吸収を助けるほか、疲労回復や肌の老化防止などさまざまな作用があります。



《秋刀魚や鯖》



魚には、良質のたんぱく質、ビタミンA・B1・B2・D・Eやカルシウム、鉄、亜鉛、タウリンなどたくさんの栄養成分が含まれています。中でも、秋刀魚や鯖に代表される青背の魚には、血中のコレステロール値を低下させる作用を持つEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、生活習慣病の予防や改善に有効なことはよく知られています。

《柿》



果物も一般に、ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です。ビタミンCは、コラーゲンの合成に必須で血管や皮膚・粘膜などを強くし風邪予防に効果的です。またシミの原因になるメラニン色素の生成を抑え、その上抗酸化作用があるので美容面でも欠かせません。さらに、鉄の吸収を高め貧血予防作用もあります。他にも脂肪代謝促進・抗ストレス作用がありますが、喫煙すると体内のビタミンCは破壊されやすいのでタバコを吸う方はビタミンCをしっかり摂りましょう。果物では柿に一番多く含まれています。但し果物は食べ過ぎると中性脂肪値を上げやすいので食べ過ぎには気をつけましょう。

今夜は、秋刀魚の塩焼きに焼椎茸を添え、里芋の煮物は柚子味噌仕立てで、しめじ・えのき茸・舞茸などをふんだんに使ったきのこ汁を揃えてみてはいかがでしょうか？
秋の夜長にゆっくり味わいたいものですネ。



9月2日の「東日本大震災被災地支援活動報告会及び震災対策検討会」に参加して

相談診療所 看護師 木村伊津子

平成23年3月11日東日本大震災が発生し、3月15日から岩手県支部が支援活動を開始し、3月27日からそれを引き継ぐ形で全国の結核予防会が集結して活動が始まりました。

看護師として何か出来ないかと思い今回の活動に参加しました。派遣先の岩手県山田町の被災地では毎日が忙しく、「何が出来たか？」自信を持って言えることは見いだせませんが、被災者の方の思いを聴くことが出来ました。『東日本大震災被災地支援活動報告会及び震災対策検討会』(公益財団法人結核予防会主催、結核研究所にて)の中で医師も、「患者さんの心に触れることにより、初心に戻れた」と話されていました。毎日の中で忘れていた心です。

岩手県の避難所が閉鎖された途端に支援物資がNPO団体などに譲渡されることを聞き、復興は進んでいるようですが、地元住人は取り残されているように感じました。今後、行政の復興支援の中には、被爆検診やヘドロ性肺炎などの検診を受けることが出来るようにアプローチが必要であると思います。

今回の報告会に結核予防会総裁の秋篠宮妃殿下紀子様がお見えになり、震災支援活動に対しねぎらいのお言葉をいただきました。

このたびの体験を通して、多くの方々に大変感謝いたします。ありがとうございました。



5月26日岩手県山田町を訪問された秋篠宮同妃両殿下

■インフォメーション

INFO
01

複十字シール運動(8月1日～12月31日)

——結核・肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患のない社会を願って

この運動は、60年前から続く世界共通のものです。

○大阪府へ表敬訪問を行う

8月4日、社団法人大阪エイフボランティアネットワークと共に、標記の件について総山(かせやま)大阪府副知事を訪問しました。

副知事からは、「大阪はまだまだ結核が多いので、みんなで協力しあっていかなければならない」とのお言葉をいただきました。

○大阪府支部施設内外での啓発普及活動

施設内 7月11日より啓発グッズ配布

施設外 8月4日、同23日、9月6日に周辺で啓発グッズ配布

ホームページ 8月22日より「結核予防週間」の周知を行う

○9月24日(土)～30日(金)結核予防週間

大阪府支部ではこの期間に下記の取り組みを通して普及啓発活動を行います。

27日(火) 結核予防推進大会(大阪エイフボランティアネットワークとの共催)

守口市生涯学習情報センター(ムーブ21) イベントホール

肺年齢測定体験会

守口市生涯学習情報センター(ムーブ21) エントランスホール

29日(木) 全国一斉複十字シール運動・街頭キャンペーン(大阪市地域女性団体協議会との共催)

JR大阪駅中央南口付近



総山大阪府副知事とご一緒に

INFO
02

大阪ヘルスジャンボリー 2011

10月8日(土)、大阪城公園にて開催。

大阪市が行う市民健康イベントに協賛し、無料の胸部エックス線健診やパンフレット・オリジナルグッズの配布などを行い、結核のない街づくりの普及啓発に努めます。

●表紙 【御堂筋のギンナンはもうすぐ収穫期】当センターから東へすぐの御堂筋沿いの小さなイチョウの樹にもギンナンがりっぱに付きました。小さくても大きな事をなしとげたサッカー日本代表のなでしこジャパンは、ロンドンオリンピックへの出場が決まりました。がんばれ!! <We Love JAPAN>



大阪総合健診センターへの集団健診予約受付はこちらの直通電話をご利用ください。

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

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.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

平成23年9月 発行 結核予防会大阪府支部

結核予防会はみなさんの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます