

健康!よぼうかい

JapanAnti-TuberculosisAssociation,Osaka

OSAKA

2011
No.20

April

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

東日本大震災で被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。
また、一日も早い復旧と皆様のご健康を心からお祈り申し上げます。

INDEX

P.1

大阪総合健診センターのご案内

- 施設 健 診
- 出張 健 診

P.2

ドック健診

受診者様からお声をいただきました!!

P.3

こわ~いCOPD

P.4

《お酒と健康のお話》

“体に良いお酒を美味しく飲んでいますか??”

INFO

インフォメーション

- 大阪府支部は本部と一体になって、大震災の被災地に多彩な活動で支援しています。
- 今年も肺年齢測定会を実施します!
- 「看護の日」をご存知ですか?



大阪総合健診センター（淀屋橋）のご案内

○施設健診

2009年1月の大阪総合健診センター建て替え工事終了から早や2年と3ヶ月が経過しました。日々、精度・サービスの向上の意識をもって取り組む中、より受診環境がグレードアップされた大阪総合健診センターを改めてご紹介いたします。



4F ドック健診専用フロア

お蔭をもちまして平成22年度は初めて15,000人を超える方々にドック健診をご利用いただくことができました。



ドック健診専用フロア



マンモグラフィー検査装置



CT検査装置



生活指導

3F 生活習慣病健診専用フロア

3Fフロアでは年間約36,000人の方にご利用いただいています。

特に、全国健康保険協会（通称：協会けんぽ）の生活習慣病健診の利用者数は年々増加しており、平成22年度はドック健診と同様、過去最高の10,426人の方にご利用いただくことができました。



生活習慣病健診専用フロア

2Fフロア



ドレッサーコーナー
(2Fエスカレーター奥)

授乳室
(2Fエレベーター前)

○出張健診

当センターでは胸部健診車14台を始め、胃部健診車8台やマンモグラフィ健診車など計34台の健診車を保有しており、各方面からの出張健診のご用命を承っています。

また、今年4月から新戦力として「胸部デジタル健診車 リフト付」の稼働も始まりました。この健診車は、体の不自由な方にも安心して検査を受けていただけるように、リフトを装備しています。住民健診や老健施設の健診など幅広いニーズにお応えできますので、どうぞご利用ください。



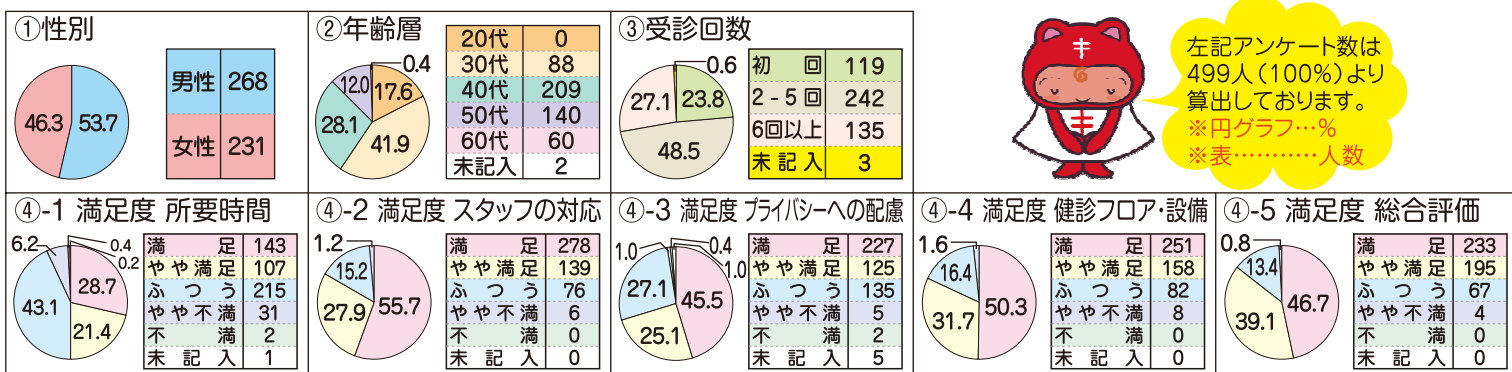
新戦力「胸部デジタル健診車 リフト付」



当センター駐車場

ドック健診 受診者様からお声をいただきました!!

大阪総合健診センターでは、定期的にドック健診を受診いただいた方のご意見・ご感想を頂戴し、質の改善・サービスの向上に努めています。昨年12月から今年1月までにお寄せいただきました“お声”とその対策をご紹介します。



ご意見と当センターの対応について

ご意見 「胃部X線検査のマイク指示が聞き取れなかった。(30代男性)」 「呼び出しや説明が不明瞭な人が複数いて聞き取りにくい。はっきりとした言葉でしっかりと声を出してほしい。(40代男性)」

対応 ご不便をおかけし誠に申し訳ございませんでした。早速、放送機器の点検を行うと同時にスタッフ間ではっきりと発声できるよう改めまして訓練を行いました。

ご意見 「昼食を出してくれる所がある。フリードリンクはありがたいが、すぐに帰人が多いためかゆっくりできない。(40代男性)」 「朝8時半開始は早すぎる。ゆっくりがいいです。(50代男性)」

対応 当センターは生活指導を含め、半日で検査を終えていただくというコンセプトのもとで日帰りドックを行っています。そのため、検査終了時間から逆算し、朝の受付時間は8時半と9時にしています。また、食事のご提供はございませんが、その分検査メニューを充実させ、リーズナブルな料金設定を行っております。何卒ご理解いただきたく存じます。

検査終了後はゆっくりとおくつろぎいただきたく存じますので、受診者様が退出しなくてとは、お感じになれませんよう注意させていただきます。

ご意見 「所要時間・段取り(検査順序)など、それなりに工夫され円滑だと思いますが、要員配置が過剰のような気がします。(60代男性)」

対応 受診者様に余計なご負担がかからないように、予定数に合わせたスタッフを配置しています。今後も検討してまいります。

ご意見 「時計をもう少し置いて頂けると助かります。(30代女性)」

対応 ご不便をお掛けし申し訳ございませんでした。早速、掛け時計を増設しました。

ご意見 「検査が流れ作業な印象が少しあった。もう少し説明やこちらの話を聞いてくれるなどの雰囲気があればより良かった。(40代女性)」

対応 数ある健診機関の中から当センターのドック健診をご利用いただいたにもかかわらず、十分な対応ができなかったことについて深くお詫び申し上げます。早速、従事する全スタッフを召集し、指導徹底いたしました。今回のご指摘を真摯に受け止め、更に改善に努めてまいります。

ご意見 「待ち時間が長い。一般病院で受ける人間ドックよりは短いとは思いますが。(50代女性)」

対応 スタッフは各検査の混み具合を常に見計らい、健診順路をグループ毎に変更するなど待ち時間の解消に向けて取り組んでおります。今後もより快適にご利用いただけるよう知恵を絞り、待ち時間解消に努めてまいります。

貴重なご意見ありがとうございました。快適に受診していただくために、今後も努力してまいります。

当センターでは女性の方が気軽に健診をお受けいただけるよう、毎週月曜日の午後は医師を含む女性スタッフによる人間ドック健診を。また水曜日の午後は女性健診として、生活習慣病や婦人科健診をご利用いただく女性の方々にドック専用フロアにて、ゆったりとした空間の中で検査を受けていただいています。

詳しくは予約係(直通ダイヤル06-6202-6667)にお気軽にお問い合わせください。

こわ~いCOPD

最近駅や街の中で酸素吸入器を携帯しながら歩いている人を目にされたことがありますか？ 前より増えているような…そんな気がします。

普段酸素は常に周りにある、何事もなくふつうに息をしていると何の苦労もなく酸素を体の中に取り込んでいるのにそれができなくなる

…想像してください。大変なことになるとは思いませんか？



タバコを吸われている方、あなたの未来の姿かもしれません！

なぜかというとタバコなどの有害なガス・粉塵を吸いこむと、肺や気管支に炎症が起こります。それが繰り返されると、だんだんと空気の通り道(気道)が炎症で狭くなり、気管支の末端のぶどうの房のようにになっている肺胞の壁がこわれて、酸素と炭酸ガスの交換ができにくくなります。

そのため、かぜでもないのにせきやたんが長く続いたり、ちょっとした運動でも息切れがおこってきたりします。大きく吸った息を一気に吐き出そうとしても、強く呼出できない状態です(例えば、バースデーケーキのロウソクの炎を吹き消そうとしても、以前に比べ勢いがなくなります)。これが閉塞性障害です。

この症状がある肺の生活習慣病をCOPD(慢性閉塞性肺疾患)といいます。

この病気のこわいところはそれがある程度しか元に戻らない(治らない)ということです。最初にお話した酸素吸入器をつけられている方の多くは、COPDの人たちで、その数はやはり増加しているといわれています。その最大の原因とされているのが喫煙なのです。

大阪総合健診センター(淀屋橋)の2010年1年間のドック受診者を調べてみました。

男性喫煙者の閉塞性障害判定に該当した割合(%)

喫煙/日	年 齢	39歳以下	40~59歳	60歳以上
19本以下		1.05	4.07	10.09
20~39本		1.26	4.35	18.64
40本以上		0	14	20.51
計		1.15	4.91	16.3

また、「結核予防会のCOPD共同研究委員会」でもCOPDのハイリスク者や閉塞性障害のある人には高齢の喫煙者の占める割合が大きいと報告しています。

これらのことから、早めの禁煙がCOPD予防のカギとなります。

今日からタバコを手放しましょう！

まるであなたの親友のようなタバコが実は悪友かも知れません！

喫煙する人は、まず自分に聞いてみましょう！！

タバコは本当に自分にとって必要か？

副流煙の害についてはもうすでにご存知でしょう。COPDも例外ではありません。あなたの禁煙があなたの家族や同僚を守ることにもつながります！



禁煙のコツ

- 禁煙することを公表しまわりも巻き込む
- 手持ちのタバコをゼロにする
- 吸いたくなったら水を飲む
- 普段タバコを吸っていたタイミングで深呼吸や軽い体操をする
- アルコールやコーヒーなど喫煙衝動を増すものはしばらく控えめにする
- 食後や仕事の休憩時間の行動パターンを変える
- 無理せず医師に相談し、禁煙療法(健康保険 可)を受ける

**禁煙は何度でもチャレンジすることが大切です！
過去にできなかった方ももう一度実施してみましょう！！**

大阪総合健診センターでは、呼吸の日(こきゅう5月9日)と肺の日(はい8月1日)にちなんで肺年齢測定会を無料で行っています(今年は5月6日(金)と7月29日(金)に行います)。また、気になる自覚症状についてのご相談や、禁煙外来、肺機能検査については、保険診療窓口(1階)か大阪総合健診センターまでお問い合わせください。

“体に良いお酒を美味しく飲んでいますか??”

『今日も一日お疲れ様!』の晩酌など、お酒は現代人にとって無くてはならないようです。しかし飲み方次第ではお酒は良友にも悪友にもなります。“お酒は一生の良き友である”には、どんな飲み方がよいのでしょうか？

平成22年1年間の大阪総合健診センターでのドック受診者(15,186人)の皆さまの飲酒状況を拝見しますと、「飲まない」4割弱、「週2〜3回飲む」約3割、「毎日飲む」3割強でした。肝機能検査の《γGTP高値》の方は、総受診者の6%程ですが、その中の6割が「毎日飲む」習慣でした。やはり、毎日飲むと肝臓への負担は大きいようです。

《体の中でお酒はどうなる??》

お酒の主な成分はアルコールと水です。アルコールは胃や小腸から吸収され、大部分が肝臓で分解されます。その分解過程で生じる有害なアセトアルデヒド(悪酔いの原因物質)が、分解酵素によって無害な酢酸に酸化し体外に排出されます。しかし日本人の約半数は、生まれつき分解酵素が少ない

か活性が弱いいため、お酒に弱い体質です。これは努力しても強くなりません。自分の体質に応じた飲み方を守りましょう。飲めない人に無理やり飲ませることもよくないことです。また分解酵素を持っているからといくらでも飲んでも良いということではありません。

《体からお酒が抜けるにはどのくらいかかる??》

肝臓でのアルコール処理能力は、体格・年齢・性別などによって差があります。一般的に体重60〜70kgの人で1時間に1/3合程度(ビールで約コップ1杯)、つまり日本酒1合なら

3〜4時間かかります。飲み過ぎの翌朝にだるさを感じるのは、アルコール処理がまだ終わっていないことも原因なので

《「酔う」とは・・・??》

飲み始めて30分から1時間程で脳の神経細胞が麻痺して「酔い」の状態になり、飲酒量が増えるほど「酔い」は酷くなり、

ほろ酔い状態から酩酊期、泥酔期、昏睡期と進み、死に至ることもあります。

《適量は1週間に7合程度》

1日平均で純アルコール量約20g(日本酒1合程度)が適量です。適量飲酒は疲労回復や精神的リラックス効果が期待でき、血液循環をよくし、善玉コレステロール値を上げるなど健康によいことが知られています。

お酒の種類と量	日本酒1合(180ml)	焼酎0.6合(110ml)	ビール1本(500ml)	ウイスキーシングル2杯(60ml)	ワイン2杯(200ml)
アルコール度数	15%	5%	5%	43%	12%
純アルコール量	22g	22g	20g	21g	19g

《つまみは食事と考えよう》

一口の食前酒は胃液の分泌を促し食欲を増進させます。しかし空腹状態でお酒を飲み続けると、胃腸を強く刺激し粘膜を荒らし、急激に血中アルコール濃度を上げ、身体に大きな負担を与えます。またお酒は、カロリーはあっても栄養がないので、つまみを食事と考え、特に良質のたんぱく質、ビタミン・ミネラル、食物繊維を十分に補い、低脂肪を意識して、魚や大豆製品、野菜、海藻、茸類などのメニューを選びましょう。例えば、刺身やおでん、海鮮や豆腐サラダ、筑前煮や

胡麻和えなどがお勧めです。食事をしながら飲むことで胃腸の粘膜を保護し、アルコールの吸収を穏やかにします。また食べ物に含まれる水分が血中アルコール濃度を薄めてくれるので、身体にやさしい飲み方になります。

お酒には脂っこいものや塩辛いものを一緒に食べがちですが、脂肪分や塩分の取り過ぎは肥満や脂肪肝、高血圧の要因になるので控えましょう。

《寝酒は睡眠を阻害する》

お酒は眠気を誘いますが、寝酒はかえって眠りを浅くし、夜中に目が覚めたり翌朝早くに目覚めてしまうなど睡眠の

質を低下させます。お酒は寝る3時間位までに食事と一緒にゆっくり楽しむのが良いでしょう。

《お酒も週休2日制》

2合程度の晩酌は、肝臓での分解に平均6〜7時間はかかります(個人差はありますが)。就寝中も肝臓は働くので、連日適量以上を飲み続けると、アルコール性脂肪肝・肝炎・肝硬変・心筋梗塞・脳卒中などのリスクを高め、アルコール依

存症の危険性も出てきます。臓器修復のためにも、自分でコントロールして飲むという意味でも休肝日はやはり必要です。2〜3日飲んで1日休むという週休2日制が良いでしょう。

足利時代に起こったといわれる「酒道(しゅどう)」の基本精神は、「酔っ払うのを目的とするな、酒をもっと優雅で素晴らしいものにしよう」というものだったそうです。先人の教えを私たちも心に留め、“体に良いお酒を美味しく楽しく飲みたい”ですね。

《適正飲酒の10か条》 (社団法人アルコール健康医学協会：平成20年5月改訂)

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期健診忘れずに





インフォメーション

INFO
01

大阪府支部は本部と一体になって、大震災の被災地に多彩な活動で支援しています。

今回の震災に対して、大阪府支部は施設において、岩手県、宮城県、さらに福島県の各支部に対しての義援金募金を行っています。

また本部公益財団法人結核予防会では、三県各支部と連携して各県の被災地支援に取り組んでおります。その中で現状では本部として長期的な支援活動の対象として、岩手県山田町をあげています。この要請に対して大阪府支部は、保健チームへ5月15日(日)から21日(土)までの期間に看護師2名を派遣します。またこの支援活動を支えるために、本部へ活動支援金も送っています。

今後も震災被災地に対して、継続的に支援を続けてまいります。

被災者のみなさまの一日も早い復旧と、ご健康を心からお祈り申し上げます。



INFO
02

今年も肺年齢測定会を実施します！

呼吸の日(5月9日)と肺の日(8月1日)にちなんで、今年はそれぞれ5月6日(金)と7月29日(金)に、午後1時30分から同3時30分まで、標記の体験会を大阪総合健診センター(淀屋橋)で行います。両日とも4階ドック健診専用フロア受付へお越しください。

今の肺の呼吸機能状態を知って、肺の生活習慣病であるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)にならないように、健康管理に努めましょう。
(COPDについては3ページの本文をご参照ください。)

INFO
03

「看護の日」をご存知ですか？

旧厚生省が1990年に、近代看護の母と称されるナイチンゲールの誕生日である5月12日を、「看護の日」に制定しました。「看護の心をみんなの心に」を普及することが目的です。

大阪病院では、今年もこれにちなんで取り組みを行います。楽しいイベントも計画しております。

日 時 5月18日(水) 午前9時30分～11時30分 午後1時15分～3時 場 所 大阪病院1階ロビーにて
テーマ 大腸から肛門までの病気について - おしりからの出血！痔？大腸ポリープ？がん？ -

- 表紙 【御堂筋のイチョウ並木が新緑に】当センターから東にある御堂筋のイチョウ並木が、新緑で身をまとうようになった。4月の初めにやっと芽吹きが見られるようになったら、それからはみるみるうちに枝に緑を着けました。今年の秋も、たくさんのギンナンを实らせるでしょう。

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4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