JapanAnti-TuberculosisAssociation,Osaka

健康!よぼうかい

JapanAnti-TuberculosisAssociation,Osaka OSAKA

2011 No.19 January

ホームページ：http://www.jata-osaka.or.jp

INDEX

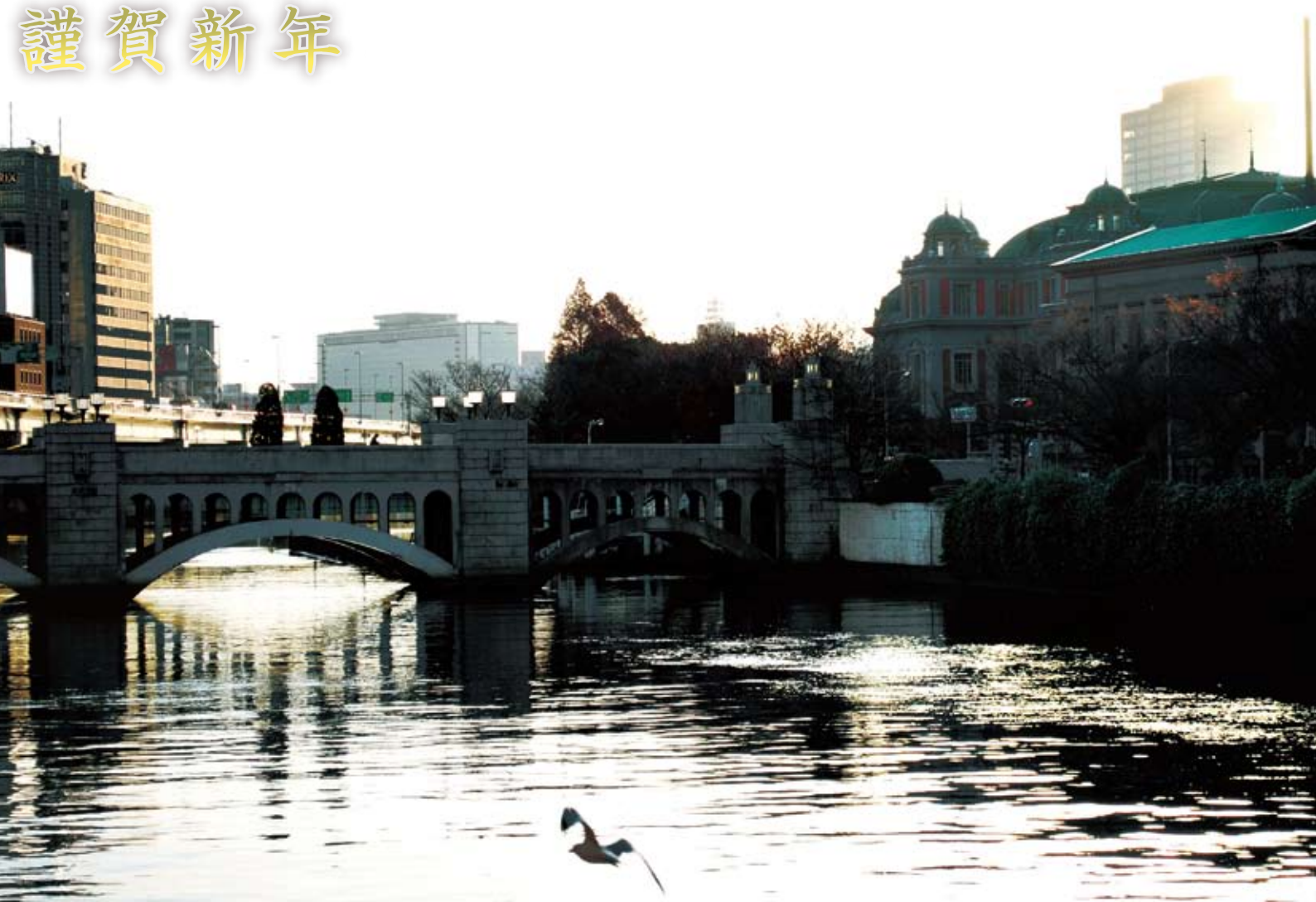
P.1 胸部デジタル健診車 リフト付 を導入! 体の不自由な方も安心して受けていただけます。

P.2 今年の対策はこれ! 花粉症シーズンにむけて

P.3 これで予防! 高齢者の肺炎

P.4 こんなにある 緑茶の効用 ～お茶をどうぞ～

INFO インフォメーション
- ●更新の年2011―さらに安心とサービスの向上を追求
- ●大阪総合健診センターが天王寺動物園団体サポーター登録!
- ●地域に役立つ病院 泌尿器科開設



胸部デジタル健診車 リフト付 を導入!

体の不自由な方も安心して受けていただけます。

胸部健診車として初の最新型デジタル撮影装置を搭載した健診車が完成しました。

新しい健診車の3つの特徴

”安心”の向上

撮影後瞬時に鮮明な画像が得られ、現場確認ができます。また、画像のデータベース化により前年度の画像との比較読影が容易に行えます。

障害者・高齢者にやさしい

体の不自由な方に昇降用リフトを搭載しました。各施設においてこれまで健診車での撮影が困難だった寝たきりの方々を、ストレッチャーに乗せたまま撮影することが可能になり、受診者・介助者のみなさまの負担が軽減されます。

環境にやさしい

健診装置のデジタル化を施設に続き車載装置にも広げていくことによって、省資源化を進め、またフィルム現像液の削減などで地球環境の保護にも役立つと考えます。

私たちは、受診者のみなさまの負担軽減など引き続きサービスの向上に努めてまいります。

今年の対策はこれ!
花粉症シーズンにむけて

花粉症の原因となる植物のほとんどは風媒花(ふうばいか)です。植物の種類により、数十キロも離れた地域まで飛んでいくものや、半径数キロ程度のものまでさまざまですが、暖かい風に乗って花粉たちはやってきます。

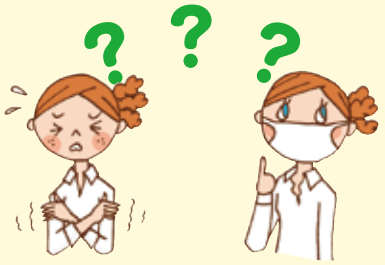
まず、よくきかれる花粉症についてのはてな?問答

Q 今まで花粉症は他人事だったのですが、今年から急に症状が出はじめました。なぜでしょう??

A 花粉が体内に入っても、症状が出る人と出ない人がいます。それは花粉そのものが原因ではなく、花粉とアレルギー反応を起こす体質に原因があると考えられます。そして、そのアレルギー体質に大きな影響を与えているのが、食事や生活の乱れです。過食やバランスの偏った食事、食品添加物の摂取増加が、アレルギー体質を引き起こした原因でしょう。また最近になって、詳細はまだ研究中ですが、花粉症の症状の悪化には、腸内環境や血のめぐりの悪さも影響するといわれるようになりました。不規則な生活サイクルによる体調の乱れや運動不足、睡眠不足などはありませんか?

Q かぜと花粉症の症状はどうやって見分けるのですか?

A 花粉症の鼻水や鼻づまりくしゃみなどの症状は、風邪ととてもよく似ているため区別がつきにくいですね。風邪は細菌やウイルスが原因で、花粉症はアレルギーがきっかけになります。花粉症は、鼻や目を中心とした症状が長くつづき(2週間以上)、熱やのどの痛みが少ないのが特徴です。



花粉症の症状はつらいものですね。その症状が出ないようにするためには、一般で言われているように花粉をさけるのも一つの方法ですが、花粉が飛んできてから何とかしようというのではなく、その前の季節から体質改善をこころがけることが大切です。

冬の間から気をつけたいこと

生活リズムを整える

睡眠不足や欠食をしないようにしましょう。
排便リズムを整えましょう。

食事を見直す

手軽にとれるけれど、脂肪過多で高カロリーでバランスの悪い食事は避け、魚や野菜などもきちんととるようにする。伝統的な日本食を思い出し、それに近いものをとりましょう。

適度な運動をこころがける

これらは花粉症予防というより健康生活を維持するうえで大切な習慣ばかりですね。

ただ、良いと言われているからするというのでは続かないかもしれません。でも、以前経験したことがあり、今年も起こるかもしれない辛い症状を軽減するためにと思えば、実行できるかもしれません。

今年のスギ花粉の飛散は、近畿地区では2月ごろから始まり、花粉の量は昨年の猛暑の影響で、前年のおよそ5倍からそれ以上になるともいわれています。

左記のポイントを今のうちから見直し、早めの対策をたてていくことが、この春の症状を少しでも軽減することにつながります。がんばりましょう!!

これで予防! 高齢者の肺炎

前回は肺炎の原因と診断と治療についてご紹介しましたが、今回は肺炎の予防についてご紹介します。

その1 口の中を清潔にする

毎食後と就寝前には必ず歯磨きをすることです。その際、歯だけではなく細菌が存在する舌の表面も、ブラッシングするとより効果的です。また、食事と食事の間にも何度かうがいをして口腔内の雑菌を減らすことで、誤嚥しても肺炎になる危険性が少なくなります。

その2 食事の際の注意

食事内容は、固形物より汁物のほうがむせやすいので、スープなどにはとろみをつけるとよいでしょう。食事を介助するときは、きちんと飲み込むのを確認してから、次の一口を口に運ぶようにしましょう。また、胃からの逆流を防ぐため、食後2時間ほどは座った姿勢を保つようにしましょう。

その3 不顕性誤嚥の予防

不顕性誤嚥とは、睡眠中などのように、本人が気付かないうちに少量の唾液や胃液が気管に入るものです。誤って飲み下した自覚がないため、何度も繰り返して発症するのが特徴です。防ぐには昼食は多いめに摂り、夕食は軽く済ませるといった工夫や、寝る姿勢も仰向けで平らに寝ると胃液が逆流しやすいので、上体を15～20度くらい起こした姿勢で寝ると誤嚥しにくくなります。

その4 嚥下障害を改善

日常生活で、ふだんからよく体を動かし、会話時間を多くとることも嚥下障害を改善すると言われています。睡眠薬や精神安定剤の服用は嚥下反射・咳反射を抑える作用がありますので、最小限の使用に抑える必要があります。

(注)
嚥下障害 ― 病気や老化などにより、飲食物をうまく飲み込めなくなったり、誤って気管に入った物を吐き出せなくなったりする障害

その5 肺炎球菌ワクチン接種

「インフルエンザ」や「肝炎」とおなじように「肺炎」にも予防ワクチンがあります。高齢者の肺炎原因となる病原体のなかでも、最も感染頻度の高い「肺炎球菌」という細菌からの感染を予防するためのワクチンです。

しかし肺炎球菌以外の微生物による肺炎の予防効果はありません。また、病原性が強くて抗生剤の効きにくい肺炎球菌（薬剤耐性菌）も増加してきています。そのため高齢者と乳幼児には接種が推奨され、400近い自治体が接種費用の補助（公費助成）を行なっています。

その6 早めに医師へ相談を

高齢者の誤嚥性肺炎は、専門用語で「急性呼吸窮迫症候群(ARDS)」という状態を引き起こすことが多く、死亡率が高いので入院治療が必要です。しかし、高齢者の方は発熱、咳，痰などの呼吸器疾患の特異症状が乏しく、「食欲がない」「だるくて眠い」などといった軽い症状しか訴えない場合が少なくありません。

それで発見が遅れ、重症化してから受診されることが多くみられます。高齢者のわずかな変化にも気を配り、なるべく早め早めに、医師に相談することをお勧めします。

こんなにある 緑茶の効用

～ お 茶 を ど う ぞ ～

はじめに お茶のよもやま話

私たち日本人の習慣に自然と根付いている『食事時のお茶』。これがないと物足りなくて、食事が締まりませんよね！

普段何気なく飲んでいる緑茶ですが、最近では“緑茶の成分”が様々な研究成果をもとにサプリメントとしても活用され、世界的に関心をもたれるようになってきました。科学的に緑茶の効用が証明されたのは最近のことですが、漢方の分野では、5,000年もの昔から「薬」として用いられていました。

お茶は、同じつばき科に属する樹の葉から製造方法によって、緑茶（不発酵茶）、紅茶（発酵茶）、ウーロン茶（半発酵茶）の三つに大別されます。さらに、緑茶には加工法の違いにより、玉露・抹茶・煎茶・番茶・ほうじ茶・玄米茶などがあります。最も一般的なものは、煎茶で流通量の約85%を占めています。

カテキン効果

緑茶の効用は実にたくさんあります。一番の注目は“カテキン”効果です。カテキンは、緑茶独特の渋みのもとになるもので抗酸化作用をもつポリフェノールの一種です。

緑茶カテキンには口臭防止効果があり、口臭の原因である微生物の繁殖を抑制し匂いのもとを断ちます。また殺菌力も強く解毒作用もあるので、お寿司屋さんで煎茶を飲むのも、食後の口の中の生臭さを消しスッキリとさせるとともに、食中毒の予防効果も期待してのことなのです。また、その殺菌力は、緑茶に含まれるフッ素との相乗効果で虫歯予防に効果があると言われています。食後に緑茶を飲む日本の習慣の素晴らしさを改めて感じさせてくれますね。その上、抗ウイルス作用で、ウイルスの増殖を抑えてくれるため、緑茶での“うがい”はインフルエンザ予防に効果的だというわけです。今年の冬は“手洗いと緑茶うがい”で乗り切りたいですね！！

緑茶の効用の中で、特に最近の注目は生活習慣病予防の効果です。ポリフェノールの一種であるカテキンには、動脈硬化の予防効果があり、血中コレステロールや血糖値の上昇を抑制する作用があるといわれています。またガン予防との関連研究も進んでいるようです。他にも血圧上昇を抑えるなど、私たちの健康生活に大変ありがたい飲み物であることが、徐々にわかってきています。

さらに、緑茶は多くのミネラル分を含むノンカロリーのアルカリ性飲料で、壊れにくいビタミンCもたっぷり含んでいて、美肌効果も期待できます。

癒し効果、日本文化

ところで、お茶独特の上品な旨みや甘みのもとは、テアニンという緑茶特有のアミノ酸です。テアニンは味覚効果だけでなく、カフェインの興奮作用をほど良く和らげながら疲労回復効果と相まって、癒し効果、リラックス効果をさらにアップし、ゆったりとした豊な気分にもさせてくれます。

日本の代表的な文化である茶道は、お作法だけでなく精神的な落ち着きをもたらしてくれるため、現代社会において今なお静かなブームで広がっているのでしょう。

これからも、緑茶は世界に誇れる日本文化のひとつとして、日常の中でじっくり味わっていきたいものです。

ちょっと余談

あまりにも身近な飲み物であるため、薬をお茶で飲んでしまうことはありませんか？

薬をお茶で飲むと化学反応を起こしやすく、薬が効きすぎたり効かなかったりすることもあるので、薬はやはりぬるま湯や水で飲むのが無難でしょう。特に鉄剤の吸収を妨げるので、鉄分を含む貧血症の薬などを飲む場合は、2時間は空けて飲むことをお勧めします。

インフォメーション

INFO 01 更新の年2011 —— さらに安心とサービスの向上を追求

私たちは、健康診断や保険診療について質の高いサービスが提供できるように、様々な第三者評価の認定を取得しています。そのうち（財）日本情報処理開発協会が本年2月に付与する**「プライバシーマーク」**の更新手続きを、すでに行いました。また、（財）日本医療機能評価機構が8月に認定する**「病院機能評価」**の更新手続きも大阪病院で行います。さらに来年、大阪総合健診センター（相談診療所）では、（社）日本病院会 日本人間ドック学会が主催する**「人間ドック健診施設機能評価」**の更新に向けても取り組みを進めています。

私たちの健康診断や保険診療に対する姿勢やサービスが、第三者機関に評価され、皆様に安心してご利用いただけるよう引き続き努力してまいります。

INFO 02 大阪総合健診センターが 天王寺動物園団体サポーター登録!

昨年9月30日に、「財団法人結核予防会大阪府支部 大阪総合健診センター」の名称で、大阪市天王寺動物園団体サポーター登録をしました。園内2ケ所にネームプレート(写真)が１年間掲示されます。この動物園は、園によると年間約180万人の入園者があり、府市民のみなさまに愛され、しかも環境教育、自然保護などの拠点にもなっています。サポートさせていただくことで、支援の一助になればと考えています。

INFO 03 地域に役立つ大阪病院　泌尿器科開設

大阪病院は、人口構成の高齢化に伴い必要性が高まる診療科を開設することで、地域住民の皆様に貢献したいと考えています。平成22年4月に「皮膚科」を、6月に「神経内科」を開設しました。このたび、平成23年１月からは「泌尿器科」を新たに開設いたします。前立腺や膀胱の「しゅよう」、前立腺肥大、慢性腎炎、尿路疾患、尿路感染症などを診療いたします。今後とも、地域の皆様にここにあって良かったと思って頂けるような病院を目指していきます。

●表紙　【都心の朝】当会最寄りの地下鉄御堂筋線淀屋橋駅北詰、大江橋より東を眺めると、水晶橋、そしてその右手には中央公会堂が見えます。昼間と違ってまだ人も車も少ないときにここへ立つと、朝日に映える川が一層の静寂を感じさせてくれます。

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

〒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
堺市堺区三国ケ丘御幸通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1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