

# 健康!よぼうかい

OSAKA Anti-Tuberculosis Association

2017  
No.37

January

## INDEX

謹  
賀  
新  
年

- P.1 ▶ 子宮がん健診車完成!!
- P.2 ▶ こつしょうしょう骨粗鬆症を正しく知ろう! その1
- P.3 ▶ シリーズ 動脈硬化度検査
- P.4 ▶ 免疫力をアップして健康な身体を維持しよう!!
- P.5 ▶ インフォメーション
- ・2017年 新年のご挨拶
  - ・病院機能評価の認定を更新致しました
  - ・胃がんリスク検診(ABC検診)の基準値変更について



# 子宮がん健診車完成！！

この度3代目となる子宮がん健診車が完成し、2月から稼働することとなりました。当センターでは1983年(昭和58年)から出張型の子宮頸がん検診を行っております。皆様からのご用命お待ちしております。



(正面)



(背面)



健診車後部の外装には子宮頸がんに関する正しい知識の普及・啓発のシンボルである「ティール&ホワイトリボン」をモチーフに優しいイメージのデザインを施しました。

新しい健診車はこれまでよりさらに短い小回りの利くサイズとしながらも、車内の検査スペースは従来に比べ広めの空間を確保し、リラックスして検査をお受けいただけるよう内装も明るく落ち着いた雰囲気にとめました。

また、自家発電機を搭載させ、電源の確保が困難な健診会場でも対応できるようにいたしました。



女性の皆様に健康で明るい毎日をお過ごしいただくために、これからも質の高い健診をご提供できるよう努力してまいります。





# 骨粗鬆症を正しく知ろう! その1

あなたは骨粗しょう症を正しく知っていますか?  
骨粗しょう症は、生活習慣病のひとつです!

## 骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。多くは、最初から自覚症状があるわけではありません。腰や背中に痛みが生じて、医師の診察を受けて実際に検査をしてから見つかります。ひどくなると骨折をしやすくなり、それが原因で外に出歩かなくなる、また寝たきりとなる場合もあります。  
(骨折部位…大腿骨近位部骨折、椎体骨折など)

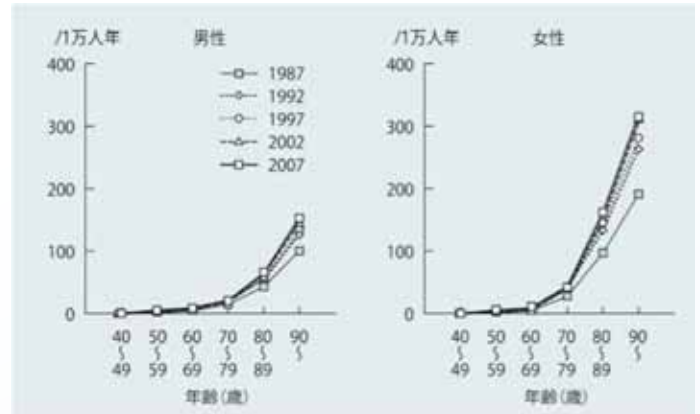


正常な背骨の状態(縦断面)



骨粗しょう症の背骨の状態(縦断面)

あまり知られていませんが、骨粗しょう症は、運動不足や食生活の偏りなどによって、働き盛りの若年者においても起こり得ます。また、生まれつき骨の組織が弱い方や、薬治療によって引き起こることもあります。骨は生涯を通して、私たちの体を「支える」大切な組織です。特に女性においては閉経後急速に骨量が減少するので、早期にスクリーニングし、骨量のさらなる減少を食い止めることが大切です。また、骨量がすでに著しく低下している高齢者においては、骨量の維持とともに転倒の防止が重要となります。



大腿骨近位部骨折の性・年代別発生率とその推移

## 骨粗しょう症を調べてみよう

近年、骨粗しょう症予防が国際的にも注目されています。特にわが国では高齢社会が進んでおり、介護予防といった観点から国や自治体は以前から骨粗しょう症検診に取り組んでいます。

私たちがいつまでも快適に趣味や仕事を続けていくために、骨粗しょう症検査を受診しましょう。

骨粗しょう症検査として骨塩定量測定を行います。骨塩定量測定とは、骨を構成するカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分の量(骨量)を、X線を用いて測定する検査です。一般的に骨密度検査とも呼ばれます。当施設では、被ばくが少なく高精度な、DXA法(二重エネルギーX線吸収測定法)を用いて測定しています。

利き腕と反対の上腕で測定します。  
検査時間は大体2分~3分程度です。  
痛みもなく、すぐに終わります。

**検査料金 2,000円(税別)**  
※予約が無くても検査可能です



**早期発見・予防が  
大切です!**

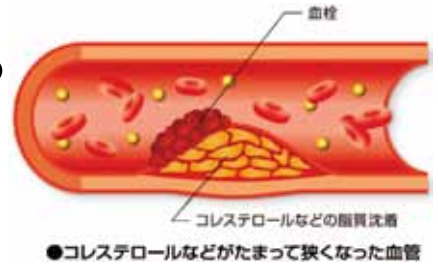
➡ 次号は、「骨粗しょう症の診断と予防について」です。



# 動脈硬化度検査

「動脈硬化」とは動脈の血管壁が硬くなって弾力性が失われ、また血液中のコレステロールなどが血管壁にたまり血管の内腔が狭くなった状態をいいます。動脈硬化が進むと心臓病（心筋梗塞・狭心症）や脳梗塞などを引き起こす大きな原因となります。

こうした動脈硬化は心臓や脳の血管だけでなく全身の血管に起こります。



## 動脈硬化によって起こる主な病気

脳・・・脳梗塞、脳出血	胸部、腹部・・・大動脈瘤、大動脈解離
心臓・・・狭心症、心筋梗塞	腎臓・・・腎硬化症、腎性高血圧
目・・・眼底出血	下肢・・・閉塞性動脈硬化症

など

動脈硬化は加齢とともに徐々に進みますが、「高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、ストレス」などの動脈硬化危険因子があることでより進行することが分かっています。

## 検査方法

- ① 安静にベッドに休みます
- ② 検査員が両上腕、両足首にカフを巻きます  
胸元には心音マイクを置き、心電図用電極を両手首に装着します
- ③ 四肢同時に加圧しますので圧迫感があります
- ④ 血圧測定と脈波測定のために2回に分けて加圧・減圧があります
- ⑤ 記録が終わると検査員がカフや電極を外します



**注意** ・動脈瘤、深部静脈血栓症、透析のための内シャントを持つ方は検査ができません  
・大血管疾患がみられる方、または治療／観察中の方は検査ができません  
・不整脈がある方は血圧値・脈波がばらつくため検査ができない場合があります

## 動脈硬化度検査で分かること

この検査ではABI、CAVIという二つの値を得ることができます。

### ABI(ankle brachial index)とは

"足関節上腕血圧比"の略です。

足の動脈の詰まりを表すのが「ABI」です。足首の血圧を横になった状態で測定すると、健康な人では腕の血圧と同じくらい、あるいは少し高い値となります。しかし足の動脈が詰まっていると、腕の血圧に比べて足首の血圧は低くなります。そのため「腕の血圧」と「足首の血圧」の比をみて足の動脈の詰まりを診断するというもので、その値が0.9未満であると詰まっている可能性が高くその値が低いほど重症になります。

また、その症状は「足の痛み」としてあらわれることが多いといわれています。



### CAVI(cardio ankle vascular index)とは

"心臓足首血管指数"の略です。

動脈のかたさを表すのが「CAVI」です。動脈は血液を全身に送るポンプの役目を果たしていますが、ポンプの内側の圧力（血圧）が変化したときのふくらみ具合をみることによって、ポンプのしなやかさ、つまり動脈のかたさがわかるというものです。動脈硬化症が進んでいるほど、「CAVI」の値は高くなり、9.0を超えると約半数が脳動脈か心臓の動脈である冠動脈に動脈硬化症を発症しているという研究結果もあります。



柔らかでしなやかな血管 血圧が上がると大きくふくらむ  
動脈硬化症を起こした血管 血圧が上がってもふくらみにくい

当施設では男性用ドックコースに動脈硬化度検査が含まれております。それ以外のコースではオプション検査として受診いただくことができます。

検査料金 1,500円(税別)

# 免疫力をアップして健康な身体を維持しよう!!

この冬もインフルエンザやノロウイルスが流行しています。絶対に罹りたくないですネ!!!  
免疫力をアップして病気にならない身体を作りましょう!  
免疫力とは、体内に入ったウイルスや細菌、異物から自分自身を守る力です。

## 健康生活3本柱

食事

運動

休養

## 免疫力を高めるには...

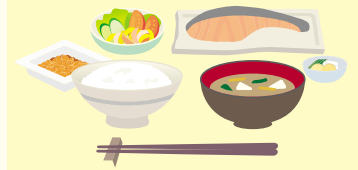
### ◆ 腸内環境を整える食材を摂ろう ※免疫細胞の70%は腸内にあるといわれています!

乳酸菌、発酵食品（ヨーグルト、チーズ、納豆、漬物、味噌など）は腸内の善玉菌を増やします。毎日摂ると効果的です。

食物繊維（野菜、果物、豆類、海藻類など）やオリゴ糖（玉ねぎ、バナナ、きな粉、蜂蜜など）は腸内の善玉菌を増やします。

### ◆ 抗酸化作用のある食材を摂ろう ※活性酸素が過剰に生じると免疫力が低下します!

ビタミンA、C、E（緑黄色野菜・果物、芋類、ナッツ類、ごまなど）、ポリフェノール（赤ワインやココアなど）、リコピン（トマトやスイカなど赤色食材）、イソフラボン（大豆製品など）、カテキン（緑茶や抹茶）、アントシアニン（ブルーベリー、プルーン、赤ワインなど濃紫色食材）、他にショウガやニンニクも抗酸化作用が強い食材です。毎日、色のついた食材を意識して摂りましょう。



### ◆ 良質なたんぱく質を摂ろう ※良質なたんぱく質は細胞を活性化させ免疫力を高めます!

赤身の肉や魚、卵、豆腐や納豆などの大豆製品などには良質なタンパク質が豊富に含まれています。毎食適量摂りましょう。タンパク質は細胞を作る大事な栄養素です。しかし、肉類は脂肪を多く含んでいる場合や調理で油を使うことも多いので注意が必要です。脂肪の摂り過ぎは免疫力低下につながります。

・・・つまり、多くの種類の食材から栄養をバランスよく摂ることがポイントです!!!

### ◆ 適度な運動をしよう ※1日30分程度のウォーキングなどの有酸素運動が最適

適度な運動を継続し筋肉量が増えると代謝が上がり免疫機能が高まります。また、適度な運動はストレス解消効果もあります。ぜひとも、運動習慣をつけましょう。激しい運動はかえって免疫力を低下させてしまうので要注意です。

### ◆ 体温を上げよう ※冷えは万病の元

体温が低いと血行が悪くなり免疫細胞の働きが弱くなります。適度な運動で筋肉をつけると体温も上がりやすくなります。お風呂はシャワーではなく湯船にゆっくり浸かりましょう。体を温める食材（ショウガ、根菜類、納豆など）を摂ると効果的です。朝食を摂る習慣をつけましょう。睡眠中に下がった体温を上げてくれます。



### ◆ 睡眠の質を上げよう ※睡眠不足は免疫力を低下させる

睡眠不足の時に風邪をひきやすいと感じたことはありませんか?睡眠中にもっともリラックスした時間で副交感神経が優位に働き免疫機能が活発になり1日の疲れた身体を回復する大事な時間です。寝る2時間前の飲食やお酒は控えましょう。お風呂は寝る1時間前が効果的です。温まった体温が下がり始めたところに布団に入ると眠りにつきやすくなります。首元を温めると血流がよくなり手足まで温まりますよ。今日も1日良い日だったあ〜とゆったりした気持ちで布団に入りましょう。

### ◆ 思い切り笑おう ※笑うことは最高のリラックス

笑うことで自律神経が刺激されて脳の血流が良くなりリラックスし、免疫細胞が活性化します。しかしストレス社会の中、年齢と共に笑うことが難しくなるようです。口角を上げて笑顔を作ることも免疫力アップに効果的。鏡の中の自分の笑顔をチェックしてみませんか?? “笑う門には福来る”



この冬も病気知らずで、過ごしましょう!

# 2017年 新年のご挨拶

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年中は皆様に格別の御厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も職員一同、『お客様患者様第一、おもてなしの待遇』を実行し、皆様のご健康に貢献していきたいと考えております。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたしまして、本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



## 病院機能評価の認定を更新致しました

大阪病院は皆様により良い医療を提供することを目的としまして、平成18年に公益財団法人日本医療機能評価機構による、病院機能評価の認定を取得致しました。その後も病院機能の継続的な改善を目的と致しまして、平成23年に1度目の更新が認定され、昨年6月には2度目の更新認定の審査を受け、認定証が交付されました(認定期間は平成28年8月21日から平成33年8月まで)。

大阪病院の職員一同は、病院機能評価の認定更新を糧とし、患者様・受診者様への、より良い医療とより快適な療養とを提供するため、今後も更に努力して参ります。



## 胃がんリスク検診(ABC検診)の基準値変更について

胃がんリスク検診(ABC検診)は、ピロリ菌感染の有無(血清ピロリ菌IgG抗体(HP法))と胃粘膜萎縮の有無(血清ペプシノゲン値(PG法))から、被験者が胃がんになりやすい状態かどうかをA~Dの4群に分類する検診法です。

血清ピロリ菌IgG抗体の基準値は10U/mL未満ですが、3U/mL以上10U/mL未満(陰性高値)で胃がんリスク検診A群(ピロリ菌感染なし、萎縮性胃炎なし)と判定された方でも、10%程度の方が過去にピロリ菌感染のあった方(既感染者)や現在ピロリ菌感染のある方(現感染)が含まれ胃がんリスクが低くないことが分かりました。日本胃がん予知・診断・治療研究機構では、3U/mL以上10U/mL未満の方もリスクあり(B群)として扱い、除菌を行う場合は必ず存在診断を行うことを提案しています。

これを受け、基準値を**2017年(平成29年)4月1日より下記の通り変更いたします。**

現行		HP法		→	改訂		HP法	
		(-)	(+)				(-)	(+)
		10U/mL未満	10U/mL以上				<b>3U/mL未満</b>	<b>3U/mL以上</b>
PG法	(-)	A群	B群		PG法	(-)	A群	B群
	(+)	D群	C群			(+)	D群	C群

- 表紙 大阪の中心地JR大阪駅北側に昨年10月に誕生した庭園「うめきたガーデン」。  
約7,500平方メートルの広大な敷地に2つの庭や10万株の花畑、植物の壁で囲まれた小径などが造られており、さまざまな花と緑を今年3月まで楽しむことができます。



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

事務局・  
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](mailto: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.org>  
E-mail: [webmaster@osaka-hospital.jp](mailto:webmaster@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](mailto:sakai@jata-osaka.or.jp)

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