

健康!

よぼうかい



Osaka

Index

- 1 結核ってどんな病気?
- 2 結核予防週間特集(9/24~9/30)
- 3 シリーズ 脾臓の検査について
- 4 大丈夫?あなたのスマホの使い方
- 5 インフォメーション
 - ・堺高島屋内診療所 移転のお知らせ
 - ・大阪病院 健診部門の設備を充実

Osaka Anti-Tuberculosis Association



Q.結核ってどんな病気?

結核とは、「結核菌」という細菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。風邪に似た症状で始まるので、発見が遅れてしまうことがあります。

痰のからむ咳が2週間以上続いたり、微熱や身体のだるさが2週間以上続いている場合は、早めに受診するようにしましょう。



Q. 日本の結核事情は?課題は?

日本は、世界の中ではまだ中まん延国です。東京オリンピック・パラリンピックが開催される2020年までに低まん延国(罹患率を人口10万対10以下)にすることを目指し、対策が進められています。

特に、結核患者の約4割を占める80歳以上の早期発見、20歳代の結核患者の約7割を占める外国生まれの方への対策は重要な課題となっています。

Q.結核って昔の病気じゃないの?

いえいえ、そんなことはありません。

確かに日本では明治~昭和20年代ごろまで猛威を振るい、「国民病」「亡国病」と恐れられ、死亡原因の第1位でした。その後、予防や治療、生活水準の向上などにより、完治できる病気となりましたが、**今もなお日本の重大な感染症です。**

Q.日本ではどれくらいの患者がいるの?大阪は?

2018(平成30)年の統計では、15,590人の方が新たに結核患者として登録され、結核罹患率(人口10万対)は12.3、死亡された方も2,303人おられます。今でも1日に約43人の新しい患者が発生し、約6人が命を落としています。特に大阪府は全国ワースト1という状況が長年続いており、結核罹患率は20.5となっています。また、大阪府の中でも大阪市の罹患率は29.3と最も高くなっています。

結核ってどんな病気?



シールハイハイ

どうやって感染する?
日本でも感染する?
治療法は?
どんな症状?
昔の病気じゃないの?

Q. どうやって感染するの?

結核は、「空気感染」によってうつります。咳やくしゃみをした時、一緒に「結核菌」が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで感染します。

ただし結核に感染しても、実際に発病するのは10人に1~2人くらいです。私たちの身体に備わっている免疫力によって、結核菌の活動が抑制され、多くの場合は休眠状態となります。



Q. 治療できるの?

もし結核と診断されても大丈夫!

薬を6~9ヶ月間、毎日きちんと飲めば治ります。しかし、症状が治まったからといって、途中で服薬を止めてしまってもいけません。その場合、完全には治りきらず、抵抗力をつけ薬が効かない耐性菌になることがあります。

Q.複十字シール運動とは?

結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための運動です。日本では1952年に最初のシールを発行し、毎年募金活動を行っています。

「複十字」は世界共通の結核予防運動のシンボルです。皆さまからいただいた募金は、普及啓発のためのキャンペーンや各地での講習会、ポスターやパンフレットなどの作成、国際協力として海外の医療従事者への技術指導やボランティアの育成、などの活動に大切に使わせていただいております。



シールぼうや

結核予防週間特集

9月24日～9月30日

複十字シール運動キャンペーン: FC大阪ホームゲーム

9月14日(土)、服部緑地陸上競技場で行われたJFLリーグ(サッカー)、FC大阪vsMIOびわこ滋賀(FC大阪ホームゲーム)の試合会場でキャンペーンを実施しました。大阪府との共催でブースを出展、パネル等を展示、うちわやポケットティッシュの配布など、「シールぼうや」と大阪府の公式マスコットキャラクター「もずやん」を中心に、結核予防の普及啓発を行いました。試合終了後にはFC大阪の選手の皆さんにも募金箱を持っていただき、募金していただいた方に複十字シールをお渡しするなど、大盛況のうちにキャンペーンを終わることが出来ました。



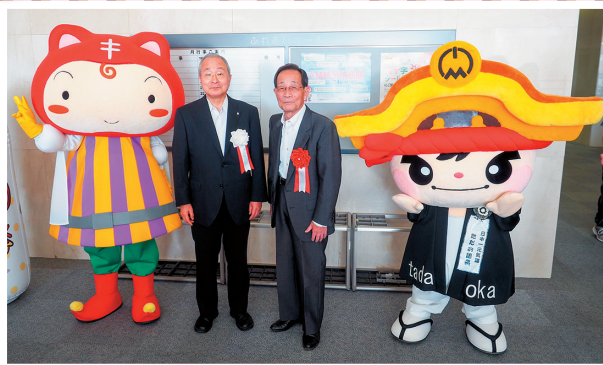
子どもたちからも募金していただきました



もずやんと一緒に
はい、ポーズ!



FC大阪の選手の皆さんと一緒に



左よりシールぼうや・増田理事長・和田町長・ただお課長

結核予防推進大会

9月25日(水)、忠岡町ふれあいホールにて、泉州地区市町エイフボランティアネットワーク連絡協議会との共催で開催されました。受付では「シールぼうや」と忠岡町PR大使「ただお課長」が参加者をお出迎えし、開催地である忠岡町の和田吉衛町長にもご臨席賜り、150名の方々にご参加いただきました。

大阪府和泉保健所の森脇俊所長によるミニ講話「保健所って何するところ?～保健所の結核・感染症対策～」や、当法人の増田理事長によるレクチャー「結核の予防」が行われ、参加者に結核の知識を深めていただきました。大会の最後にはお楽しみ抽選会も行われ、盛会のうちに閉会となりました。同時開催された「肺年齢測定体験会」は60名の方にお越しいただきました。



森脇 和泉保健所長によるミニ講話



お楽しみ抽選会で盛り上がる会場



肺年齢測定会の様子

全国一斉複十字シール運動キャンペーン

9月27日(金)、JR京橋駅前付近(大阪市都島区)にて、大阪市地域女性団体協議会の皆様と一緒に「うちわ・ポケットティッシュ」などを配布し、道行く人々に結核やその他の胸部疾患の撲滅を目指す「複十字シール募金」協力への呼びかけを行いました。

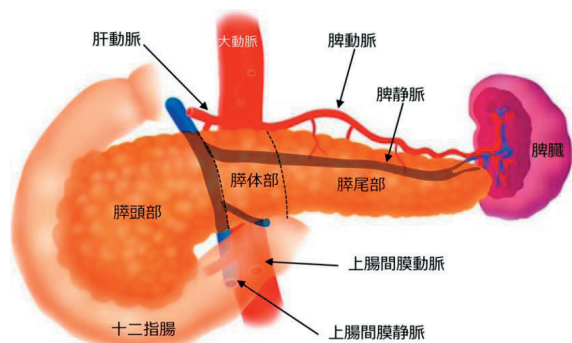
キャンペーン中「シールぼうや」が登場すると、行き交う人々の目を引き、小学生がシールぼうやとハイタッチするなど、微笑ましい光景が見られました。



子どもに大人気のシールぼうや



大阪市地域女性団体協議会の皆さんと一緒に



膵臓は、胃の後ろにある、長さ20cmほどの左右に細長い臓器です。頭部・体部・尾部の3区分に分かれており、頭部は十二指腸に囲まれ、尾部は脾臓に接しています。胃や腸によるガスの影響を受けやすく、また体の深部にあるため、がんが発生しても症状が出にくく、早期発見が難しいとされる臓器です。

膵臓には2つの役割があります。食物の消化を助ける「膵液」の産出「外分泌機能」と、血糖や消化液の量を調節するホルモン（インスリンなど）の産出「内分泌機能」です。膵液は膵管によって運ばれ主膵管を介して十二指腸に、ホルモンは血液中に、それぞれ送り出されます。

超音波検査

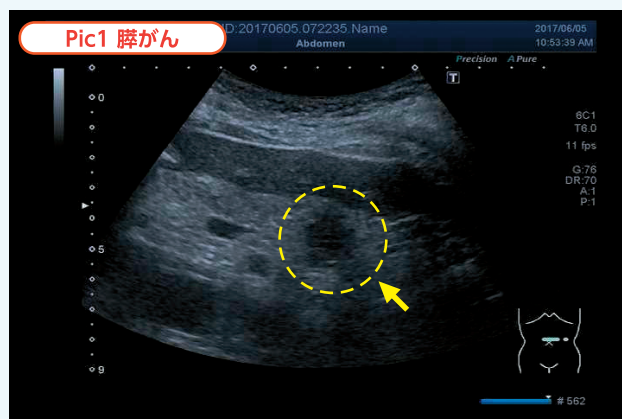
定期健診において、膵臓を調べる最も一般的な検査は“超音波検査（エコー）”です。外から装置をお腹にあて、臓器により反射した超音波を画像にして観察するため、身体への負担が少なく、簡便に行うことができます。

しかし、超音波検査における感度（病気のある人を正しく陽性と診断すること）は、2cm以下の病変で50～60%、1cm以下の病変では30%と低いのが現状です。

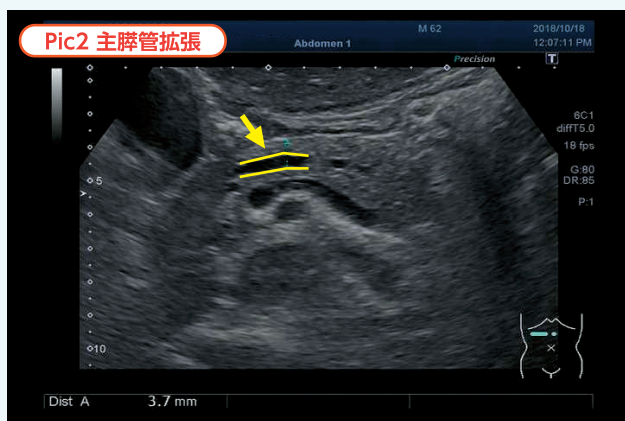
膵臓は腸のガスや内臓脂肪の影響を受けるため、非常に見えにくく、小さな腫瘍を見つけることが難しくなっています。

そこで、腫瘍そのものだけではなく、膵臓がん早期発見の目安となる間接的な所見として「主膵管拡張」と「膵のう胞」があります。

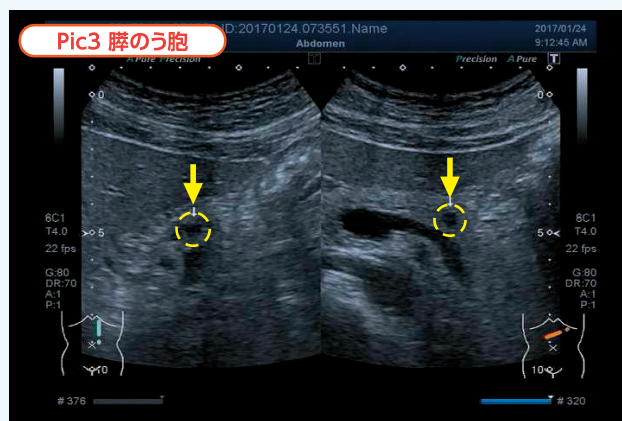
精密検査の対象となる基準値はそれぞれありますが、「主膵管拡張」や「膵のう胞」を指摘されたら、定期的に検査を受けるようにしましょう。



75歳 男性 膵臓内に14mm×13mmの腫瘍を認める
精密検査の結果膵がんが見つかり、膵臓を一部切除



46歳 男性 主膵管の拡張が見られたため、造影MRIにて精密検査し、10mmの膵がんを発見



63歳 男性 4.9mm×5.9mmの膵のう胞を確認
精密検査にて良性と分かり、経過観察中

血液検査

血清アミラーゼ (AMY)

血液検査と尿検査の両方でアミラーゼが高値の場合は、急性膵炎、慢性膵炎の憎悪期、膵臓がんなどの膵臓の病気や、耳下腺炎などの唾液腺の病気が疑われます。そのほか、腸閉そく、腹膜炎、胃・十二指腸潰瘍の穿孔、腸間膜動脈閉塞などでも両方の値が高くなる場合があります。

一方、血液中と尿中の両方の値が低くなる場合は、慢性膵炎、膵臓がん、重度の糖尿病などが疑われます。血液中のアミラーゼ値だけが高くなる場合は、マクロアミラーゼ血症、高唾液型アミラーゼ血症、腎不全などが疑われます。

腫瘍マーカー (CA19-9)

膵臓がん患者の血液中で上昇する腫瘍と関連のある糖鎖抗原 (CA19-9) の量を測定する血液検査です。

この抗原は、膵臓のがん細胞によって大量に産生される異物で、膵臓がん患者の血清に増加が認められるため、他の腫瘍マーカー (CEA、Span-1、DUPAN-2など) とともに膵臓がんの診断や治療のモニターとして利用されます。

基準値は37.0以下 (U/ml) ですが、80%以上の膵臓がん患者で陽性となります。

大丈夫？あなたのスマホの使い方



～ その暇つぶしに落とし穴！？ ～

《**スマートフォン**》の普及により、だれもがいつでもどこにいても気軽にインターネットにつながる時代になりました。

以前からインターネットへの依存が問題になっており、2013年アメリカ精神医学会から発刊された「精神疾患の診断と統計の手引き第5版(DSM-5)」において、公式には精神疾患とはされていないものの「今後研究が進められるべき精神疾患」のひとつとして「インターネットゲーム障害」があらたに提案され、暫定的な診断基準が示されました。

また2019年5月に世界保健機関(WHO)が、国際疾病分類の第11回改訂版(ICD-11)にあらたな病気として精神疾患の分類の「物質使用または嗜癖行動による障害群」の項に、嗜癖行動によるものとして「ゲーム障害」を盛り込みました。

いつでもどこでもインターネットに繋がる時代、さらにこの問題が大きくなることが心配されます。

移動中やちょっとした待ち時間、最初はちょっとした暇つぶしのつもりが、いつのまにかインターネットやゲームの利用が自分の意思ではコントロールが出来なくなり、健康問題(身体の障害・心の障害)や社会的問題(家庭生活や社会生活の問題)を引き起こしてしまう危険性があるのです。

《**スマホ依存**》でいろいろな問題が発生

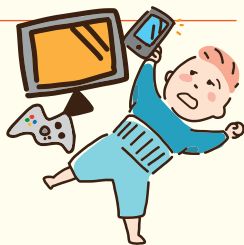
《身体的問題》

身体を動かす時間の減少

▶ 体力・筋力・骨密度の低下

食事時間の失念

▶ 栄養障害をきたす



《精神的問題》

光刺激による睡眠障害

▶ ストレスや疲れを溜め込む

ネットが出来ない

▶ イライラしたり無気力になる



etc...

やめさせようとする周囲の人とのトラブルや、ゲームの課金などによる金銭問題、居眠りや遅刻・欠勤等で仕事や学校など社会生活への影響も出ます。

未成年では、視力・学力の低下、骨や筋肉、コミュニケーション能力や脳機能の発達への影響も心配されます。歩きスマホや、運転中のスマホによる事故の危険も心配です。

《**インターネット依存チェック**》

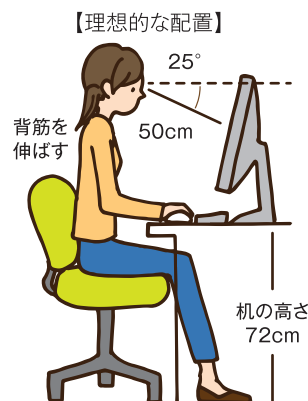
アメリカのKimberly Young博士は、次の8項目のうち5項目以上に該当した場合をインターネット依存としています。

☐	もともと予定していたより長時間インターネットを利用してしまう
☐	インターネットを利用していないときも、インターネットのことを考えてしまう
☐	インターネットを利用していないと、落ち着かなくなったり、憂鬱になったり、落ち込んだり、いらいらしたりする
☐	インターネットの利用時間を減らそうとしても失敗してしまう
☐	ますます長時間インターネットを利用しないと満足できなくなっている
☐	落ち込んだり、不安やストレスを感じたとき、逃避や気晴らしにインターネットを利用している
☐	インターネットの利用が原因で家族や友人との関係が悪化している
☐	インターネットを利用している時間や熱中している度合いについて、ごまかしたりウソをついたことがある

《**VDT作業**による健康影響への対策

職業現場ではパソコン作業の増加に伴い、以前からVDT(Visual Display Terminal:画面付き情報端末装置)作業による健康影響への対策が求められていました。主には「拘束性」作業が特徴で筋骨格系・視覚系・中枢神経系への影響が中心です。2002年には厚生労働省から「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」が発表され、作業時間、ディスプレイの明るさや照明等の作業環境、作業姿勢等についての対策が求められています。

ディスプレイ画面上における照度は500ルクス以下、画面の反射を防ぐため反射防止型ディスプレイを用いることや、間接照明等のグレア防止用照明器具を用いることが挙げられていますが、現在のスマートフォン等の液晶画面は動画などをきれいに映し出すために高輝度で反射しやすいものとなっています。ガイドライン作成の時点ではスマートフォン・タブレット端末の使用は想定されていなかったのです。



※目とキーボードやモニターとの距離は50センチくらい離す

※作業を1時間続けたら、目の疲れを回復させるのに15分休憩を



職業現場ではネットやゲームは出来ないから大丈夫と油断してはいけません。視覚系や骨格系、またコミュニケーション不足によるメンタルヘルスの問題には、むしろより注意が必要と思われます。日頃VDT作業をされている方は、私的なスマホやタブレット等の使用時間にはより注意したほうがよさそうです。このような病気があることを知っていただき、予防に努めましょう。

堺高島屋内診療所 移転のお知らせ

堺高島屋内診療所は、来年1月より堺高島屋内5階フロアから同じ建物内の8階医療フロアとなる南海堺東駅クリニックセンターへの移転を予定しております。

現在の診療所は1964年の開業以来、55年の長きにわたり、地域の皆様に愛されてきましたが、限られたスペースでの診療と健診を行ってきたため、受診者様に何かとご不便をおかけしておりました。

新しい診療所は移転前に比べ約2.2倍もの広さとなり、ゆったりとした待合場所や各診療、検査スペースを確保することでアメニティの向上を図っております。さらに、更衣室を含めた女性専用エリアを設け、女性健診(乳がん検査や子宮がん検査)などプライバシーに配慮した女性の方にやさしい空間を演出しております。

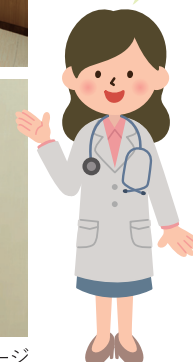
また、移転に伴い、堺高島屋内診療所の名称も変更する予定です。新しい名称が決まり次第、ご報告いたします。

今後も皆様に快適な受診環境と精度の高い診療・健診をご提供できるように研鑽を重ねてまいりますので、生まれ変わる当診療所をどうぞよろしくお願いいたします。



新診療所イメージ

今後とも
よろしくお願いいたします。



大阪病院 健診部門の設備を充実 マンモグラフィ・子宮がん検診が ご受診可能になりました!



大阪病院(寝屋川市)では、今年6月より、「マンモグラフィ健診」、「子宮(頸部)がん検診(医師による直接採取法)」の実施をスタートしております。

これらの検査の導入で女性の方に充実した健診を受けていただけるようになりました。

また、外来・入院患者様と混在することなく、少しでも落ち着いた雰囲気の中で健診を受けていただけるよう、2階フロアに健診専用エリアを確保し、専用の受付、診察室や

計測・採血室を設けるなど、よりスムーズにリラックスして健診を受けていただけるよう受診環境の整備に努めております。

大阪病院は2021年夏季にJR寝屋川公園駅近隣に新築移転しますが、それまでの間、現病院でも、きめ細やかな健診をご提供できるよう最大限努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



健診フロア2階 計測・採血室

表紙写真

複十字シールPRイベント「2019大阪府SDGs普及啓発スペシャルマッチ 健康推進プロジェクト」と題して行われたJFLリーグ戦「FC大阪 VS MIOびわこ滋賀」のハーフタイムの一コマ。

大阪府健康医療部スタッフの方たち進行のもと、「シールぼうや」と「もずやん」の夢のコラボが実現し、結核予防の普及啓発を呼びかけました。(於:服部緑地陸上競技場)



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



◀ 健診の案内など詳しくはWEBより

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	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.org E-mail : webmaster@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 : info@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。