

お元気ですか

インデックス

- 私の健康法 村松 友視（作家） (1)
 健康診断における胸部X線とCT検査の特徴と有効性 (2) (3)
 冬場の食中毒対策 — 基本的な手洗い方法 — (4)
 運動でエコ・コスト削減！／年末年始の体重管理 (5)
 CT検査キャンペーン実施中！／「フェニックスケア」のご紹介 (6)

私の健康法

村松 友視
(作家)

私は、生まれてから小学三年生くらいまでは虚弱体質でした。すぐに風邪をひいたり、熱が出たりで、学校も休みがちでした。あるとき熱を出して医者に診てもらったところ、ジフテリアと診断されて、二人暮らしだった祖母はショックを受けてしました。

遠い親戚に、ジフテリアにかかっても助かったという子がいたのですが、その子はにんにくのすり汁をコップ一杯飲んだのだそうです。それで祖母に、同じものを一気に飲ませました。そうしたら、蚊帳を引きちぎるわ、

布団は破くわ、苦しくて大暴れをしたんです。ですがそれを期に、数年前までは医者要らずの、丈夫な体になつたんです。当時の事ですから、ジフテリアというのは誤診だったのでしょうが、にんにくショックで体質が変わったのは事実なんです。真似をしちゃいけませんけどね。

それからは、体の事なんか考えなくても、丈夫なのが当たり前のようになりました。雑誌社で編集の仕事をしていた頃は、野球部に入部していましたし、食欲も旺盛、体力もありました。お酒も飲まない日を思い出せないくらい毎日飲んでいましたよ。

ところが数年前、急にめまいを起こして倒れ、救急車で運ばれたんです。6時間くらい嘔吐し続けて、検査も兼ねて3週間ほどの入院となりました。MRIなどで詳しく調べていただいたのですが、その時に初めて自分は、メニエル系である事、そして血圧も高めであるという事を知ったんです。「にんにくショック」以来、丈夫が当たり前だった自分でしたが、一気にそれが崩れ去った想いでした。

それからは、3ヶ月に1回、健康診断を受けるようにして、そしてウォーキングも1日に40分くらいやっています。ウォーキングといっても、いかにもそれらしい歩き方や、ウェアを着たりするのは嫌なんですよ。わざわ



ざハガキを持って、郵便局に行くふりをしたり、何かのついでで歩いているんだと装うわけです。それと、毎日欠かさず、という義務感も嫌なので、やれるときにやれば良いという、それくらいの気持ちで続けています。

他にも、これはストレス解消法といえるのでしょうか、お酒を飲んだり、食事をしたりする機会を大切にするようにしています。色々な人と会って、お酒を酌み交わし、関係を深めるようにしています。時には思いもよらない店を紹介してもらったり。週一回の休肝日は作っていますが、

残りの人生、決して長くは無いですからね。もちろんカミさんと過ごす時間も、とりあえず大切にしています。

執筆の仕事をする際には、ワープロは使わずに、原稿用紙に手書きをするようにしています。えらくアナログ的ですが、きっと文字を書くという行為自体が好きなんでしょうね。肩こりもあまりありません。自分自身が楽しいと思えなければ、本を読んで下さる人を楽しませる事なんて出来ないという範疇の作業かもしれませんね。私の場合、苦しんで書くといったレベルに達していないのかな。そこはこれからも探求が必要ですね。

私もあと二年もすれば古希を迎ますが、70歳的一般的な人達の姿というか、あり方というものを、なるべく参考にしないようにしているんです。70歳というと、会社を辞めて仕事から離れ、孫も出来て、老け込んで、重く、いかめしく、きびしくなっていく傾向があります。それに巻き込まれたくないんですね。

私はこれまで、丈夫な体で仕事を続けてこられましたが、「健康であった」という自覚は無いんです。逆に「健康でいたい」と意識しなければいけない状態というのは、自分本来の丈夫さが損なわれているんじゃないかなと。自分のやるべき事ができる、あるべき姿でいられる状態というのが、健康の証なんじゃないかなと思います。（談）

医療法人社団同友会 医学講演会

健康診断における 胸部X線とCT検査の特徴と有効性

平成20年11月20日、東京千代田区にある電設健保会館にて、同友会医学講演会を開催しました。講師として虎の門病院放射線診断科の黒崎敦子先生をお招きし、健康診断における胸部X線とCT検査の特徴と有効性をテーマとしてお話を頂きました。今回は黒崎先生のご講演「ここまで判る胸部CT／単純写真からCTへ」の内容をご紹介いたします。



悪性新生物、すなわちがんによる死亡率を部位別に比較してみると、肺がんで亡くなる方が非常に増えてきています。

平成18年のデータでは、男性で1位、女性でも大腸がん・胃がんに次いで3位となっており、健診による肺がんの早期発見率の向上が望まれています。

私たちの体は無数の細胞によって形作られていますが、全ての細胞には協調性があります。そして古くなった細胞は死に、新しく生まれた細胞に入れ替わりつつ、それぞれの役割を担っていますが、がん細胞というものは、自分勝手に増殖して、最終的には宿主を死に至



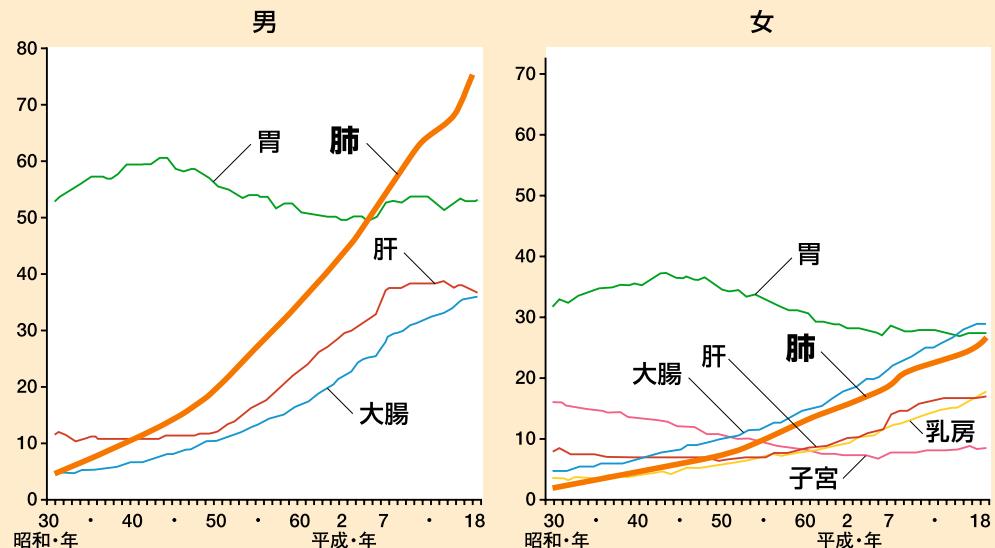
らしめるという、体にとって何一つ良いことをしない不良細胞です。

肺がんは、肺の入り口付近に出来る肺門部肺がんと、肺の奥のほうに出来る末梢部肺がんの、大きく二つに分けられます。肺門部肺がんは、痰を採取して検査する喀痰細胞診が有効ですが、末梢部肺がんの場合には画像診断が有効とされています。

画像診断に最も用いられているものが胸部単純写真ですが、最近はCT検査もよく行なわれるようになって

います。ある程度の大きさを持つ肺がんの場合には、胸部単純写真でも約80%を発見できますが、淡く小さな肺がんの場合には、発見率は23%まで落ちてしまします。小さな肺がんを発見するにはCTによる検査が一番で、6mm以上のものであれば95%見つけられると言われています。そこで、胸部単純写真の特徴とその限界、そしてCT検査の特徴とメリットについてご説明し

日本の悪性新生物の主な部位別死亡率
(人口10万対) の年次推移



ます。

まず、胸部単純写真について。検知器に胸を押し付けた状態で、背中側からX線を照射します。すると、肺の部分は黒く移り、肋骨や鎖骨などは白く写ります。稀に乳頭が写りこみ、肺の組織が硬質化した結節と間違えられることもあります。背腹方向の全てが一枚の写真に重なって写るため、全体像を一目で確認することができ、異常があった場合には一瞬で発見できます。また、手術跡や骨折の跡なども写りこむために、患者の過去の出来事も把握しやすいという特徴もあります。

ほかにも、通常の医療施設ならどこでも配備されている・被爆量が少ない・患者の体調が悪い場合でも撮影しやすい・繰り返し撮影ができる経過観察がしやすいなどの利点がありますが、一方では、背中から胸までの25cmくらいの厚みが全て凝縮されて写るので、病変の正確な位置や、所見の詳細を把握することについてはCT検査に劣ります。また、小さな病変や、鎖骨、血管、心臓付近、横隔膜の下などにある病変は見つけにくく、誤診の恐れもあります。これが胸部単純写真的限界といえるでしょう。

一般的に、肺がんは胸部単純写真で怪しいと思われる部位を見つけて、CT検査で詳しい診断をいたします。

CTによる写真

は、胸部単純写真のように、正面、あるいは側面からの写真ではなくて、胸の、ある高さの断面が1枚の写真となります。高さを少しづつ変え、連続して撮影をすることで、たとえば気管支が左右に分かれた後、肺に繋がっていく構造などを連続写真で見ることができます。

最近では、ヘリカルCTやマルチスライスCTといったものがあります。ヘリカルというのは螺旋状に動くという意味で、患者さんを乗せた台が直進しながら、その間X線の線源が回転運動をしますので、スキャンを行なう岐路が螺旋状になるわけです。マルチスライスCTは、複数の線源と検出器が並べて配置されており線源を1回転させるだけで一度に広範囲の断面写真を撮影することができます。1980年代、センサーは1列だったものが、やがて4列のものや16列のものが開発され、現在、大きな病院では32～64列というものも設置されております。32列のものでは1回転0.35秒で16cmもの範囲を撮影することができ、肺の大きさはおよそ30cmくらいですので、撮影時間は1秒くらいです。撮影時間が短いと、患者さんが1回息を止めるだけ

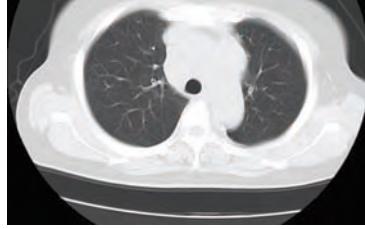
撮影を完了できますので、呼吸による撮影像のズレなども軽減できることになります。

マルチスライスCTでは、撮影間隔の薄いスライス写真を、多数撮影できるようになりましたので、それらの断面写真を連続的に組み合わせ、コンピュータ処理することにより、立体的な画像や、任意の断面での写真を作り出すことも可能になりました。

例えば、肺の中葉と呼ばれる部分にがんが見つかった場合、がんの組織が胸膜の外へ飛び出しているかどうかを判断したり、リンパ節への転移があるかどうかを確認し、中葉の切除のみで良いのかなどを判断したりすることができます。これは手術を行う上で大変有用な情報となるのです。また、この立体的な画像を応用して、仮想内視鏡検査というものを行なうこともできます。任意の断面の写真を作り出すことが可能なため、患者さんがカメラを飲み込んで撮影する内視鏡の画像と、ほぼ同じものを作り出すことができるのです。ただ、実際に内視鏡を飲み込むわけではありませんので、細胞の一部を採取して、がんの判別をする細胞診を行なうことは出来ません。



マルチスライスCTによる
胸部断面写真



さらに、一部の機種では、病変の体積を計算することもできます。腫瘍が良性のものか、悪性のものかを判定するのに「腫瘍倍加時間」という

ものを判断基準にします。腫瘍の体積が、倍の大きさに成長するまでの時間を見るのですが、この時間が短いほど、がんである可能性が高いといわれています。今まででは、単純写真に定規を当てて大きさを測り、計算で体積を求めていたのですが、それを自動的に計算してくれます。

CTによる検査は、胸部単純写真に比べて10倍から500倍の被爆量とされていますが、一般的な健診に使用されているCTでは、その半分から5分の1程度に抑えられています。非常に小さい、初期の段階の肺がんを発見することができるので、早期発見をすることによって、医療費の軽減にも繋がりますし、何よりも患者の生存率を向上させたり、生活の質も高いレベルで維持することができます。また肺がん以外にも、悪性中皮腫、石綿肺、肺気腫、冠動脈の石灰化、肺炎、結核、乳がんなどの発見にも貢献します。CTによる検査で肺がんの死亡率を減少させたという具体的な数字は、残念ながら得られていませんが、小さな病変の見落としや、誤診が少ないということは明らかですので、やはり理想的な検査法といえるでしょう。

冬場の食中毒対策

— 基本的な手洗い方法 —



ここ数年、ノロウィルスが冬場に大変流行しています。ノロウィルスは、カキなどの貝類による感染が有名ですが、感染者の糞便やおう吐物が乾燥して粉じんとなり、二次感染し、時には集団感染にいたることもあります。

ノロウィルスは、手を介して二次感染をおこします。感染しないようにするには、調理器具を消

毒するために、塩素系漂白剤が推奨されています。しかし何といっても一番重要なのは、各自が行なう手洗いやうがいなどの予防法しかありません。最近は、爪を伸ばす人が増えました。流行のネイルアートやマニキュアも不衛生になりがちです。

また、貴金属類を付けている部分にウィルスが潜んでいる場合もあります。ブレスレットや指輪、

もみ手洗いの基本 (家庭でできるプロの手洗い)



① 両手のひらをよく、こります。



② 手の甲をこすり洗います。



③ 指先を入念にこります。



④ 親指と指の間を洗います。



⑤ 手首も忘れず、洗います。

腕時計などは外して、貴金属をつけていた部分もよく洗いましょう。

手洗いの際は、上図の「もみ手洗いの基本」を励行するとともに、石鹼を十分泡立てることや、流水で手は下向きにして洗うこと、なるべく集団ではペーパータオルを利用し、ハンカチやタオル

は共有しないよう気をつけましょう。

「手洗い」は、インフルエンザなどの他の感染症予防にも有効です。正しい手洗いを行なって、今年の冬も乗り切りましょう。

(保健師 田中 博子)

運動でエコ・コスト削減！

今回は、運動を大きな枠で捉えて、地球環境との関係を見てみましょう。地球の温暖化の原因として、二酸化炭素などの温室効果ガスの増加が言われています。運動・身体活動は、この二酸化炭素削減に貢献することができます。

たとえば、移動の時に自家用車を使用していた場面を、自転車や歩きに換えてみることで地球環境に貢献できます。燃費が10km/Lの車に乗っている場合、走行距離1km当たり約230gの二酸化炭素を排出します。片道2.5kmを自家用車で行くと、往復（5km）で1kg以上の二酸化炭素を排出することになります。往復5kmを自転車に乗った場合には、二酸化炭素排出量はほぼ0gで、片道10分で着きます。また、片道1kmを自家用車で行ったとすると、往復（2km）で約500gの二酸化炭素を排出することになります。往復2kmを歩いていくと、二酸化炭素排出量はほぼ0gで、片道10分で着きます。

レジ袋の製造・燃焼に使用される二酸化炭素では、1枚当たり約20g排出するので、比較すると、自家用車を使わないようにすることは、より大きな効果があり

ます。

また、家庭からの二酸化炭素排出量は、年間、1人当たり約2100kgです。日本の温室効果ガス削減目標は6%なので、家庭からの二酸化炭素排出量においての削減目標は、計算すると年間1人当たり約120kgということになります。これは先程の、自家用車使用の代わりに片道10分自転車に乗ることを週2回実施したり、もしくは片道10分ウォーキングを週5回行なうことで達成できる目標です。こうした運動を実践することで、ガソリン代を年間にすると約6000円節約することもできます。もちろん運動は健康にも良く、往復20分の自転車もウォーキングも約80kcalのエネルギーを消費することができます。

運動・身体活動をすると、地球に優しくエコで、自分にも優しくコスト削減でき、健康にもよい効果があります。少しずつ無理のないところから始めてみてはいかがでしょうか。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)



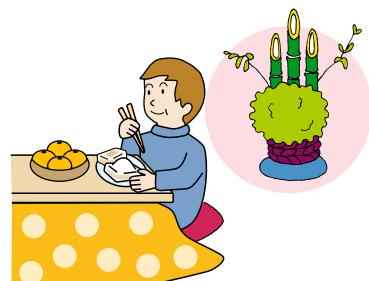
年末年始の体重管理

この時期は忘年会、クリスマス会、新年会と、どうしても外食の機会が多くなり、油断すると体重がアップしてしまいます。また、お正月も御馳走を食べ、炬燵にはいり、テレビ三昧で過ごしていると体重が増加しやすくなります（テレビの視聴時間が長い人は肥満、メタボリック症候群、糖尿病になりやすいという研究論文もあるくらいです）。

もしかしたら、この時期は1年で一番減量するのに難しい時期といえるかも知れません。ダイエットに取り組んでいらっしゃる人も、そうでない人も、この時期はやせるというより、体重維持を意識しましょう。

「体重維持には1日何キロリーまでなら食べて大丈夫なの……？」

と思う人もいらっしゃるでしょう。生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の人は、女性でしたら1600～1700キロカロリー、男性でしたら2100～2200キロカロリーを目安にしましょう。今はカロリー表示がしてある飲食店や食料品も増えましたので参考になさってください。



けれども、毎食「これは何キロリーだろう」などと考えて食べて

いたのでは、せっかくのお料理の味も半減してしまいます。いかにも高カロリーなメニューは避けるにしても、あとは野菜料理は残さず食べる、魚料理・肉料理はひと皿までというように、自分にあったルールで食べ過ぎを防ぎましょう。

そして、何より大切なことは体重計測することです。食べ過ぎてしまった翌日は、体重計に乗るのがちょっと億劫になりますが、勇気をもって(?)体重をはかりましょう。もし、体重が増えていたのなら、1～2日で元の体重にもどるよう食事量を控えて調整してください。

ご自分の今の体重が何キロかご存知ですか。計測の習慣が無い方はぜひ明日の朝、体重計に乗ってみてください。朝起きてから排尿・排便後の体重が基礎体重になります。

(管理栄養士 花里 映里)



CT検査キャンペーン実施中!

春日クリニックでは、オプションCT検査を割引料金で受けられる
CT検査キャンペーンを実施しています。

キャンペーン期間: 2009年3月31日まで



ご予約がなくてもお受けになれますので、ご来院の際に、お気軽にスタッフへお声をかけてください。また、予めお電話でご予約をいただければ、お待ちいただくことなく検査が受けられます。

キャンペーンの詳しい内容につきましては、ホームページをご覧頂くかお電話にてお問い合わせください。

春日クリニックホームページ
<http://www.kasuga-clinic.com/>
お電話でのお問い合わせ
03(3816) 5840

個人が主役の、健康管理のお手伝い
フェニックスケア

人間ドックや健康診断の結果がインターネットで閲覧できるサービスを開始しました

特定保健指導にも完全対応したトータルヘルスケア・ツール

「フェニックスケア」のご紹介

インターネットを利用した
自己学習型生活スタイル改善ツール
フェニックスケアサービスを利用しましょう。

ご利用方法

同友会で健康診断を受診された方にご送付いたしました健康診断結果に記入されている“登録キー”と“暗証番号”を、お手元にご用意のうえフェニックスケアのホームページにアクセスし、新規登録の手続きにしたがってご利用ください。

ご注意

フェニックスケアサービスの各コンテンツは無料でご利用いただけますが、コンピュータや携帯電話からのインターネット利用代金（接続代金）はお客様のご負担となります。
所属する健康保険組合様や企業様の契約条件、またはご希望の有無により、すべての方がご利用いただけるものではありません。項目によっては閲覧できない検査結果がございます。

The screenshots show the following features:

- Top Left:** A registration key and password input form.
- Top Right:** A callout bubble pointing to the "Human体检成绩表" (Human体检 Results) section of the registration key, with the text "人間ドック成績表のここに注目!" (Pay attention to the Human体检 Results section!).
- Middle:** A screenshot of the "Human体检成績表" (Human体检 Results) table.
- Bottom Left:** A screenshot of the PhoenixCare homepage with a "New Registration" button highlighted.
- Bottom Right:** A callout bubble pointing to the "Registration Key and Password" input fields on the homepage, with the text "ここで登録キーと暗証番号を入力!" (Enter the registration key and password here!).
- Bottom Center:** A screenshot of the homepage featuring cartoon characters and the text "大きな筋肉使うとね、消費エネルギーもアップだよ" (Using large muscles uses up energy).