

よぼう

複十字シール運動

複十字シール運動は、複十字シールを媒体とした募金活動です。

結核や肺がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患をなくし、健康で明るい社会を作ることを目的に、世界各国で行われている運動です。募金をしていただいた方に複十字シールを差し上げ、それを使うことで結核予防思想の普及の一翼を担っていただくというものです。



健康で
明るい社会を目指して、
皆様の温かいご支援と
ご協力をお願いします。



禁煙外来

当法人では禁煙を希望し一定の要件を満たした方に、保険適用による飲み薬、または貼り薬を使用した禁煙治療を行っております。

禁煙したい方、ぜひチャレンジください!
～禁煙外来施設～

- ・複十字健診センター
- ・健康相談所 興生館

完全予約制となっております。
まずは、お気軽にご相談ください!



無料相談

結核・胸部疾患等に関するお悩み等、
どなたでも無料でご相談いただけます。

例えば・・・
○セキや痰が続いて心配だ
○微熱が長引いている
○たばこを止めたいが自信がない
○COPDの治療や知識について知りたい
など、些細なことでもご相談ください。

【電話による相談】

月曜日～金曜日
午後3時～4時に下記の連絡先にお電話ください。

【面談による相談】

予約制になりますので、お電話でご予約ください。

【その他】

Eメール、FAX等でも受付しております。

【連絡先】

- 複十字健診センター 看護係
電話022-719-5161 内線(205)
Eメール:kan@jata-miyagi.org
- 健康相談所 興生館 看護係
電話022-221-4461 内線(107)
Eメール:kokan@jata-miyagi.org



結核の状況

全国の結核状況(平成26年)

【新たに結核になった人】 18,280人/年
【結核で亡くなった人】 1,955人/年

宮城県の結核状況(平成26年)

【新たに結核になった人】 198人/年
【結核で亡くなった人】 23人/年

(結核の統計2016より)

公益性の高い専門機関として、
健康診断から治療まで県民の皆様の健康づくりを応援します。

公益財団法人 宮城県結核予防会
〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2-3-1 TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166



基本理念

宮城県結核予防会の基本理念を「忠益」(まごころを尽くして世の益となる)と定め「予防による健康社会の創出」をモットーとして活動して参ります。

公益財団法人 宮城県結核予防会
発行 〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2丁目3番1号
TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166

特集 動脈硬化とは



〈連載〉COPDってどんな病気? [第2回]原因・症状編

- 生活習慣改善チャレンジ
- information
- ・胸部検診での被ばく線量って、どのくらい?
- ・健診結果を活用しましょう
- ・検診車を寄附します
- ・BCG接種はお済みですか?
- ・フォトアルバム2016
- ・平成28年度採用の職員を紹介します!
- ・複十字シール運動
- ・無料相談
- ・禁煙外来
- ・結核の状況

COPDってどんな病気?

第2回
原因・症状
編

C O P D Chronic Obstructive Pulmonary Disease

慢性閉塞性肺疾患

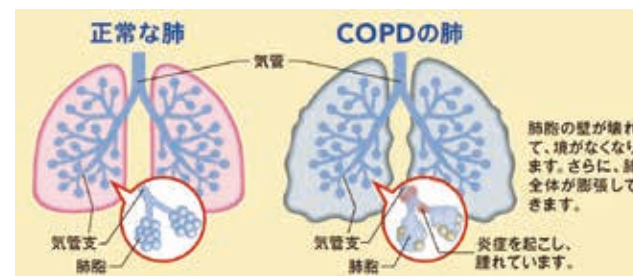
COPDは、慢性閉塞性肺疾患といい、別名『タバコ病』とも呼ばれています。タバコなどの有害物質により肺に炎症が起こり、肺の機能が徐々に低下し、放置すると呼吸困難を引き起こす恐ろしい病気です。肺の細胞は一度壊れてしまうと元には戻りません。だからこそ、早期発見、早期治療が大変重要です。

原因ってなあに??

主な原因はタバコ!!

最大の原因は『喫煙』といわれています。COPD患者の90%に喫煙歴があるのです。ヘビースモーカーに多い病気ですが、今はタバコをやめていても過去に吸っていた方、受動喫煙※により煙を吸ってしまっている場合もCOPDや肺がんなどさまざまな健康障害を起こすことが明らかになっています。喫煙以外の要因としては「大気汚染」、「職場環境(粉塵や化学物質等の有害物質の吸入)」、「遺伝」などがあげられます。

正常な肺とCOPDの肺との比較
出典「肺の生活習慣病COPDを学ぼう」



※受動喫煙とは
タバコを吸わない人が、周りの人が吸ったタバコの煙を吸い、有害物質を取り込んでしまうことをいいます。



こんな症状があったらあなたもCOPDかも...

- 坂道や階段で息切れを感じる
- 朝方、頭痛がする
- 風邪でもないのに咳や痰がつづく
- 痰が粘ついたり、膿がまじっていたりする
- 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューという音がする
- 最近疲れやすいくすぐ風邪をひいてしまう

- 第1回 基礎知識
- 第2回 原因・症状**
- 第3回 検査
- 第4回 予防・治療

■次回は・・・「検査」についてお届けします。

特定保健指導の対象になっていませんか?



こんにちは!管理栄養士の高橋です。
健康診断の結果はいかがでしたか?健康診断の結果によって、特定保健指導の対象になるかどうかが決まります。特定保健指導はリスクや年齢によって、動機づけ支援または積極的支援に該当します。

特定保健指導の対象になっていないかチェックしてみましょう!

1 あなたの腹囲(おへそ周り)は? BMI(体重kg÷身長m÷身長m)は?

腹囲	cm	BMI
----	----	-----

2 リスクはいくつありますか?

①血糖値は?

空腹時血糖	mg/dL	HbA1c	%
-------	-------	-------	---

空腹時血糖 100mg/dl以上
または
HbA1c 5.6%以上ですか?

YES / NO

②脂質値は?

中性脂肪	mg/dL	HDLコレステロール	mg/dL
------	-------	------------	-------

中性脂肪 150mg/dl以上
または
HDLコレステロール 40mg/dl未満ですか?

YES / NO

③血圧は?

収縮期(最高)血圧	mmHg	拡張期(最低)血圧	mmHg
-----------	------	-----------	------

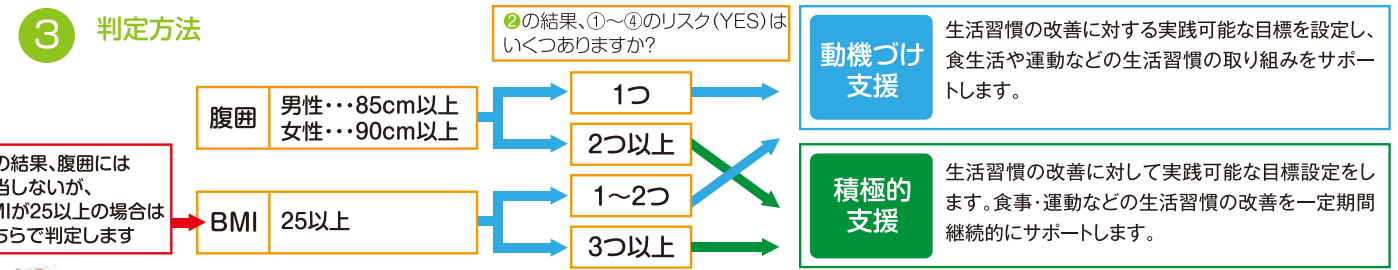
収縮期(最高)血圧 130mmHg以上
または
拡張期(最低)血圧 85mmHg以上ですか?

YES / NO

④喫煙は?(①~③のリスクが1つ以上ある場合にカウント)

タバコを習慣的に吸っていますか? YES / NO

※喫煙習慣ありとは、合計100本以上、または6か月以上吸っていて、最近1か月間吸っている人をいいます。



※65~74歳の方は、「積極的支援」条件に該当する場合でも「動機づけ支援」となります。 ※服薬している方は、特定保健指導 非該当となります。
当法人では特定保健指導を実施していますので、ぜひご利用ください。(完全予約制)
申し込み・問い合わせ先 看護科健康教育係 電話番号022-719-5161(内線:309)



動脈硬化とは

東北大学 大学院 医工学研究科 西條 芳文 教授

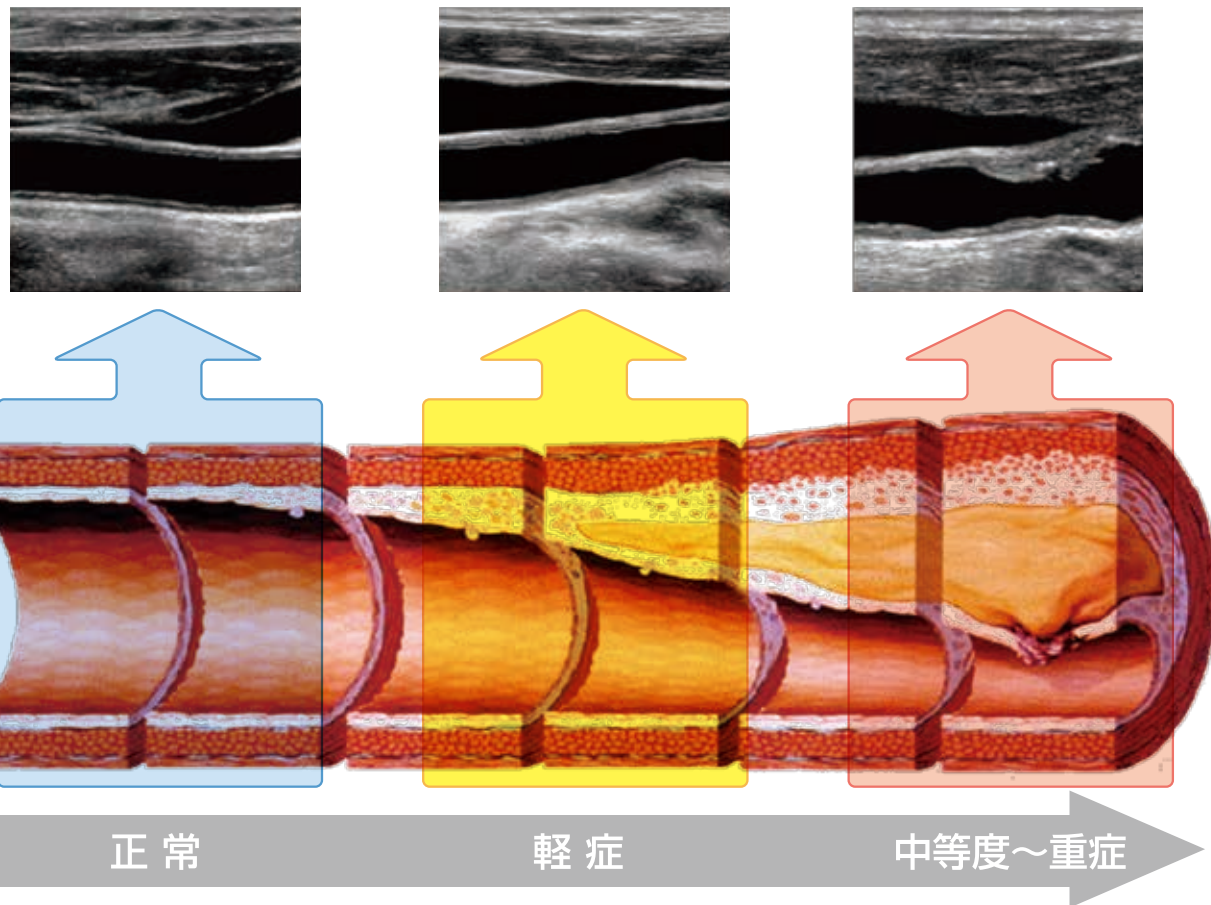
動脈硬化とは

動脈は内膜、中膜、外膜の3つの層からなるバウムクーヘンのような構造を持っています。動脈硬化とは、文字通り動脈が硬くなるだけでなく、内膜が厚くなり結果的に血管が狭くなる状態をいいます。狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症、腎不全などの病気は動脈硬化が原因なので、現在全く症状がなくても、動脈硬化の予防や早期診断は非常に重要です。

よく「人は血管とともに老いる」と言われますが、動脈硬化は加齢だけではなく、酸化LDLコレステロールに対する炎症反応が原因とされています。また、高コレステロール血症(最近では脂質異常症と呼びます)だけではなく、高血圧、糖尿病、喫煙、肥満なども合わせて動脈硬化の5つの危険因子と呼ばれています。

食生活の欧米化により日本人にも動脈硬化が増えてきたと言われています。2015年の人口動態統計[1]によると、日本人の25.2%は動脈硬化が原因で死亡しています。アメリカでは31.2%、イギリスでは32.2%、ドイツでは36.0%、ロシアでは49.3%の死因が動脈硬化によるものです。確かに食事は動脈硬化に関係ありそうです。しかし、美食で知られるフランスでは23.6%と日本より低く[2]、これは赤ワインに含まれるポリフェノールに動脈硬化予防効果があるためとも言われていますが、人種や遺伝子など様々な要因が関係していると考えられています。

「動脈硬化の進展と頸動脈エコーによる観察」



Koenig W, Khuseyinova N Arterioscler Thromb Vasc Biol 2007;27:15-26を一部改変

動脈硬化の早期診断

動脈硬化の早期診断のために2008年から特定健診(いわゆるメタボ健診)が開始されました。これは、動脈硬化の危険因子を複数持つメタボリックシンドロームの患者さんやその予備群を探し出し、食事や運動の指導により動脈硬化を予防しようとする試みです。表1に検査項目を示します。2014年の国民健康・栄養調査[3]では50~74歳の男性の約50%、女性の約20%がメタボリックシンドローム+予備群に該当しました。メタボリックシンドロームの患者さんは食事・運動指導を受けて動脈硬化を予防するはずでしたが、実際には薬物治療を受ける人が増えました。最近では週刊誌で「こんな薬は飲んではいけない」などの特集を見かけますが、そのリストには高血圧、糖尿病、脂質異常症の動脈硬化の治療薬も挙げられており、「自分が飲んでいる薬は本当に必要なのか」と疑問に思われる方もいらっしゃるでしょう。

多くの検診機関や医療機関ではLDLコレステロール値119 mg/dL以下を「異常なし」、120~139 mg/dLを「軽度異常」としていますが、日本人間ドック学会では1万~1万5千人の正常人のデータを用いて、男性で178 mg/dL、女性は33~44歳で152 mg/dL、45~64歳で183 mg/dL、65~80歳で192 mg/dLを「基準値の上限」にすべきとの見解を表明しています[4]。日本動脈硬化学会の新しいガイドラインでは、動脈硬化の一次予防として「まず生活習慣の改善を行った後、薬物治療の運用を考慮する」として、高血圧などほかの動脈硬化リスクを勘案して低リスク群、中等度リスク群、高リスク群に分け、それぞれ、160 mg/dL、140 mg/dL、120 mg/dLを治療目標にすべきとしています[5]。

このようにコレステロールの数値だけでは治療するかどうか単に決められない中、宮城県結核予防会では、動脈硬化自体を評価する医療機器を導入し診断に役立てています。一つは動脈全体の硬さを反映する脈波伝搬速度の計測、もう一つは内膜の厚みを計測する頸動脈エコー検査です。頸動脈の動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞の発症率とも深く関連しており、全身の動脈硬化発見に役立ちます。頸動脈エコーについては、東北大学や医療機器メーカーと共同して、ポータブルで安価でありながら高精度に頸動脈を観察できる超音波診断装置を開発し、すでにいくつかの市町村では住民健診にも活用しています。



頸動脈エコー検査

表1 必須項目	
ウエスト周径(内臓脂肪の面積が男女とも100cm ² に相当)	
男性	85cm 以上
女性	90cm 以上
これに加え以下のうち2項目以上	
リポ脂質異常: 高TG血症(≥150mg/dL)、低HDLコレステロール血症(<40mg/dL)	
高血圧: 収縮期血圧≥130mmHg、拡張期血圧≥85mmHg	
糖尿病: 空腹時高血糖≥110mg/dL	

- [1] 厚生労働省 平成27年 人口動態統計
- [2] 総務省統計局 世界の統計「第14章 国民生活・社会保障」
- [3] 厚生労働省 平成26年 国民健康・栄養調査
- [4] 新たな健診の基本検査の基準範囲 日本人間ドック学会と健保連による150万人のメガスタディー、日本人間ドック学会・健康保険組合連合会・検査基準値及び有用性に関する調査研究小委員会
- [5] 日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012年版

宮城県結核予防会からのお知らせ

胸部検診での被ばく線量って、どのくらい？

放射線を大量に被ばくすると身体に悪影響を及ぼすことは知られており、100mSv(ミリシーベルト)以上になると被ばく線量の増加とともに発がんのリスクも増加することが明らかになっています。自治体の住民検診や職場の健康診断で、X線撮影の時にどの程度の被ばくをしているのか心配される方も多いと思います。

私達は日常生活において自然放射線(宇宙、食物、土など)から自然に出ている放射線によって日本では年間2.1mSvの被ばくをしており、成田-ニューヨーク間を飛行機で往復すると約0.2mSvの被ばくをされると言われています。*1

当法人の検診での被ばく線量は、胸部正面X線撮影で0.04mSv以下、胸部CT撮影で1mSv以下です。

このように検査による被ばく線量はごく微量であり、身体への影響は殆どないと考えられます。当法人では撮影線量を最小限に抑え、診断価値の高い画像を得られるように工夫や努力をしておりますので、安心して受診していただける検査だと言えます。

※1:放射線医学総合研究所による
mSvは実効線量…実効線量とは、人体が吸収した線量によってどれだけ影響を受けるかを表現するために数値化されたもの

健診結果を活用しましょう

健診結果をもとに生活習慣を見直しましょう!

健診は生活習慣を見直す絶好のチャンスです。健診結果に現れた数値の異常は、放っておくと生活習慣病を引き起こしてしまいますが、塩分や脂肪控えめのバランスのよい食事、適度な運動、禁煙といった生活習慣の改善によって異常値を改善させ、病気も防ぐことが可能です。

健診結果を保存しましょう!

健診結果は毎年ファイリングするなど大切に保存しておきましょう。数値が正常か異常かを見るだけでなく、毎年の数値の変化を比較することで、体の微妙な変化を把握できるデータになります。ある項目が年々異常値に近づいているなら、まだ基準値の範囲だとしても、生活習慣を見直してみましょう。

健診はいろいろな病気の早期発見に役立ちます!

健康診断の大切な役割は、病気の早期発見です。糖尿病や高血圧、脂質異常症など、ほとんどの生活習慣病は自覚症状もなく進行します。がんも同様です。健康診断は、自覚症状のない病気を早期に見つけ、早期に治療するためにとても有効です。



精密検査は必ず受けましょう!

「要精検」「要再検」と判定されても、自覚症状がないため再検査を受けない人も多いようです。自覚症状がないうちに異常を発見し、病気を未然に防ぐのが健康診断の目的です。再検査を受けなければ、せっかくの病気の早期発見・早期治療のチャンスを逃すことになります。手遅れになる前に必ず再検査を受けましょう。

海外の結核撲滅に協力!!

検診車をカンボジアに寄附します

当法人では、公益財団法人結核予防会の海外(東南アジア)での活動を支援するため、胸部X線検診車を譲渡します。海外(東南アジア・アフリカなど)では、結核は慢性感染症として、特に貧困層や社会的弱者と呼ばれている人々の中でまん延し続けており、大人だけでなく年間14万人、毎日400人近い子供たちが結核で命を失い、大きな問題となっています。



BCG接種はお済みですか?

平成25年4月より、BCG接種の対象年齢が6カ月未満から12カ月未満に変わりました。

接種当日が誕生日の前日までであることを確認してください。

※他の予防接種との間隔がありますので、余裕を持って計画的に受けましょう。

受付日時

毎月第3土曜日
午前10時~10時30分

場所

複十字検診センター

※仙台市にお住まいの方は市政だよりや市のホームページをご覧ください。

※その他の市町村にお住まいの方は各市町村担当課までご相談ください。

フォトアルバム 2016年1月~12月 ~宮城県結核予防会の活動~



平成28年度採用の職員を紹介します!

①名前 ②所属 ③趣味・特技



①鎌田 麻衣 (かまだ まい)
②看護科
③趣味:ロードバイク
特技:卓球



①佐藤 久美 (さとう くみ)
②看護科
③趣味:旅行
特技:そうじ



①安達 優 (あだち ゆう)
②看護科
③趣味:音楽鑑賞
特技:篠笛



①鈴木 綾子 (すずき あやこ)
②総務課
③趣味:鉱物鑑賞
特技:歌