

# よぼう

2017  
秋号  
Vol.7

発行 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丁目3番1号  
TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166



大崎市 鳴子峡

## 〈連載〉COPDってどんな病気? [第3回]検査編

### ●生活習慣

改善チャレンジ!

### ●冬は特にご注意を!

食中毒対策

### ●information

・第68回全国大会 決議・陳情  
・宮城県知事表敬訪問  
・お便りいただきました  
・結核予防週間  
・結核予防街頭キャンペーン

・結核予防・COPDパネル展  
・オプション検査のご案内

・禁煙外来  
・複十字健診センター健康まつり  
・インフルエンザ予防接種のご案内

・肺炎球菌ワクチン接種は  
お済みですか?

・胸部X線撮影を  
完全デジタル化しました

# 第3回 検査編

## C O P D Chronic Obstructive Pulmonary Disease

まんせい  
慢性

へいそくせい  
閉塞性

はい  
肺

しつかん  
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。

## どんな検査をするの？

COPDは喫煙歴などの問診や肺機能検査による1秒率から診断することが可能です。肺機能検査はスパイロメータと呼ばれる機器を使用して、口から出入りする空気の量や速さを測定し、肺の機能を調べます。必要に応じて、肺の状態をみる他の検査（胸部X線やCT検査など）を行う場合もあります。

### 肺機能検査を してみよう！

皆様のご協力が必要な検査です。  
掛け声に合わせて  
しっかり呼吸をしましょう。

#### ① 用意する



鼻をノーズクリップでつまみ、マウスピースをくわえます。

#### ② 呼吸をならす



まずは楽な呼吸をして、大きく息を吸い込む準備をします。

#### ③ 大きく息を吸う



掛け声に合わせて、最大限に息を吸い込みます。

#### ④ 一気に吐く



吸った息を、できるだけ強く一気に最後まで吐き出します。

1秒率が70%未満=COPDの疑い

さらに1秒量が正常予測値の何%あるかによって重症度がきまります。



#### \*1秒量

できるだけたくさん息を吸って思い切り吐ききったとき最初の1秒間で吐ける息の量

#### \*1秒率

1秒量を、思い切り吐ききった息の全量(努力肺活量)で割ったパーセンテージ



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・・・「予防・治療」についてお届けします。

# 内臓脂肪を減らすための予定を立ててみましょう!



こんにちは!管理栄養士の高橋です。

今年の健康診断は受けましたか?

内臓脂肪量の目安になる腹囲測定の結果はいかがでしたか?内臓脂肪がたまり過ぎると、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすくなります。それらをそのままにしておくと動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中の危険性が高まります。生活習慣病を予防するためにも、内臓脂肪を減らす事が大切になります。

腹囲測定の結果で、男性:85cm以上、女性:90cm以上だった方は、内臓脂肪を減らす計画を立ててみましょう!

下の表の□に記入して、計算してみましょう。



1 あなたの腹囲はどのくらい?

①  cm

【腹囲の測り方】

腹囲は、立位でおへその高さで測定します。おなかに力が入らないように普通に呼吸し、息を吐き出した終わりに測定します。

2 あなたの腹囲と目標とする腹囲との差はどのくらい?

①  cm - 目標とする数値 ※1  cm = ②  cm

※1:1か月間に減らす目安は0.5~1.0cm(kg)の範囲がおすすめです。

3 目標値まで減らさなければならぬエネルギーは?

②  cm × 7000kcal ※2 = ③  kcal

※2:腹囲1cm減らす(=脂肪1kg減らす)のに、7000kcalの消費が必要。

③  kcal ÷  か月 ÷ 30日 = ④ 1日に減らすべきエネルギー  kcal

↑何か月で減らしたいかで数値が変わります。

例)6か月で減らしたい場合は「6」と記載。1年で減らしたい場合は「12」と記載。

4 そのエネルギーをどのようにへらしますか?

④ 1日に減らすべきエネルギー  kcal

→ 運動で  kcal

→ 食生活で  kcal



次回は、どの位の身体活動で何カロリー減るのか?お話ししたいと思います。

# 冬は特に注意を!

## 食中毒対策

食中毒は年間をとおして発生しますが、うち約7割は11月～2月に発生しております。



### ノロウイルス(感染性胃腸炎)

手指や食品などを介して経口で感染し、人の腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。感染力が強く、大規模な集団発生となるケースがあります。特に子どもや高齢者は重篤化することがありますので、注意が必要です。

#### 予防方法

- 1 「手洗い」をしっかりと!  
食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。
- 2 「人からの感染」を防ぐ!  
感染した人の便やおう吐物等の処理は適切に行い、二次感染や飛沫感染を予防しましょう。
- 3 「食品からの感染」を防ぐ!  
調理器具や調理台は消毒し、いつもきれいな状態を保ちましょう。
  - 1 まな板、包丁、食器、ふきんなどは、使用后すぐ洗きましょう。  
加熱消毒は、熱湯(85℃以上)で1分以上行うことが有効です。
  - 2 加熱して食べる食材については、中心部までしっかり火を通しましょう。  
二枚貝などノロウイルス汚染の恐れのある食品については、中心部が85℃～90℃で90秒間以上の加熱が必要とされています。

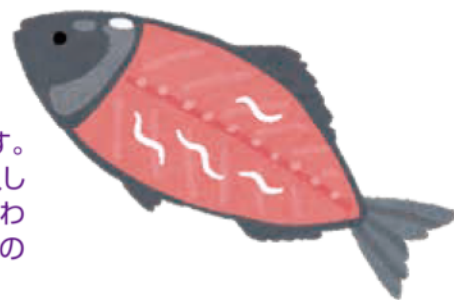


#### 感染が疑われた場合

- 1 最寄りの保健所やかかりつけの医師に相談してください。
- 2 体力の弱い乳幼児や高齢者は、脱水症状に注意しましょう。
- 3 下痢止め薬は病気の回復を遅らせる事があるので、使用しないことが望ましいでしょう。

### アニサキス(寄生虫)

アニサキスは寄生虫の一種で、サバ、サケ、アジ、イカなどの魚介類に寄生します。寄生した生鮮魚介類を生で食べることで、アニサキス幼虫が人の胃や腸に刺入して食中毒を引き起こします。食後数時間～十数時間で激しい腹痛や吐き気に襲われます。人により、じんましんが現れることもあります。なお、アニサキスは人間の体内で成虫にならず、クジラやイルカの胃内で成虫となります。



#### 予防方法

- 1 購入する際はできるだけ新鮮なものを選び、丸ごと一匹で購入する場合は、速やかに内臓を取り除いてください。
- 2 加熱(60℃で1分、70℃以上で瞬時に死滅)、冷凍(-20℃で24時間以上で感染性消失)により予防できます。
- 3 アニサキス幼虫は長さ2cm位の白い糸状に見えます。目視により取り除くことが可能です。

# 宮城県結核予防会からののお知らせ

## 第68回全国大会 決議・陳情

平成29年5月18日・19日の両日、結核予防会総裁秋篠宮妃殿下のご臨席の下、第68回結核予防全国大会が北海道札幌市で開催され、両日あわせて1300人の参加を得ました。

結核予防全国大会において、決議案が北海道結核予防会上村会長から、宣言文が北海道結核予防婦人会齋藤会長からそれぞれ報告され、参加者から賛同の拍手をもって採択されました。

当法人では、決議事項の実現に向けて宮城県知事、仙台市長、宮城県医師会長への陳情を行いました。

## 結核予防週間

毎年9月24日～30日は結核予防週間です。当法人では、結核についての正しい知識と予防意識の普及、結核対策への関心を高めていただくために、宮城県内の小中高等学校や官公庁などにポスターと「結核の常識」を配布し、県内各地で様々な啓発活動を行います。



2017年結核予防週間ポスター



2017年結核の常識

## 宮城県知事表敬訪問

平成29年度の複十字シール運動にあたり、結核予防会本部では厚生労働省を、全国の支部では各都道府県知事を表敬訪問しました。

宮城県では、7月27日に山田副知事に、結核の現況と複十字シール運動について報告し、本運動に対するご理解と励ましのお言葉をいただきました。



## 結核予防街頭キャンペーン

結核に関する正しい知識と予防についての普及啓発と健康への関心を高めていただくことを目的として街頭キャンペーンを行います。無料肺年齢測定、パネル展示やパンフレット配布を予定しております。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

**開催日** 平成29年9月16日(土)

**時間** 13:30～15:00

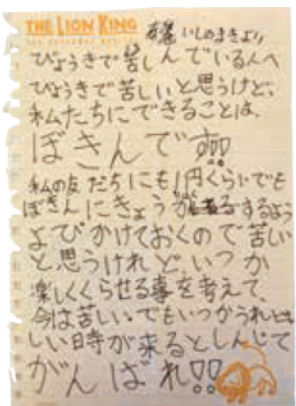
**場所**

JR仙台駅西口  
ペDESTリアンデッキ



## お便りいただきました

平成28年度に行いました複十字シール運動にあたり、石巻市内の小学生より励ましのお手紙を頂きました。結核で苦しむ患者さんのことを思う心温まる内容です。ありがとうございます。



## 結核予防・COPDパネル展

結核予防週間行事の一環として、結核や肺がん、COPDなどの胸部疾患に関する正しい知識を深めていただくため、パネル展を開催します。



**展示期間** 平成29年9月25日(月)～9月29日(金)

**場所** 宮城県庁1階県民ロビー

## 複十字健診センター健康まつり

今年も「複十字健診センター健康まつり」を開催します。  
皆様のご来場を職員一同、お待ちしております。

**開催日** 平成29年11月11日(土) **時間** 9:00~12:30

**場所** 複十字健診センター(仙台市青葉区中山吉成2-3-1)

無料検査体験コーナー、健康講話、健康相談、  
ヘルスアップコーナーなど内容盛りだくさんです!

※詳細については、10月頃ホームページに掲載します。



## インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザは毎年12月頃に始まり、1月~3月にピークを迎えます。インフルエンザを  
予防するにはワクチン接種が効果的です。11月~12月の接種をお勧めします。

- 接種開始日 平成29年11月1日(水)~
- 接種対象年齢 16歳以上

**\*\*高齢者等予防接種費用の助成について\*\***

各市町村では、高齢者のインフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。  
詳しくは、お住いの市町村にお問い合わせください。



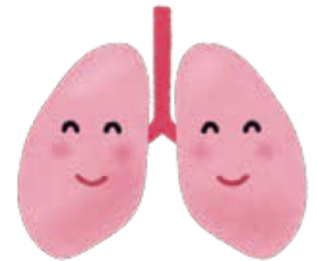
## 肺炎球菌ワクチン接種はお済みですか?

肺炎は日本人の死因第3位。亡くなる方の95%は65歳以上の方です。重症化しないため  
にも、65歳を過ぎた方には肺炎球菌ワクチン接種による予防をお勧めします。

当法人でも肺炎球菌ワクチン接種を受け付けております。予約制となりますので、お電話  
または外来窓口でご相談ください。

- 接種対象者** 高齢者(65歳以上)の方
- 接種期間** 肺炎球菌ワクチン接種は通年できます。インフルエンザワクチン接種と  
併用する場合は最低1週間以上の間隔をあけて接種します。
- 効果持続期間** 個人差がありますが、通常1回の接種で約5年ほど免疫が持続するといわれています。

(注)肺炎球菌ワクチン接種は5年以上の間隔をあげないと再接種(2回目の接種)ができません。



## 胸部X線撮影を完全デジタル化しました



かねてより進めておりました胸部X線検診車のデジタル化について、平成29年3月末に3  
台を更新し、12台の車両でデジタル撮影が可能となりました。これからも、皆様の地域や  
事業所の健康診断にて精度の高い検診を実施して参ります。

# 宮城県結核予防会からのお知らせ

## オプション検査のご案内

※当法人施設内で実施するオプション検査は、完全予約制となります。

電話にて受診希望の項目と受診希望日をお知らせください。

複十字健診センター 022-719-5161

健康相談所興生館 022-221-4461

### 肺がんCT検査

胸部エックス線写真では見つけにくい早期の肺がん、血管や心臓の陰に隠れた肺がんの発見に有効な検査です。

血縁者にがんの人がいる方、咳や痰、胸痛が1か月以上続いている方、粉じん・アスベストなどの作業歴がある方にお勧めします。

### CTによる内臓脂肪測定

内臓脂肪は高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を引き起こし、心筋梗塞・脳卒中などの疾患にも直結します。

腹囲が男性85cm、女性90cm以上の方、BMI指数が25.0以上の方、特定保健指導の対象者の方、内臓脂肪が気になる方にお勧めします。

### 動脈硬化検査(頸動脈エコー検査 血圧脈波検査)

加齢により誰でも動脈硬化が進んでいきます。硬くなった動脈は詰まりやすく、心筋梗塞や脳梗塞へとつながります。

高血圧、脂質異常症、糖尿病と言われたことのある方、タバコを吸う方(吸っていた方)、肥満の方、血縁者に脳血管障害・心臓疾患障害の人がいる方にお勧めします。

### 腹部超音波検査

肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓などにある、のう胞、石灰化、結石、腫瘍などの病変を捉えることができます。

健康診断の肝機能の値が高かった方、尿蛋白・尿潜血が陽性だった方、脂肪肝・胆のうポリープ・胆石・腎結石などが気になる方にお勧めします。

### 肺年齢・COPD検診

同性・同年代と比較して自分の呼吸機能がどの程度であるかを確認できます。呼吸機能(一秒量)は、20歳前後をピークに加齢とともに低下します。肺年齢を知ることによって健康維持や禁煙指導、呼吸器疾患(COPDなど)の早期発見・早期治療に活用いただけます。

息切れや咳・痰が多く出る方、喫煙している方、受動喫煙の影響が心配な方、塵埃や化学物質を吸う作業に従事していた方にお勧めします。

### 骨密度検査 ※女性の方のみ

骨量は若年期をピークに年齢とともに減っていきます。骨量が減少すると骨折やそれに伴う寝たきりにつながる可能性があります。自身の骨密度を知ることが骨粗しょう症の予防につながります。

閉経された方、身長が縮んできた方、腰や背中が曲がってきた方にお勧めします。

## 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います。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。



### 複十字健診センター

毎週水曜日・金曜日  
14:30~15:00

### 健康相談所 興生館

毎週月曜日・火曜日・水曜日  
13:00~15:00

**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。



2017年複十字シール運動ポスター

**宮城県の結核状況 (平成27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)



平成29年度複十字シール 安野光雅氏の楽しい世界 第16回「生き物」

皆様、ご協力ありがとうございました。  
**平成28年度募金のご報告**  
 【全国】 211,503,303円  
 【宮城県】 12,961,199円



シールちゃん

募金は下記の銀行振込または郵便振替で受け付けております。

- 【口座名義】 公益財団法人 宮城県結核予防会
- 【銀行口座】 七十七銀行宮町支店 普通預金 5510830
- 【郵便振替】 02270=1=405

※詳細については、当法人企画課までお問い合わせください。

**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

**複十字健診センター**  
 〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2-3-1  
 TEL.022-719-5161(代表) FAX.022-719-5166

**健康相談所 興生館**  
 〒980-0004 仙台市青葉区宮町1-1-5  
 TEL.022-221-4461 FAX.022-221-4465

宮城県結核予防会 <http://www.jata-miyagi.org>



複十字シール運動キャラクター シールぼうやとシールちゃん