

大阪病院だより

すこやか

2021年度
開院予定

大阪病院はJR東寝屋川駅近隣に
新築移転を計画しています



薬剤科科長代理
須藤 智子

～「あ・お・い・く・ま」～

私は、最近この言葉を職場の方に教えていただきました。

ものまねタレントのコロッケさんが出版した『母さんの「あおいくま」』という本のなかに出てくる
そうです。

あ…「あせるな」 お…「おこるな」 い…「いばるな」 く…「くさるな」 ま…「まけるな」

この5つの頭文字をとって「あ・お・い・く・ま」



INDEX

- (P 1) 病院職員からのメッセージ (P 2) 情報 特定健診・特定保健指導
- (P 3・P 4) 禁煙のメリット (P 5) CT検査
- (P 6) 外来診療一覧表、旬の食材：筍、表紙写真注釈

特定健診 特定保健指導

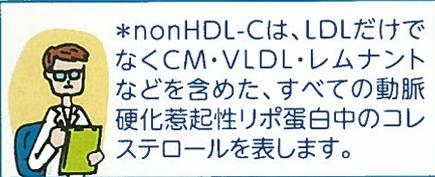
今春から特定健診・特定保健指導が変わります!!

2008年度から開始された特定健診・特定保健指導は、これまで5年を1期とし、制度や運用の見直しが行われてきましたが、2018年度から第3期目に入ります。(第3期以降は6年を1期)
第3期の変更点の一部をご紹介します。

特定健診

血中脂質検査

血中脂質検査の一つであるLDLコレステロールについて、科学的知見の整理を踏まえてnon-HDLコレステロール(nonHDL-C*)を用いた評価も可能となります。



血糖検査

血糖検査では、空腹時血糖またはHbA1c(NGSP値)が検査項目として認められていました。第3期でもこの原則は変わりませんが、随時血糖を検査項目に新たに位置づけることが受診率向上にも有効との意見があったことから、やむを得ない場合、随時血糖による検査が可能となります。



血清クレアチニン検査

血清クレアチニン検査(eGFR*)はこれまで健診項目には位置付けられていませんでしたが、分かりやすい腎機能の評価であることから、医師が必要と認める場合実施する詳細な健診項目に追加されます。

*eGFRは腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかをみる検査です。血清クレアチニン値と年齢と性別から算出されます。



心電図検査・眼底検査

これまでは前年度の特定健診の結果等において、血糖高値・脂質異常・血圧高値・肥満のすべての項目で定められた基準に該当し、医師が必要と認める場合にそれぞれ実施されていました。しかし、第3期ではその年(当該年)の特定健診の結果等において、心電図検査は血圧が受診勧奨判定値以上また問診等で不整脈が疑われ、医師が必要と認める場合に実施することになります。

また、眼底検査は、血圧または血糖検査が受診勧奨判定値以上で医師が必要と認める場合に実施することになります。



標準的な質問票

近年、生活習慣の改善における歯科口腔保健の役割の重要性が認識されてきたことからその取組の端緒となるよう、質問票に「食事をかんで食べているときの状態」に関する質問が追加されます。

特定保健指導

実績評価までの期間

特定保健指導の実績評価は初回面接日から6ヶ月以上経過後に行うこととされていましたが、最低基準が3ヶ月経過後となります。これは、限られた人員でより多くの対象者に特定保健指導を実施できるようにすることを優先するためです。また、特定保健指導による「体重変化が大きいのは3ヶ月後まで(3~6ヶ月はリバウンド防止の観点が重要)」という報告があることを踏まえての変更です。



2年連続積極的支援該当者の2年目指導

2年連続して積極的支援に該当した方のうち、1年目に比べて状態が改善している、かつ1年目の積極的支援を終了している方については、2年目は動機付け支援相当の介入でも効果が期待できるため、特定保健指導を実施したとみなすことができるようになります。

初回面談の分割実施

受診者の利便性と実施率向上を目的に、健診日当日にすべての結果が揃わなくても腹囲・体重・血圧・質問票の結果等から保健指導健康相談に着手することができるようになります。



これらの変更は、特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上を目的としたものですが、2015年度の実施率は特定健診で50.1%、特定保健指導で17.5%となっており、国が制度開始当初に掲げた目標の特定健診受診率70%以上、特定保健指導実施率45%以上とは大きく差が開いています。今回の見直しで、健診対象者のひとりでも多くの方がご自身の健康に興味を持ち、見つめなおすきっかけに繋がっていくことを期待したいと思います。

禁煙のメリット



～このままじゃ、もったいない?～



コウツキ マサコ
上月 雅子

【プロフィール】

生年月日：1966年10月1日 51歳

出身校：徳島大学医学部 1991年卒

職歴：京都大学医学部附属病院、国立京都病院（現 国立病院機構京都医療センター）、大阪府済生会中津病院、聖マリアンナ医科大学病院、相模原総合健診センター、生長会府中クリニック、明和病院、等を経て2017年4月大阪病院着任

専門医資格：日本内科学会総合内科専門医、日本リウマチ学会リウマチ専門医、人間ドック健診情報管理指導士、人間ドック健診専門医・指導医、検診マンモグラフィ読影認定医



禁煙外来では「禁煙して良かったこと」がたくさん聞けます。禁煙すると思わぬ「ご褒美」があるようですね。

例えば、**○営業成績アップ!部下の指導がうまくいくようになった。**

○クレームを受けることが減った!

○介護に抵抗されることが減った。

○家族の会話が増えた!お孫さんが遊びに来る回数が増えた! などなど。



「禁煙したら営業成績がアップし会社での評価も上がった。仕事のストレスが格段に減った。」「部下の指導がうまくいかず、指導能力が低いと評価されていた。禁煙したら、部下がじっくり話を聞くようになり、部下の能力が向上した。」

タバコの臭いで相手の方が落ち着いて話を聞けなかっただけかもしれないですね。

「認知症の方のお世話で抵抗されて困った。自分の努力不足と頑張ったがうまくいかず悩んでいた。仕事のストレスのためタバコは止められないと思っていた。禁煙したら抵抗されなくなり、臭いが嫌で離れてほしかったのだと気づいた。」

仕事のストレスと思っていたのは、実はタバコのせいだったのですね。



「禁煙したらお客さんからの不当なクレームが減った。」

臭いで不快にさせたことが、クレームにつながったのかも知れませんね。

「吸わない人」の8割ほどはタバコの臭いを不快に感じ、「吸う人」でも他人のタバコの臭いを不快に感じる人が2割程度はいると言われます。

タバコ臭で損をしていることは予想以上に多いかもしれません。



■ 禁煙して残業時間が減った!

「吸いに行けるまでの集中力低下や眠気、喫煙による作業中断がなくなり、仕事の効率が上がった。残業も減り、趣味や運動に使える時間が増えた。」

ニコチンは脳のニコチン受容体に結合すると快感を生む物質(ドパミン)の過剰分泌を引き起こします。これが報酬感につながりニコチンを反復摂取する行動(喫煙習慣)につながると考えられています。しかしニコチンの血中濃度は約30分で半分に減り、その後はニコチン欠乏状態がもたらす「吸いたい」欲求と戦うことになります。次の喫煙まで満たされず、その間本来の能力を発揮できていない可能性があります。また喫煙で睡眠の質も低下すると言われています。



ニコチンは脳内で快感物質(ドパミン)のみでなく、覚醒や食欲に関係するノルエピネフリン、気分や食欲に関係するセロトニン、覚醒や認知作業に関係するアセチルコリンなど多くの脳内物質に影響を与えています。喫煙でニコチン濃度が大きく上下することで、脳内は大きく混乱します。タバコによる健康被害はもちろん大きな問題ですが、ニコチンに脳内が支配されているような状態は本来の自分といえるのでしょうか?一度きりの人生、本来の自分で歩んでみませんか?

タバコで損をしていること、案外多いかもしれません。禁煙で悩み事のいくつかが解決するかもしれません。吸い続ける人生「もったいない」ことだらけです。

一生吸わない決心はつかなくとも「吸う人生」「吸わない人生」、試しに禁煙して比べてみませんか。禁煙外来では、禁断症状を和らげる薬で比較的楽に体重もさほど増えずに禁煙できます。多くの方がたばこ代より少ない負担で治療できます。禁煙外来スタッフと一緒に禁煙してみましょう。



● 禁煙治療の保険適応が拡大されました

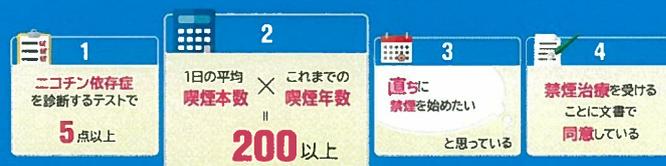
2016年4月1日から禁煙治療の保険適応要件が緩和されました。

35歳未満について1日の本数×年 \geq 200の要件が廃止されたため、保険治療が適応となる方が増えました。

以前に保険適応外と判断され治療を断念された方も保険適応となる可能性があります。



健康保険等による 禁煙治療の対象患者さんが広がりました。



2016年4月より、35歳未満にはこの要件がなくなりました

● 加熱式タバコはタバコです

ニコチンや発がん物質をはじめ多くの有害物質が体内に取り込まれ、受動喫煙も生じます。ニコチン量が少なくともニコチン依存症になれば、多くは満足感が得られるまでニコチンを体内に取り込んでしまうため、減煙目的や将来の禁煙にむけて使用するのも不適切です。



● 禁煙後はタバコ代で人間ドックを受けましょう

日本で毎日300人以上の方が、タバコで命を落とされています。禁煙後はタバコ関連疾患の早期発見・早期治療のために人間ドックを受けましょう。1日1箱喫煙されると1年間で約15万円のタバコ代がかかっています。動脈硬化関連の検査や、胸部CT、大腸内視鏡検査など通常の健康診断には含まれない検査も受けてみられてはいかがでしょうか。



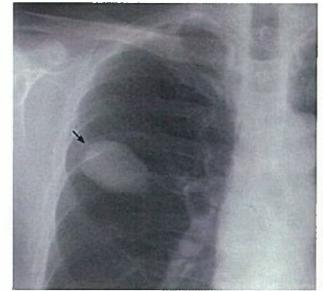
胸部の画像診断 “主役はCT検査”

胸部の病気が疑われた時、最初に行われるのは胸部単純X線撮影検査ですが、より詳しく調べることができる検査がCT検査です。

CT検査は臓器の重なりを問題とせず、病変の位置や大きさ、形状なども正確に表現でき、あらゆる方向から観察できます。

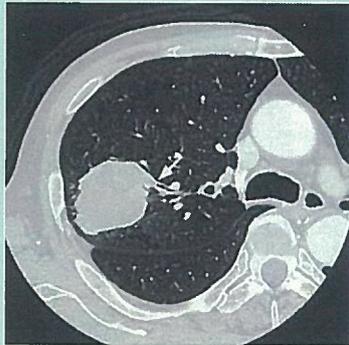
また高分解能CTは肺の微細構造が映し出され、病変の辺縁性状も分析することができます。

さらに3D再構成することも可能で、外科手術などに役立てられています。

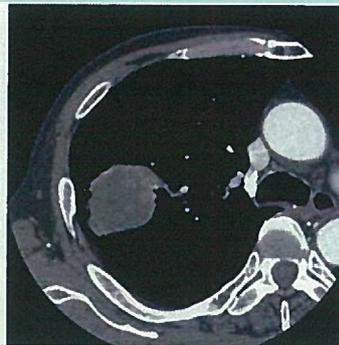


〔胸部単純X線撮影検査〕

この3つは全て高分解能CTの画像です。
通常のX線撮影と比べ、
〔高分解能CT〕では胸部の病気をより詳細に観察できます。



扁平上皮がん
(引用:「胸部の画像診断 1.肺」芦澤和人編 ベクトル・コア 2011)



〔高分解能CT〕

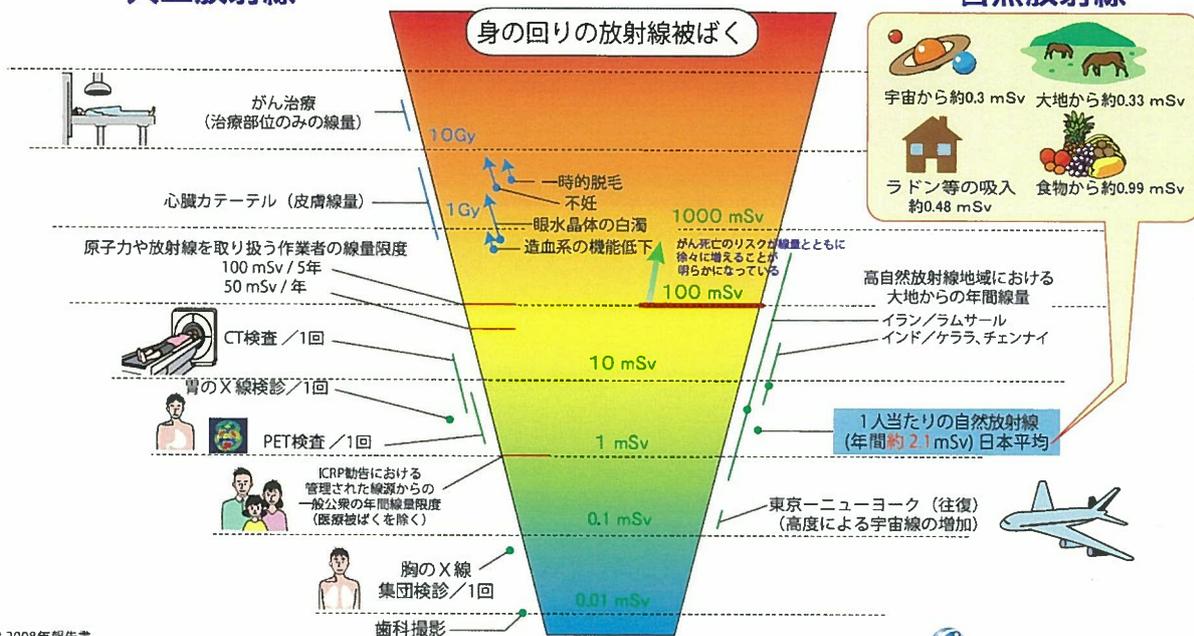
CT検査は単純X線撮影検査に比べて被ばくが多い検査です。
しかし、本人の健康維持のために必要な検査であり、被ばくの量も健康障害は確認できないレベルで心配はいりません。
ご不明な点がございましたらお気軽に放射線科スタッフまでご相談ください。



人工放射線

自然放射線

放射線被ばくの早見図



・ UNSCEAR 2008年報告書
・ ICRP 2007年勧告
・ 日本放射線技術師会医療被ばくガイドライン
・ 新成 生活環境放射線 (国民線量の算定)
などにより、放査研が作成 (2013年5月)

【ご注意】
1) 数値は有効数字などを考慮した概数です。
2) 目盛 (点線) は対数表示になっています。目盛がひとつ上がる度に10倍となります。
3) この図は、引用している情報が更新された場合変更される場合があります。

【線量の単位】
各臓器・組織における吸収線量: Gy (グレイ)
放射線から臓器・組織の各部位において単位質量あたりにどれくらいのエネルギーを受けたのかを表す物理的數量。
実効線量: mSv (ミリシーベルト)
臓器・組織の各部位で受けた線量を、がんや遺伝的影響の感受性について重み付けをして全身で足し合わせた量で、放射線防護に用いる線量。
各部位に均等に、ガンマ線 1 Gy の吸収線量を全身に受けた場合、実効線量で1000 mSv に相当する。

QST 国立研究開発法人 量子科学技術研究開発機構
放射線医学総合研究所
http://www.qst.go.jp



Ver160401

外来診療一覽表

2018年4月1日現在

			月	火	水	木	金	土
内科	午前	一診	睡眠時無呼吸外来 藤井	藤井	膠原病外来 藤井	木村	軸屋	【第二・第四土曜】 真鍋
		二診	松本	東口	三宅	糖尿病外来 森	三宅	
		三診	井上	松本	松本	松本	東口	
	午後	一診	三宅	三宅	木村	軸屋	西岡	
		二診	井上	禁煙外来 上	軸屋	西岡		
		三診		リウマチ外来 松		呼吸器外来 松		
外科	午前	呼吸器外科 中根		禁煙外来 相良	相良	呼吸器外科 中根		
	午後	消化器外科 富士原	手術		手術			
整形外科	午前	一診	北村	山本	塚崎	山本	北村	
		二診			山本(予約制)		リウマチ外来(予約制)	
	午後	一診		北村				
		二診	手術		手術	検査		
皮膚科	午後	上尾	山崎	植田				
神経内科	午後			森勢				
泌尿器科	午前	小池	國方 手術	小池	小池	小池		

第2土曜日と第4土曜日は内科外来診療を開設しています

旬の食材：筍（タケノコ）

30年くらい前、大阪病院の周りには竹藪が沢山あり、春には昼休みに筍掘りをした思い出があります。

筍は、旬には生を筍ごはん、若竹煮、木の芽和えなどでいただき、その他の時期は水煮や缶詰として筑前煮、ちらし寿司、八宝菜、チンジャオロースーなどにかかせない食材です。

栄養成分は野菜の中ではたんぱく質に富み、グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分でもあるアミノ酸が含まれています。ゆでた時にでる白い粒状のものはチロシンで害はありません。これらの成分は疲れをとる働きもあるといわれています。

むくみを解消したり、血圧を下げる働きがあり健康を維持するためには必要なミネラルであるカリウムを多く含んでいます。

そして、食べても分かる通り食物繊維も豊富に含んでいます。

アクが強いので食べ過ぎると吹き出ものやアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。



表紙写真注釈「矢ばなの里(福井県大野市)のカタクリ(球根は片栗粉の原料)」

一株一株は見事に「近すぎず遠すぎず」の間隔で自生し、これが自然のものかと思うほどに絶妙な間隔で生えています。花の高さは地面から10cm程度で、可憐なという言葉が的を得た表現ですが、その小ささから撮影には随分苦労します。大阪病院の近在では、交野市の私市にある大阪市立大学理学部附属植物園の片隅で咲いています。見頃は例年3月下旬から4月上旬までの10日間位です。この期間は多くの写真愛好家がここに集まります。

一般財団法人 大阪府結核予防会

大阪病院

〒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://www.osaka-hospital.org>

