

# 健康と環境

2015.1  
Vol.64  
Winter

GOOD FOR HEALTH & ECOLOGY

## 附属病院特集

- 古くて新しい結核の話
- 更年期障害のおはなし
- 糖尿病の食事療法について
- がん征圧運動with岡山湯郷Belle
- 糖尿病看護認定看護師の紹介
- かえでコース、シニアコースのお知らせ(人間ドック)
- 禁煙外来
- 地域医療連携室のご案内



### 基本理念

私たちは、公益財団法人として、  
県民の健康づくり、疾病予防、生活環境の保全等に関する  
専門性の高い技術・知見の提供により、  
県民が安全に、安心して、健康に生活できる  
地域社会の創造を担います。



JWWA-GLP043  
水道GLP認定



JQA-QM8851  
環境部：河川水・排水検査  
簡易専用水道検査  
北部支所：河川水・排水検査

# 古くて新しい結核の話

## ●結核の疫学

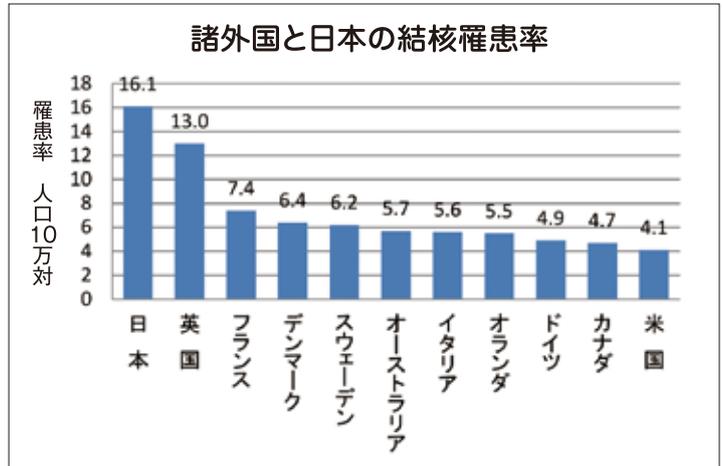
皆さんは結核は過去の病気とっていませんか。

かつての日本では、国民病と言われるほど結核が蔓延していました。戦後、結核の患者は激減しましたが、いまだに先進国の中では罹患率が高く、日本は結核の中蔓延国とされています。

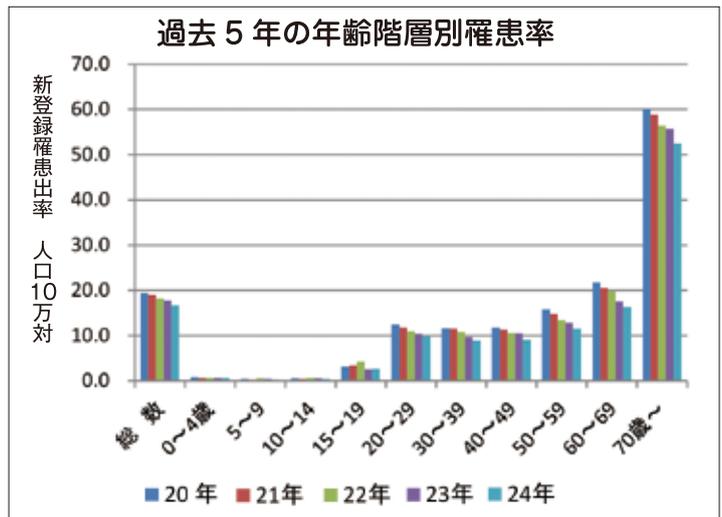
では現在はどうのような方に、結核が多く発病しているのでしょうか。

第一はお年寄りです。若い頃に結核に感染すると、発病しなくても結核の菌は体の中に潜んでいます。年を取って体の抵抗力が弱くなった時に発病してきます。

この他にもホームレス、HIV感染者、糖尿病患者、ステロイドホルモンや抗がん剤を投与されているような免疫機能が低下した人も、結核発病の高リスクグループとされています。



資料：疫学情報センター「平成25年結核年報のポイント」より



資料：疫学情報センター「結核の統計 2012」より

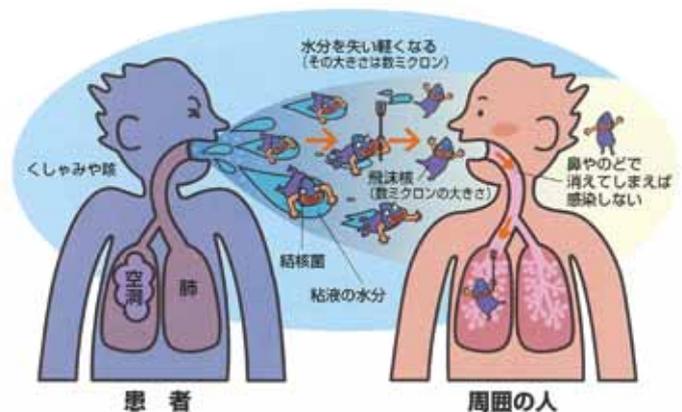
## ●結核の感染とその症状

結核は患者さんの痰に混じった結核菌が空気中に浮遊し、それを吸い込むことによって感染します。これを空気感染と言います。

しかし、感染しても多くの人が無症状で、そのうち、10~15%程度の人だけが結核を発病します。ただし、前に述べたように発病しなくても菌は長く体の奥に潜んでいます。

結核は骨、腎臓などにも病気を起こしますが、ほとんどが肺に病変をつくります。肺結核を発病すると、咳、痰、微熱などの症状が出ます。咳が長く続く時には早めに医療機関を受診しましょう。

### 結核感染のしくみ



資料：結核予防会「結核の常識 2012」より

## ● 肺結核の検査

肺結核の検査には胸部レントゲン、血液検査、痰の検査などがあります。

胸のレントゲンで結核を疑う影があり、痰で結核の菌が証明されれば結核を発病していると診断ができます。

血液検査は今までに結核に感染したことがあるかどうかの診断が可能ですが、発病していない人でも陽性にできます。日本では昔は結核が大流行していたので、65歳以上では発病していなくても陽性反応が出る方が多くなります。

## ● 結核の治療

結核の治療薬には内服薬と筋肉注射があります。

結核では1種類の薬だけ内服していたり、薬を飲んだり飲まなかったり、治療を途中で中断したりすると、薬が効かない菌(耐性菌)が出てきて治療が難しくなります。

結核の治療では3種類から4種類の薬を、決められた期間(6~9ヶ月間)きちんと内服することがとても大切です。

## ● 感染予防

結核を発病して、痰に多くの菌が出ている場合には、他の人に感染させる恐れがあります。そのような場合は、隔離病棟への入院が必要になります(2ヶ月程度)。きちんとした治療を受ければ、約2週間で他の人にうつす可能性は低くなる傾向にあります。

患者さんの家族や同僚など、感染のリスクが高いと考えられた人を対象に検診(接触者検診)が保健所の指導でおこなわれます。

結核の流行を防ぐため、結核の治療、接触者検診はその一部、あるいは全額を国が補助する制度があります。



そのため岡山市では、保健所と協力して、患者さんが薬を間違いなく飲めているかどうかの確認(DOTS)をおこなっています。

現在では決められた治療を受ければ、90%以上の人が結核の再発なく完治します。早い段階で見出し、きちんと治療すれば恐れる必要はありません。

今の時代にも、日本では結核はまだまだ起こりうる病気として知っておく必要があります。もし、長引く咳などがあれば、早めに医療機関を受診することを心がけてください。



# どうしてですか？ 糖尿病食事療法

## 糖尿病の食事療法とは

糖尿病は成因分類上、大きく1型と2型に分けています。2型糖尿病は遺伝的要因に過食、運動不足などの生活習慣に起因する内臓脂肪型肥満が加わり、発症します。

2型糖尿病における食事療法は、総エネルギー摂取量の適正化によって肥満を解消し、インスリン作用

からみた需要と供給のバランスを円滑にし、高血糖のみならず糖尿病の種々の病態を是正することを目的としています。（日本人の食事摂取基準 2015年版より）

また、合併症（網膜症、腎症、神経障害）や高血圧、動脈硬化性疾患の予防のため、食事療法が必要となります。

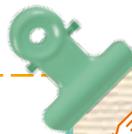
## 食事療法の実践

糖尿病の食事療法を実践するにあたり、「糖尿病食事療法のための食品交換表（日本糖尿病協会 / 文光堂 ;2013）」を利用するのも良いと思います。これは、食品を6つのグループ（6つの表）と調味料に分類し、1単位を80kcalと定義し、一日の指示エネルギーをバランスよく表に分配します。そうすることで過不足なくバランスのとれた食事をとることができます。

とはいえ、近年の食事を取り巻く環境は多種多様であり、情報があふれ何を選択して実行すれば良いか判断に迷うことも少なくないでしょう。普段、栄養指導の中でもお話しているポイントをいくつかあげてみました。

これらの中から、できそうな項目をまず一つから始めてみてください。「明日から」ではなく「今日から」がポイントです！極端な糖質制限などは避け、長く続

けられることを実践し、食後の高血糖を抑え、血糖管理をしましょう。



- 腹八分目にする
- 野菜、肉・魚・豆腐・卵などおかずから先に食べ始める
- ゆっくり良く噛んで食べる
- 食物繊維を多く含む食品を取り入れる
- 大皿盛りではなく最初から器に取り分けて食べる
- 夜遅く食べない（どうしてもという時は炭水化物は少なめに）
- 間食を控える
- 薄味を心掛け塩分の摂取量を減らす

## 栄養食事指導

予約制にて、当院管理栄養士が個々の患者さんに見合った食生活についてアドバイスをさせていただきます。

日本糖尿病療養指導士の資格を持った管理栄養士もおりますので、栄養指導をご希望される方は、外来受診時にご相談ください。



糖尿病看護認定看護師  
しょうの  
生野 友理恵

### ◎[糖尿病看護認定看護師]を取得しました。

これまで日本糖尿病療養指導士として患者さんの療養支援に、また、糖尿病教室等で地域の皆様の健康づくりに携わってきました。

糖尿病は世界中で増加の一途をたどっています。

今後、糖尿病看護認定看護師の資格取得を通じて学んできたことを活かし、糖尿病及び糖尿病合併症の発生予防や早期発見に努め、皆さまの健康維持のお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

2000年 日本糖尿病療養指導士資格取得

2014年 糖尿病看護認定看護師資格取得

## 禁煙を考えている皆様へ

医師による禁煙治療を受けてみませんか。

禁煙治療には健康保険等(一定の要件が必要)が使えます。



### \* タバコの害

タバコはがんのリスクを高め、「万病のもと」と言われています。

タバコによる発がんリスクは非喫煙者に比べて 1.6 倍とも言われています。

また、タバコの害が直接影響するのは肺や口の中ですが、胃がんとの関係も指摘されています。

肺への影響ではCOPD(慢性閉塞性肺疾患)があります。COPDは日本における死亡原因のベスト10にはいっています。

### \* やめて良いこと

2日やめれば味覚や嗅覚が回復します。2週間たてば血行が良くなり、肌のつやも回復します。食事がおいしくなったという人も多いです。

### \* 禁煙の取り組み

禁煙は孤独な取り組みです。周囲からのサポートも必要になってきます。禁煙をしようと思った人を理解し、支援してあげることが大切です。

精神力だけの禁煙は難しいです。一人で禁煙をするのがつらければ、友達やグループで始めるのも一つの方法です。医師の助けを借りるのもよいでしょう。

### \* 禁煙外来

約2ヶ月間で5回の受診が標準的です。初回にたばこ依存度のテストをします。必要に応じて、飲み薬やニコチンを補充するパッチを処方します。外来時には、禁煙の辛さやよかった点などをじっくり聞き、精神的にサポートします。

禁煙治療(保険診療)における患者さんの負担額は1万9千円程度です。

(\*過去に健康保険等で禁煙治療を受けた方は、前回治療の初回診察日から1年経過していること)



	費用	自己負担額(3割負担として)
初診料+再診料	7,780円	
ニコチン依存症管理料	9,620円	6,040円
院外処方せん料	2,720円	
調剤料	6,120円	
ニコチンを含まない飲み薬	37,660円	13,130円
合計	63,900円	19,170円

## 地域医療連携室のご案内

健康づくり財団附属病院の地域医療連携室では、地域における医療機関や保健・福祉機関との連携を図り、皆様に安心と信頼を築く医療を提供できるようお手伝いさせていただいています。

### 主な業務内容

#### ● 地域医療機関等との連携に関する業務

患者紹介に関する対応、入院患者の退院支援等

#### ● 医療・福祉相談

医療費のことや心理的な問題、介護・療養に関することなど福祉制度も含めて患者や家族の方の不安や悩みの相談を医療ソーシャルワーカーがお受けしています。

お問合せ先 **岡山県健康づくり財団附属病院** TEL086-241-0880  
E-Mail : fuzokuhp@okakenko.jp

# 更年期障害のおはなし

病気の中にはインフルエンザのように誰でもかかる可能性のあるものもあれば、特定の性別や年齢の人だけがかかるものもあります。病気の名前からどの年代がかかりやすいかがすぐわかるものとしては、更年期障害や小児ぜんそく、あるいは四十肩、五十肩などが代表的なところでしょう。今回はそのなかで更年期障害について紹介します。

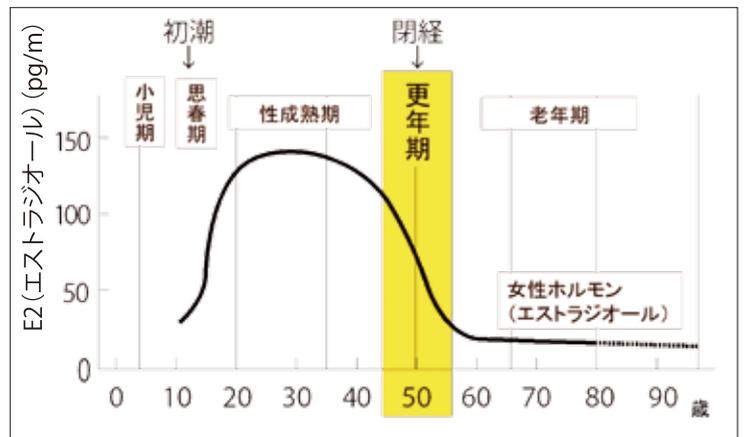
## 更年期障害とは？

その名前のおとおり、更年期におきる病気で、ほてりやのぼせ、冷えなどの自律神経症状を中心とした多彩な症状が現れるものです。もともとは女性特有の病気と考えられていましたが、最近では男性にも似た症状が起きることがあると認識されるようになりました。男性に起きるものは「男性更年期」と呼ばれますが、今回は女性の「更年期障害」に絞ってお話します。

## 更年期障害の原因

卵巣の働きが低下して、女性ホルモンの分泌が少なくなることが更年期障害の主な原因です。卵巣機能の低下に伴って生理の周期が不規則になり、やがて閉経に至ります。個人差はありますが、おおよそ45歳から55歳の間に閉経になるので、この10年間を更年期ということが一般的です。

また、この期間中には子どもの巣立ちや親の介護などが重なることも多く、そのような生活上のストレスをはじめとする心理的・精神的要因なども更年期障害の原因の一つになることが少なくありません。



## 更年期障害の症状

のぼせやほてり、発汗、手足の冷えなどの自律神経失調症状、イライラや抑うつなどの精神神経症状、さらに腰痛や肩こり、易疲労感などといった様々な症状を呈します。そして、症状が変化しやすく、その程度が一定しないことも多く、いわゆる不定愁訴となることも少なくありません。

### 症 状

#### 自律神経症状

のぼせ、ほてり、発汗、冷え、動悸など

#### 精神神経症状

抑うつ、イライラ感、不安感など

#### その他

頭痛、肩こり、腰痛、めまい、倦怠感、咽頭違和感、食欲低下など



## 更年期障害への対処法

症状が出るのは、女性ホルモンの分泌が少なくなることが主な原因ですが、女性ホルモンが少ない状態に身体が慣れてくると、症状は軽快します。1～数年程度でおさまってくるので、症状が軽ければ様子を見るだけでも大丈夫です。また、ストレスなどの心理的・精神的要因も更年期障害の原因の一つであることから、更年期症状について「気にしすぎない」ようにすることも大切です。

しかし、人によっては症状が強く表れることもあります。そういう場合には、婦人科で相談していただければ、女性ホルモンを補う薬などを使って、症状を軽くすることができます。時に、甲状腺の病気などによって、更年期

症状とよく似た症状が現れていることもあるので、症状が強かったりずっと続く場合には「我慢しすぎない」ようにすることも大切です。

更年期症状について「気にしすぎず」、でも「我慢しすぎない」ようにして、更年期を乗り切っていきましょう。

(医師 関 明穂)

## ドクターに聞いてみよう! 女性の病気あれこれ

### 2月20日(金) 13:30~15:00

場 所: センター大会議室

「更年期障害」をテーマに専門的なお話と日頃気

参加料金: 1,300円(センター運動施設年会員、  
月会員の方は300円引き)

になっているお悩みについてお答えします。どなた  
でも参加できますので、ふるってご参加ください。

\*ハーブティーと栄養士の手作りお菓子付き!

お問合せ先 **岡山県南部健康づくりセンター** TEL086-246-6250

受付時間 火~金/8:30~22:00 土・日・祝日/8:30~18:00(月曜日は休館日です)

**Pink Ribbon**  
Okayama Institute of Health Foundation

## がん征圧キャンペーン with 岡山湯郷Belle

# 受けんといけんよ“がん検診”

11月8日(土) なでしこリーグ 岡山湯郷Belleホームゲームの試合会場(美作ラグビーサッカー場)でがん検診の啓発活動を行いました。

試合の観戦に来られた方へ岡山湯郷Belleの選手の協力により作成したがん検診啓発のチラシが入ったクリアファイルの配布と乳がん検診車や乳がん触診モデルの展示などを行い検診の受診を呼びかけました。



がん検診を受診しましょう!!

当日は、1,828名の方が  
サッカー観戦に来場されました



“しこり”って  
こんな感じなんだ。

自分でも“がん”が  
分かるんだね。

乳がん触診モデルは多くの女性が  
触って感触を確認されていました

がんで亡くなる方は年々増加していますが、医学の進歩により早期発見し、早期治療することで高い確率で治る病気となっています。  
当財団では、今回のようなイベントで多くの方にがんについて知ってもらい、がん検診の大切さを認識していただきたいと考えております。

岡山湯郷 Belle の選手・スタッフの皆様には、がん征圧運動に賛同し、ご協力いただいています。

# ゆったりとした空間で健診を受けてみませんか

期間限定(1月~4月)のお得なコースを用意いたしました。

## かえでコース

料金 25,700円(税込)

## シニアコース

基本コース(27,000円)にオプション  
検査を追加した上でさらにお得な料金設定!

### ☆充実のプラス項目☆

- 腹部超音波
- 腫瘍マーカー  
男性PSA 女性CA125



対象：限定なし

シニア世代に必要な検査が充実した  
コースです。断然お得な料金設定!!

### ☆充実のプラス項目☆

- 腹部超音波
- 眼圧測定
- 男性 PSA (前立腺がん腫瘍マーカー)
- 女性 骨密度測定



対象：おおむね60歳以上

この他、協会けんぽ生活習慣病予防健診・各健保主催の人間ドックを実施しています。  
ご不明な点がございましたら、お気軽に相談ください。

お問合せ・申込先 岡山県健康づくり財団 ヘルスサポート課 TEL086-246-6253

(午前中は人間ドックで混み合っておりますので PM2:00 以降にご連絡ください。)  
火~土 (月・日・祝休み)

## AIR WATER INC. Medical Company

医療ガス  
事業

病院設備  
事業

医療  
サービス  
事業

流通  
事業

機器・  
在宅医療  
事業



### ホスピタルサポート宣言

すべては患者さんの健康回復と  
より質の高い生活のために。

エア・ウォーターは  
病院や診療所をサポートします。

