健康教育情報誌

健康チャンネルきょうと

2014.9 ／ 第 249 号

広島を走る京都市電

Vol. 249

- 診察室より『いい加減』
  附属診療所長　酒井　泰彦
- 9月はがん征圧月間です
  『自分と、そしてまわりの大切な人にも』
- 『難病への支援』『臓器提供の意思表示を』
- 10月はピンクリボン月間です『マンモ受診率50%に』
- がん検診の受け方
- リレーエッセイ　• 写真で伝える保健指導『残業時の夕食（コンビニ編）』

一般財団法人 京都予防医学センター

いい加減

附属診療所長
酒井　泰彦

診察室で患者さんに日頃どんなものを食べておられるのかをお伺いすることがあります。特に、定期的に行っている血液検査の結果で血糖やコレステロールなどの値が大きく変動した場合には、必ずお尋ねするようにしています。それは、食生活に何らかの変化があったために起こっている事が多いからです。

ほとんどの場合、「いつもとそんなに変わってない」という答えがまず返ってきます。しかし、よくよく聞いていきますと「そういえば先月から値下げをしている牛丼を週に５～６回食べている」とか「ビタミンをとるため最近ミカンを毎食後３個以上食べるようにしていた」などということが明らかになり、「検査結果の変動にはやはり理由があった!」と納得すると同時に、「ちゃんと説明しておかなくては…」と気を引き締め直すようにしています。

牛丼は今や手軽で身近な国民食で私も時々食べますが、牛肉と玉葱を煮込んだものをご飯に載せただけですから（何かのCMではありませんが）ほぼ脂質と糖質の食事です。煮汁には牛脂がたっぷり含まれており、繊維質等を含んだ副菜無しに単品で日常的に摂取すると、血中の脂肪分、特にコレステロールが上がってしまいます。

また、ミカンに限らず最近の果物は非常に甘くカロリーが高めです。いつもの食事+食後の果物ということになると、果物の分だけ摂取カロリーが過剰となり、血糖上昇の原因になってしまいます。しかも甘味成分である果糖は砂糖に比べると吸収が良く、摂取後の血糖が上がりやすいため、糖尿病発症の引き金になることも少なくありません。

同じように検査結果を大きく変動させていたエピソードとしては、「骨を丈夫にするため牛乳やチーズを大量に摂るようにしていた」「ナッツが繊維やポリフェノールを多く含んでいて体に良いとTVでやっていたので、ミックスナッツを毎日１袋食べていた」（以上高コレステロール）とか、「熱中症が怖いのでスポーツドリンクを水代わりに毎日1リットル以上飲んでいた」（高血糖）などというものもあります。そういえば、一昔前にお昼の「おもいっきりテレビ」でみのもんたさんが体に良い食べ物の話をすると、夕方にはその食材が飛ぶように売れスーパーの店頭から消えてしまうという現象が話題になった事もありましたっけ…。

確かに体に良い食べ物には色んなものがあり、TVなどで紹介されている話題は間違いではありません。しかしながら、体に良いからといってそればかりを大量に摂取すると「過ぎたるは及ばざるが如し」で、かえって体に害になることも少なくありません。何事も程ほどが大切で「丁度いい加減」というのを守らなくてはならないのです。

普段診察室でイイ加減な世間話をしていると思われるかもしれませんが、それなりの理由があるということでご理解いただければ幸いです。

9月はがん征圧月間です

自分と、そしてまわりの大切な人にも

総合健診課／放射線科技師長
藤澤　　靖

私事ですが、約10年前にこの健康チャンネルで『健康診断を受けてよかった！早期発見者インタビュー』を受け、自身の早期胃がん発見の経緯と検診の重要性をお話しさせて頂きました。

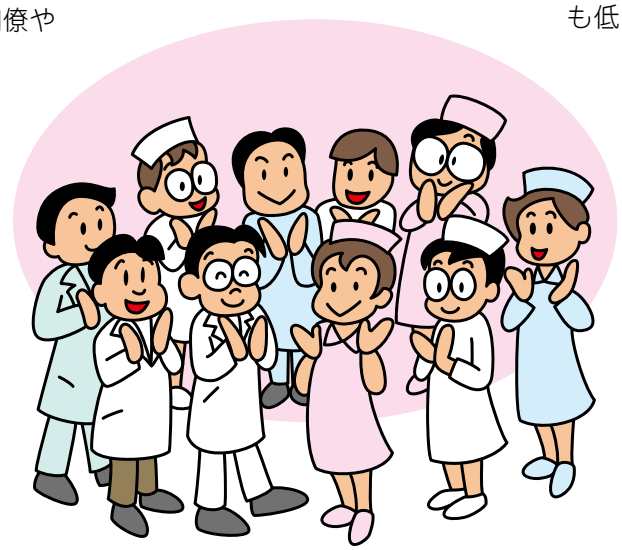
それにも拘わらず、そのインタビュー後に父を胃がんで亡くし、母も胃がんで胃全摘出手術をしました。

自分自身が検診による早期発見の重要性を体験していながら、両親に対して検診を勧めていないばかりか、根拠の無い願望により家族は何時までも元気であってほしい、がんにはならないと思いこみたい意識もあってか、「検査を受ける気が無ければ受けなくて良い」と言ってしまう事もありました。

当然何年も検査そのものを受けていないので胃がんを見つけられるはずが無かった訳です。もし仮に、毎年検診を受けていればもっと違った結果になっていたと痛感します。

歳だからとか、体調に変化がないので大丈夫だとか、バリウムを飲んでクルクル回るのが大変だとか思いもするでしょうが、家族の為、同僚や友人の為、もちろん本人の為にも必ず健診を受けて下さい。

胃がんのエックス線検査、乳がんのマンモグラフィ検査などは多少の苦痛を伴いますが、年一回のことですので割り切って受診して下さるようお願いします。



特に国が行っている下記の5つのがん検診は、死亡率減少効果を示す根拠がある検査です。

胃がん検診：問診、胃部エックス線検査
肺がん検診：問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診
乳がん検診：問診、乳房エックス線検査（マンモグラフィ）、視診、触診
大腸がん検診：問診、便潜血検査
子宮頸がん検診：問診、視診、子宮頸部の細胞診

日本では３人に１人ががんで死亡しています。また、がんになる人は２人に１人となりました。上記のがんは早期に見つける事で、がんになる前と変わらない生活を送る事が出来ます。検査も日々改善されています。胃がんで使用するバリウムや発泡剤（胃を膨らますくすり）は以前と比べ少ない量で飲みやすくなっていますし、エックス線を使用する胃がん・肺がん・乳がん検診は、デジタル化により精度も向上し被曝量も低減しています。

当センター人間ドックでも検査ができます。健康保険組合や各市町村でもさまざまな補助を行なっており安価にて受診可能です。

家族や周囲の方にも、がん検診を受けておられない方があれば、ぜひ受診を勧めて下さい。

京都府からのお知らせ

難病患者様への支援 ～新しい難病の医療費助成について～

「難病の患者に対する医療等に関する法律」が平成27年1月1日から施行されます。詳細は国において検討中ですが、京都府では新制度への移行が円滑に進むよう、電話相談窓口を開設していますのでご活用ください。

助成内容

指定難病と診断され、国が定める認定基準を満たすと認められた場合、承認された疾患の治療に係る医療費の一部が公費負担されます。

自己負担

自己負担割合が３割から2割に変更されます。
月額自己負担額は、入院と外来を分けずに、世帯の課税状況により設定されます。入院時の食費は全額自己負担となる予定です。既認定者には３年間の経過措置があります。

指定医等

認定に必要な診断書は、都道府県知事が指定した指定医が作成します。
また、新しい難病の医療費助成制度を取り扱おうとする全ての医療機関が、都道府県知事の指定を受けることとなります。

対象疾患の拡大

	第１段階	第２段階
開始時期	平成27年１月１日	平成27年夏頃
対象疾患（指定難病）	①現行の特定疾患治療研究事業（56疾患） ②新規疾患	①同左 ②残りの新規疾患
	約110疾患	約300疾患

＊対象となる指定難病や認定基準は、現在、国において検討中です

新制度に係る不安や悩みにお答えする電話相談窓口を開設中です

相談時間：毎週月曜日から金曜日（祝日を除く）
9：00～12：00　13：00～16：00
相談体制：保健師等
電話番号：075－414－4975
相談内容：新たな医療費助成のしくみ・手続きなど

京都府健康福祉部健康対策課

京都府からのお知らせ

臓器提供の意思表示を ～意思（おも）いをつなぐグリーンリボン京都府民運動～

臓器移植は、病気や事故によって臓器（心臓や肝臓など）の機能が低下し、移植でしか治らない場合に、健康な臓器を移植して機能を回復させる医療で、社会の理解と支援によって成り立っています。

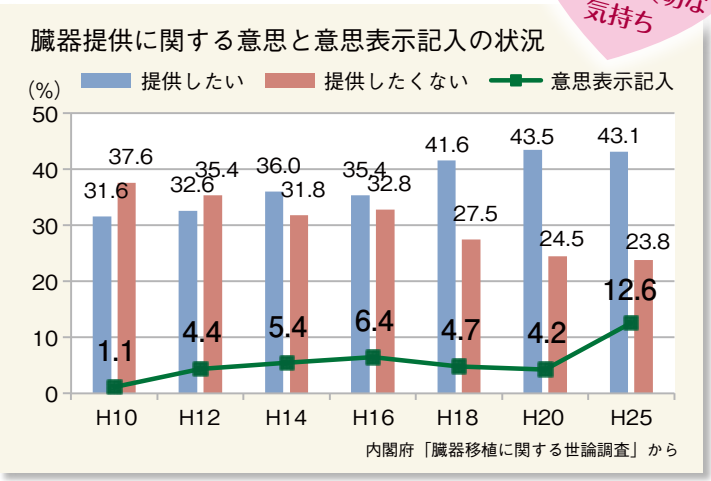
「臓器提供する」、「臓器提供しない」どちらの意思も尊重されます。

どちらの意思もあなたの大切な気持ち

内閣府で実施された「臓器移植に関する世論調査」では、自分自身の臓器提供について「提供したい」と考える人は増えているものの、健康保険証や運転免許証の意思表示欄への記入は12.6%と低い状況に留まっています。

あなたに「もしも」のことが起きたとき、臓器提供の意思がわからないと、大切な人が迷ってしまうことがあります。

だからこそ話し合ってください。そして、あなたの意思を表示してください。



運転免許証や健康保険証などでの意思表示をお願いします。

10月19日(日)に、イオンモールKYOTO（京都駅八条口から徒歩約5分）で素敵なゲストを招いて臓器移植について学ぶ「グリーンリボン京都府民イベント～話そう。大切な人と。臓器移植について～」を開催します！

【問い合わせ先】京都府健康福祉部健康対策課（TEL:075-414-4725）

京都府健康福祉部健康対策課

10月はピンクリボン月間（乳がん月間）です

マンモ受診率50%に

ピンクリボンは、乳がん啓発運動のシンボルとして、1980年代アメリカから始まり、今では世界中に広がっています。京都ではピンクリボン京都実行委員会が主体となり『2015年までに京都におけるマンモグラフィ受診率を50%に』を目標に市町村や企業などが一緒になって啓発運動を行っています。

京都予防医学センターはピンクリボン京都に協賛し、乳がん検診やスタンプラリーに参加しています。

ピンクリボン京都ではオリジナルグッズを作成しており、購入代金はピンクリボン活動の資金となりますのでぜひご購入下さい。グッズは、ピンクリボン京都イベント会場やピンクリボン京都のホームページで購入できます。

ピンクリボン京都のイベントやグッズについてはこちら。**http://pinkribbon-kyoto.jp/**

がん検診の受け方

がん検診を受けるには「住民検診」「個人検診」「職場検診」の3つがあります。

「住民検診」は市区町村が行っている検診で、対象年齢なら誰でも受けられますが、期間や人数に制約があります。乳がん検診の場合、対象年齢は京都市では30歳以上で、一般には40歳以上が対象です。多くは2年に1回の視触診とマンモグラフィ検査のセットです。費用は無料～2000円前後と低価格です。

「個人検診」は、自分で施設や時期、検診内容を自由に選んで受診できるかわりに、全額自己負担となり高額になります。

「職場検診」は勤務先が実施している検診です。加入している健康保険組合が助成する健康診断にがん検診が含まれていたり、追加できることも多くあります。

自身の検診機会を確認し、少しでも受けやすいがん検診を探してみて下さい。

次回は、「個人検診」の場合の乳がん検診の受け方を詳しくご紹介します。

市区町村で　個人で　職場で

リレーエッセイ

センターで働く仲間を紹介させてください

放射線科
軽尾　昭人

みなさん、こんにちは。健康チャンネルで表紙写真を主に担当しております軽尾です。さて、この表紙や裏表紙の写真、年に１～２回鉄道を絡めた写真になっているのを気がつかれましたか?

なぜなら、何を隠そう僕の趣味は鉄道なのです。最近は、非常にメジャーな趣味になった鉄道ですが、その中味は多岐に渡っています。

鉄道写真を撮る「撮り鉄」、列車に乗る「乗り鉄」、を代表に「収集鉄」「模型鉄」「音鉄」･･･など。マニアックなところでは、車両の一部分、例えば連結器とかパンダグラフなど、さらに細かく、連結器横の車両と車両を結んでいるホース見たいなものにまで特化されている方もいらっしゃいます。僕は、特に特化した分野はなく、乗るのも好きだし、撮るのも好き、広く浅くと言った感じです。

鉄道の趣味と言うと昔は、どちらかと言うと暗いイメージがあったと思うのですが、最近は、鉄道のイベントやテレビ番組も多く、昔では考えられない状況です。何せ女性タレントさんが鉄道が趣味ですと堂々と言う時代ですから不思議です。

鉄道の趣味の何が良いのか、僕も本質はわかっていないような気がしますが、楽しいのですからそれでよし。趣味ってそんなもんですからね。

10月14日は、日本で初めて鉄道が開通した日。10月は各地で鉄道イベントがあります。ご家族で一度ご参加されてはいかがでしょうか?あなたも隠れ鉄かもしれませんよ!

【写真】富山で再会。京阪旧3000系。

写真で伝える保健指導

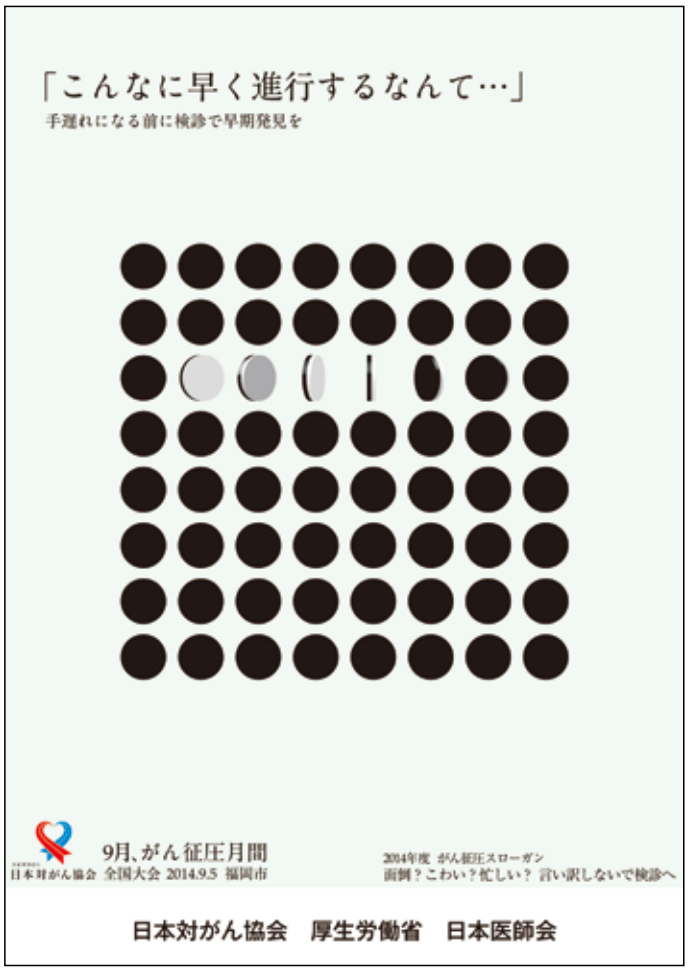
残業時の夕食（コンビニ編）

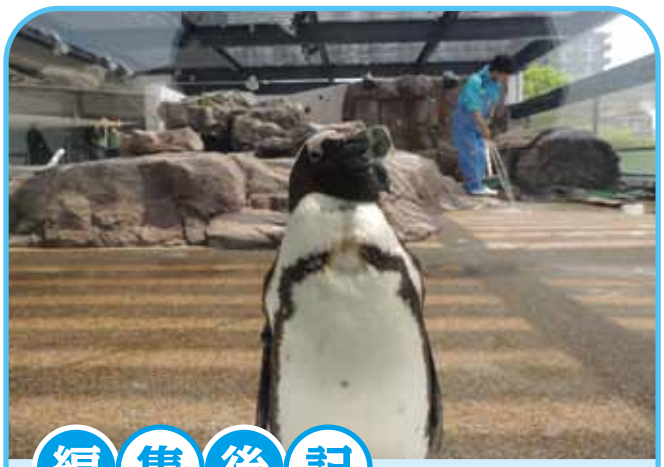
レシートの分すべてを食べると1079kcal。夕食が遅くなると、疲れやストレスを理由についつい自分を甘やかしたくなります。

ところが、深夜の食事は体重が増えやすいことがわかっています。この時間に消化・吸収することは、身体にはものすごいストレスなのです。21時を過ぎたら、軽めのメニューを心がけたいものです。翌朝の体調が良くなる方も多いんですよ。

■体脂肪が付きやすい食事の時刻
22時～２時

健康推進係　阿部 圭子





京都水族館

編集後記

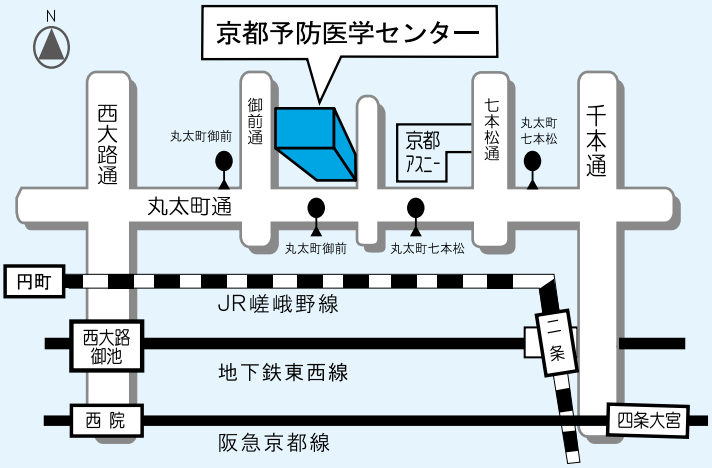
今年の夏はあっという間に過ぎ去りました。思い起こしてみても何も夏らしいことせずじまいでした。我が家では8月の消費電力量はなんと昨年より10%以上も少なかったです。暑すぎる夏は大変ですが、もう少し夏は夏らしくあって欲しいと願っております。

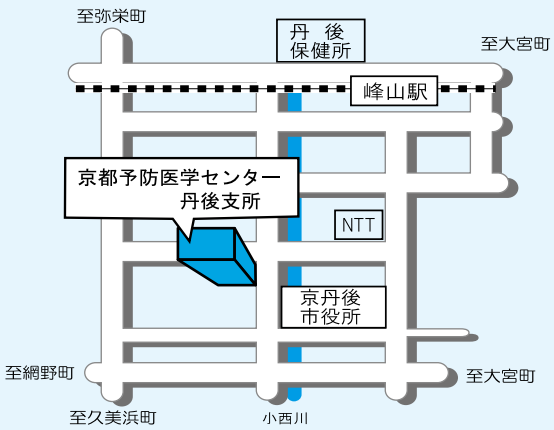
ところで、2年前の8月より当センターでは建替え工事が始まっております。3度目の夏ということになりますが、長かったような短かったような。受診者の皆様には多少とも不便をお掛けしているかと思いますが、今しばらくお待ちください。（小林）

一般財団法人
京都予防医学センター

結核予防会京都府支部
予防医学事業中央会京都支部
日本対がん協会京都府支部

日本病院会・日本人間ドック学会「人間ドック・健診施設機能評価」認定
JMAQA-1009 施設内健診
JAB QMS Accreditation RO14
IS 511746／ISO27001:2005





〒604-8491
京都市中京区西ノ京左馬寮町28番地
（京都市中京区丸太町通御前東）
TEL:075-811-9131㈹
FAX:075-811-9138
http://www.kyotoyobouigaku.or.jp/
E-mail genki@kyotoyobouigaku.or.jp

【丹後支所】
〒627-0012
京都府京丹後市峰山町杉谷784
TEL:0772-62-0693
FAX:0772-62-5979