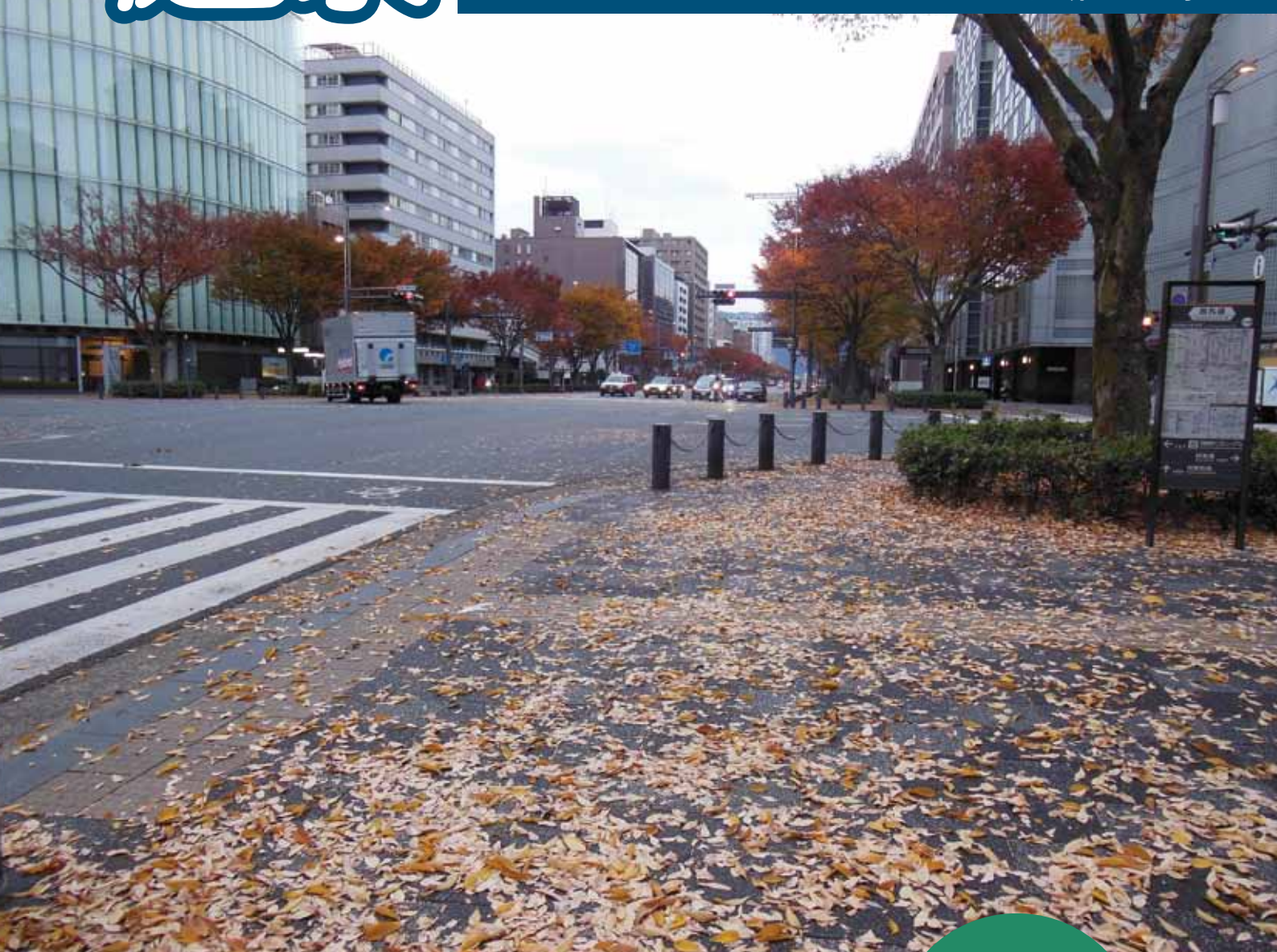


健康チャンネル きょうと

2014.11 / 第 250 号



烏丸御池

- 診察室より『消化器と運動』
消化器科 部長 八城 博子
- 専務理事就任のご挨拶 倉澤 卓也
- がん征圧月間・結核予防週間活動報告
- がん検診の受け方（乳がん検診／個人で受ける場合）
- 写真で伝える保健指導『とりあえず、多めに』

Vol.
250





消化器と運動

消化器科 部長
八城 博子



皆さんは、運動習慣をお持ちですか?今回は消化器と運動の関係についてお話したいと思います。

運動の目的の一つに、肥満対策があります。

日本人の死因の上位を占めるがん（その1/2は消化器がんです）、心臓病（心筋梗塞・狭心症）、脳卒中（梗塞・出血）は、いずれも肥満との関連が問題となっています。そして、肥満・糖尿病・脂質異常症・高血圧そしてメタボリックシンドロームの対策として運動の重要性は良く知られているところです。

消化器疾患のうち、肥満関連疾患としてあげられるのはまず脂肪肝です。アルコール性・非アルコール性脂肪肝があり、特に非アルコール性脂肪肝の一部は、慢性肝炎・肝硬変から肝がんまでも引き起こし得る非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）です。基礎にウイルス性肝炎などの肝疾患がある人は特に肥満には要注意です。次に、食道・胃・肝臓・胆のう・膵臓そして大腸のがんは、肥満の人はそうでない人と比べて女性は2.6倍、男性は1.8～4.5倍危険性が高まります。その他、逆流性食道炎、胆石、膵炎なども肥満と関連がある消化器疾患です。肥満対策により色々な消化器疾患のリスクが下がるといえます。

運動のもう一つの大事な効用は、生活の質を維持・増進する事です。

若いうちは気にもなりません、要介護の最大の要因は骨折・転倒や関節疾患などの「運動器の障害」です。何気ない日常生活でも、よい姿勢で座り、よい姿勢で立つことは上半身・躯幹を支える筋肉に良い刺激が加わることになります。寝て起きる、座って立つなどの動作は、

自身を重力に抗して移動させることで、主に下半身の筋肉刺激となります。更に、体の水平方向・垂直方向への移動である歩行や階段昇降は、筋肉や骨への刺激強度が上がり、平衡感覚・心肺機能を強化し、目的を持った移動の達成は脳の活性化にも繋がります。このように、日常の動作一つ一つが無意識のうちにトレーニングとなり、更にウォーキングや複雑で強度の強いスポーツも次第に可能になって、健康づくりと色々な病気予防にもなるのだと考えるととても楽しいですね。そして、旅行やショッピングを楽しみ、難なく席を立てトイレへ行き用を足すことができる、温泉にも入ることができる、このように日常を快適で楽しく過ごせることは、実は自律神経のバランスを良くして、消化器の安定環境にもつながってゆくのです。

消化器は、口での咀嚼から始まり、嚥下・消化・吸収そして排泄まで、生命維持に重要な役割を担っています。この働きは自律神経に支配されており、日中の活動時・緊張時は交感神経が優位になり消化器の働きは抑制され、リラックス時・睡眠時は副交感神経が優位になり食物の消化・吸収・運搬等が促進される仕組みになっています。消化器の働きを安定させるためには、自律神経のバランスを整えて安定させる必要があります。そのためには体を動かし、適度に食べ、緊張をほぐすリラックスタイムと質の良い睡眠をとることで、日内リズムを整えることが大切です。その中でも、やはり運動が占める役割は大きいと言えるでしょう。

かなり理屈っぽくなってしまいましたが、生涯ぜひ運動を楽しんでいただきたいと思います。

専務理事就任のご挨拶

倉澤 卓也



この度、平成26年10月1日付で、一般財団法人京都予防医学センター（以下、当センターと略します）の専務理事に就任致しました倉澤卓也と申します。

私は、昭和47年に京都大学医学部を卒業し、当時の京都大学結核胸部疾患研究所附属病院にて臨床研修を受けました。以来、（財）天理よろづ相談所病院、京都大学結核胸部疾患研究所（その後、京都大学胸部疾患研究所に改組）を経て、国立療養所南京都病院副院長・院長、国立病院機構南京都病院院長、医療法人社団医聖会学研都市病院顧問として、主に呼吸器内科領域を専門とし、診療に従事して参りました。

呼吸器内科は、主に、気管から肺胞に至る下気道と肺、肺を覆う胸膜および心臓・大血管や食道を除く縦隔部（左右肺の間の部分）を対象としますが、丁度、胸部X線写真でその全体を観察することができます。このため、胸部X線写真は呼吸器内科医にとって、診断のための必須のアイテムであり、画像を適切に判断すること（読影といいます）が呼吸器内科医師の修行の出発点であり、生涯に亘る課題でもある訳です。

ところで、当センターは、公益財団法人結核予防会・公益財団法人日本対がん協会・公益財団法人予防医学事業中央会の各京都府支部も兼ねており、一般外来診療と共に、各種健康診断・人間ドックや

各種予防啓発のための活動などに携わっておりますことは、皆様にはご周知のことと存じます。

高齢化社会を迎え、日々の健やかな生活が何よりも望まれる現在、死に至る病いを予防する、あるいは、早期に発見しその進展を予防することが不可欠ではないでしょうか。京都府民・京都市民の皆様の健康の維持・向上にご奉仕することが当センターの責務と考えております。

呼吸器内科医一筋で、予防医学に関する知識や経験は未だ乏しい私ですが、できる限り早く新しい職場に慣れ、職務を自覚し、会長をはじめ理事・評議員の先生方のご指導を賜りながら、当センターの運営に微力ながら尽力致したいと思っております。

皆様には、前任者同様に、否、それ以上のご支援・ご厚情を賜りますことをお願い申し上げまして、専務理事就任のご挨拶とさせていただきます。

■外来診療のご案内

倉澤先生ご担当は次のとおりです。

呼吸器科
毎週木曜日 午前
（受付8：30～11：00）

お問い合わせ（診療部）
TEL 075-811-9171

がん征圧月間・結核予防週間活動報告

9月のがん征圧月間、9月24～30日の結核予防週間に合わせ、全国で様々な行事が行われました。京都での活動を報告します。

結核の予防とがんを考えるつどい

(9月12日)

結核とがんについて正しく知ってもらおうと、9月12日ウイングス京都にて「結核の予防とがんを考えるつどい」が開催されました。満員の会場の中、2人の医師による講演がありました。

「非結核性抗酸菌症の診断と治療」（南京都病院呼吸器内科 佐藤敦夫医師）では、結核に似たこの病気の菌種、感染経路、治療戦略等と、症例の多い肺MAC症について紹介がありました。病気の型により治療が異なるため、自分の病型と病状を医師と確認

することが大切と述べられました。

「検診でわかる胃の病気～ピロリ菌が関わる胃の病気を中心に～」(京都大大学院消化器内科 渡邊智裕特定准教授)では、ピロリ菌の発見経緯、感染経路、世代別感染率、ピロリ菌が原因の病気、診断方法、除菌療法について解説されました。除菌により胃潰瘍の再発や胃癌発生は低下するため、感染が分かった場合は除菌治療を受けるよう勧められました。

結核予防街頭キャンペーン

(9月26日)

9月26日、結核予防週間に伴い、京都市結核予防婦人会・京都府・京都市と共に結核予防街頭キャンペーンを行いました。

JR京都駅前を中心に結核予防を呼びかけ、募金活動と、無料結核検診、健康相談を実施しました。青

空のもと、結核予防婦人会の皆さんはお揃いの赤いTシャツで、そして京都府のゆるきゃら、まゆまる君も一緒に結核の早期発見と予防を呼びかけました。お買い物途中の方や親子連れ、学生さんなどにも足を止めていただき、心温まる募金をしていただきました。



がん検診の受け方

乳がん検診を個人で受ける場合、①人間ドックなど総合的な健診に追加する場合と、②乳がん検診だけを乳腺クリニックや健診機関で受ける場合があります。大切なのは、受ける施設の選び方です。

乳がん検診は、画像診断といって超音波検査やエックス線検査の写真から異常を発見する検査です。そのため、写真を撮る技師のスキルと、写真を読む医師のスキルが重要になります。個人で受けるなら、そのスキル向上を図っているところを選びたい。探し方の一つとして、『NPO法人 日本乳がん検診精度管理中央機構』というウェブサイトをご紹介します。一般向けのサイトではありませんが、マンモグラフィ検診の「認定

●乳がん検診／個人で受ける場合

施設リスト」、「撮影認定診療放射線技師医師リスト」、「読影認定医師リスト」を公開しています。

検診内容は、30歳代は診察と超音波検査、40歳以上は診察とマンモグラフィで、費用はどちらも5,000円程のところが多いようです。但し、健診機関の場合、乳がん検診単独での受付はしないところもあるかもしれません。

また、②の場合、市の指定医療機関であれば市のがん検診として受けることが可能な場合があります。お住まいの市町村のがん検診の情報を確認してみてください。受診条件さえ会えば、費用が最も安く済む受診方法です。

30歳を
過ぎたら



写真で伝える保健指導

とりあえず、多めに。



足りなかったら…、ないと不安やし…、どうせ飲むし…と冷蔵庫にビールスペースを確保していませんか？「その日飲む分だけ準備する」の量を増やさない工夫の1つです。肝臓の機能は有限資源。長くおいしくお酒を楽しむためにも、自分の器を知り、飲んでも飲まれませんように。

■アルコールの適量

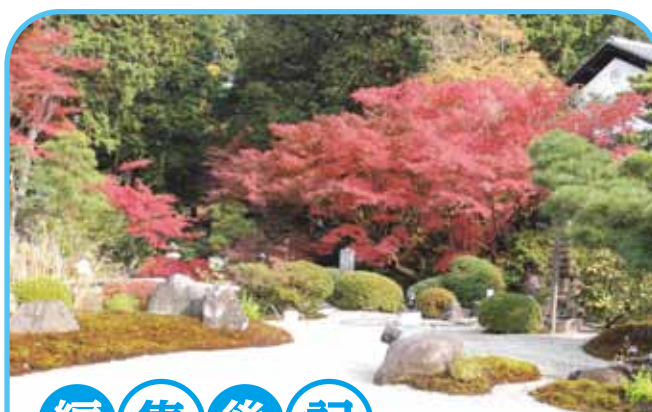
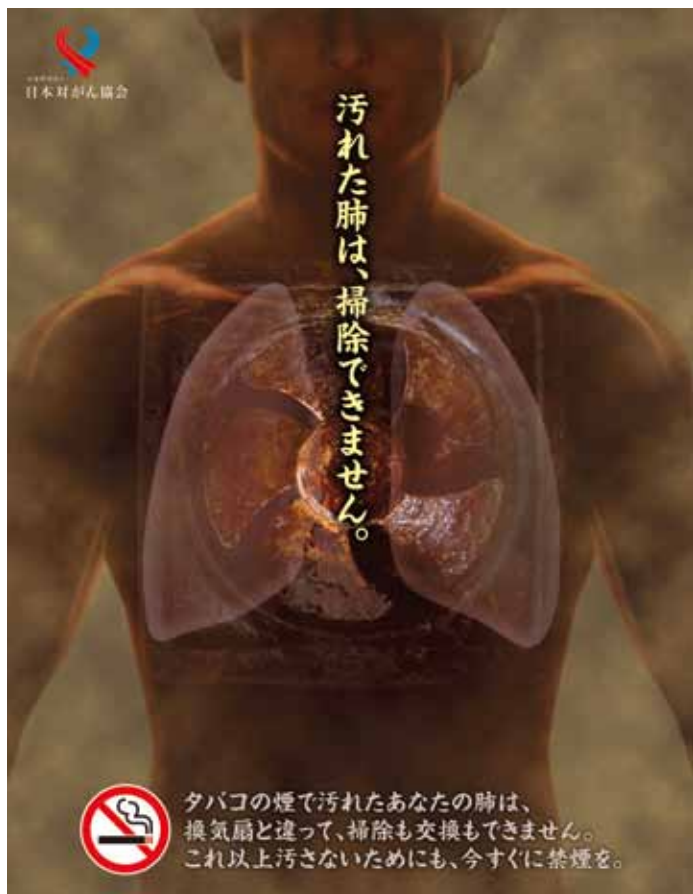
純アルコール20g／日（女性は10～14g程）

（純アルコールの計算方法：

飲む量ml×アルコール度数%×0.8）

500ml、日本酒1合、焼酎0.6合、ワイングラス2杯

健康推進係 阿部 圭子



編集後記

金戒光明寺(左京区)

小誌は本号で250号。

読者の皆様に少しでも健康について振り返っていただくこと、執筆者自身の言葉で原稿に向かい合ってきた時間は、何より私たち自身を成長させてきました。

一学びて思わざれば則ちくらしー

情報の溢れるこの時代、コピー&ペーストではない自身の言葉を発することはとても重要な事のはずです。

300号は9年後!! 今後ともよろしくお願い申し上げます。

(近藤)



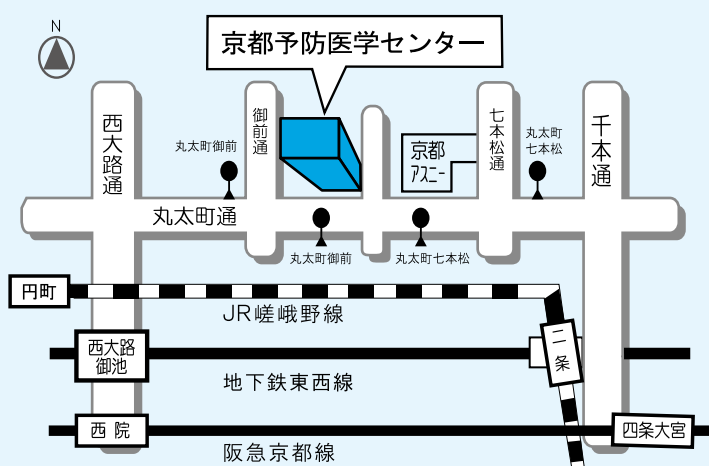
一般財団法人

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



〒604-8491

京都市中京区西ノ京左馬寮町28番地

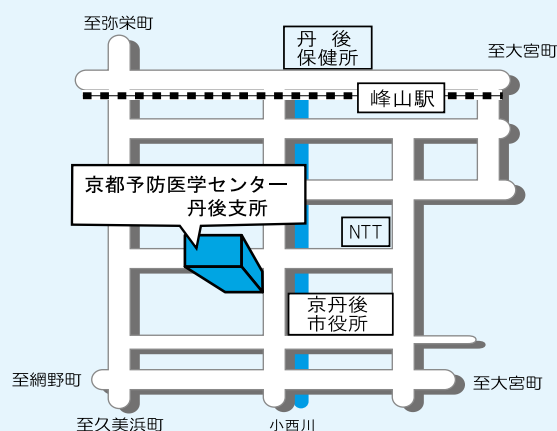
(京都市中京区丸太町通御前東)

TEL: 075-811-9131(代)

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