

健康 チャンネル きょうと

健康教育情報誌

Vol.
269
2021

いつでも価値ある健康サポートを

専務理事就任のご挨拶、特定保健指導実施状況



一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER



専務理事就任のご挨拶

専務理事 鈴木 克洋

令和3年4月1日付で、一般財団法人京都予防医学センター専務理事に就任致しました鈴木克洋（すずきかつひろ）でございます。略歴や経験など私の人となりをご紹介しますことでご挨拶に代えさせていただきますと思います。

私は昭和57年に京都大学医学部を卒業し、同胸部疾患研究所附属病院にて1年間研修後、2年間浜松労災病院で一般内科の研修をいたしました。その後同研究所で約15年間呼吸器内科（主に抗酸菌症）の臨床と研究に従事しました。平成12年に近畿中央呼吸器センター赴任後、今年の3月に同センターを定年になるまで呼吸器内科の診療と臨床研究を継続してきました。

赴任時同センターには結核病床が250もあり、たくさんの結核症例を経験しました。結核は社会的弱者に多い病気で、入院患者は時代を反映しております。高齢者、ホームレス、外国人、摂食障害の10代女性、引きこもりの若者、某外食チェーンの名ばかり店長、非正規社員の若者などの重症結核を担当しました。薬剤で治癒できる病気とは言え、手遅れになると死亡することもあり、20代の結核死亡例も経験しています。

私のもう一つの専門は肺MAC（マック）症です。10年ほど前から肺MAC症に合併した肺がんが目立つようになり、1年間に5例の肺がん合併を発見した年もあります。肺MAC症に合併した肺がんの早期発見は難しく、画像診断の重要性を痛感する日々でした。

肺MAC症患者の多くはやせ気味の高齢女性です。肺MAC症が悪化すると体重が減少し、そのため肺MAC症の悪化に拍車がかかるという悪循環に

なります。昨今健康寿命との関連で、フレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉量低下）という言葉が流行しています。肺MAC症の経験からもフレイルやサルコペニアの予防、早期発見、改善がすべての慢性病にとって大切ではないかと考えている次第です。

私の趣味と言えるものは読書くらいです。ジャンルはほぼ全ての分野で活字であればどんなものでも読んできました。しかし60歳を過ぎたころから新しい本を読むことは少なくなり、お気に入りの本を何回も読んでいます。どんな本でも2回目、本によってはさらに3回、4回と読書を重ねる度に面白さが倍増すると感じています。健康のための週末の散歩も最近は大きな楽しみになりました。京都は有名寺院が多いので、できる限り徒歩で巡る計画です。散歩に加えて週2回以上レジスタンス運動で全身の筋肉維持にも努めています。

略歴からも分かる通り、予防医学に関する知識や経験は乏しいのが現状ですが、できる限り早く職務に慣れ、会長、その他の理事や評議員の先生方のご指導を賜わりながら、当センターの発展のために微力ながら貢献したいと思っております。皆様には今後ともご支援、ご厚情のほどよろしくお願い申し上げます。



がん情報のサポートサイト

おすすめ動画のご紹介

日本対がん協会のウェブサイトでは、がんに関するさまざまな情報発信を行っています。特におすすめの2つの動画をご紹介します。

画像：日本対がん協会ウェブサイトより

「がんのミニ知識」 デジタルサイネージ用動画

がんに関する基礎やがん検診、がん予防に関するミニ知識をクイズ形式で学べるデジタルサイネージ用動画です。健康イベント会場や待合室などのディスプレイ画面で自由に利用することができます。



<https://www.jcancer.jp/digital-signage>



お す す め ポ イ ン ト

- がんの基礎を広く知ることができる
- 1問30秒で計16問のクイズ形式
- 1問ごとの解説で楽しく学べる



がん患者さんのための 新型コロナウイルス対策

がん患者さんは、新型コロナウイルスで重症化するリスクが高いといわれています。

がん患者さんが何に注意し、どう行動したらよいのか、がんや感染症の専門医が解説しています。



<https://www.jcancer.jp/coronavirus>

お す す め ポ イ ン ト

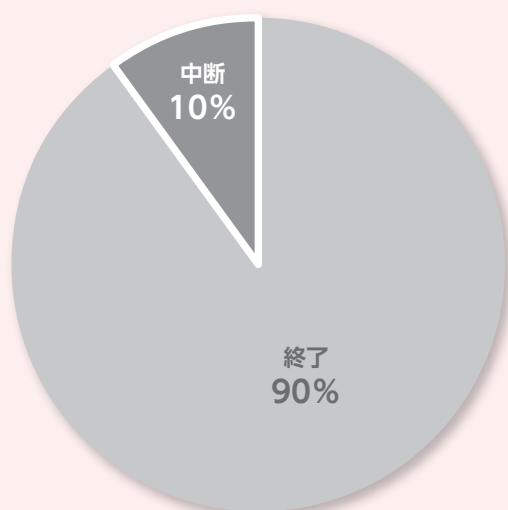
- 専門医によるわかりやすい解説
- 気になるポイントを場合別に
 - がん患者さん全般の対策
 - 肺がん・抗がん剤の注意点
 - 乳がんの注意点
 - 血液がんの注意点
 - 放射線治療の注意点
 - 喫煙の重症化リスク

高血圧や脂質異常、糖尿病の原因が内臓脂肪の蓄積であることに着目した「特定健診」は、改善のための減量や禁煙を支援する「特定保健指導」を含むプログラムとして2008年に開始され、同年から当センターでも実施しています。

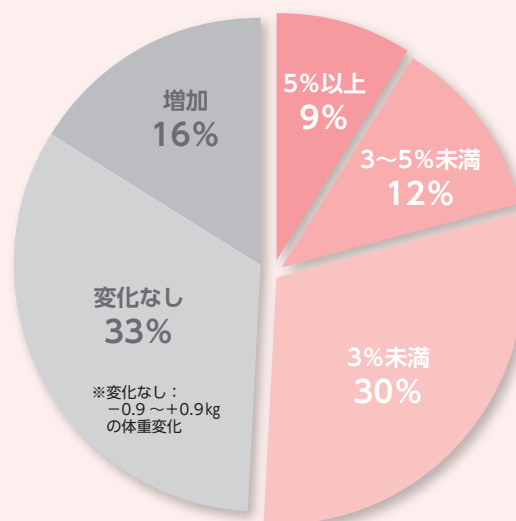
特定保健指導 令和元年度の実施状況

令和元年度は1,279名の方に特定保健指導をご利用いただき、3か月以上のサポート期間を経て最終評価まで終了した方は、全体の90%でした。保健指導を受けた日からの減量結果は、半数以上で1kg以上の減少があり、健診結果の改善が見込めるとされる3%以上の減量成功者は全体の21%でした。

特定保健指導の終了率 (N=1279)



保健指導日からの減量結果 (N=1152)



ご利用者の感想

- 定期的に報告することで頑張らなくちゃと思えたのが良かった。
- 定期的に楽しいメールをいただくシステムのおかげで、良い意味での「監視」がプラスになったのだと思います。
- 体重は気にしていましたが毎日体重を計ることはありませんでした。食事に関してより考えて摂るようになりました。
- 始めた時は絶対無理そうだと思っていましたが、とんでもなく我慢したとか、無理なダイエットをしたという感じでなく、どうにかできるものだなと思いました。少しの気遣いで、ちゃんと減っていました。体重測定は効果ありです。

特定保健指導の現場より

対象になられた方の多くは“指導される”と思って面談にお越しくださいます。面談では、健診結果を見ながら生活を振り返り、いつまでに何kg減量するか、どうやって減量するか作戦を立てたのち、「3か月後に取り組みと体重をお聞きますね」とお伝えします。最後の報告までであるという想像と違う展開に「えー!?(笑)分かりました!」と、驚きながらも良いきっかけにしようと思ってくださる方が多い印象です。その方に合ったやり方を大切に、継続を応援しています。

体重記録のススメ

自分の現状を把握して、生活に合った改善方法を探すために体重“記録”をお勧めしています。計るだけでなく、記録して見える化するのがポイントです。「続かない」をサポートしてくれるツールにもなります。体重記録で得られる経験は、今後の健康管理の力になってくれます。

※記録表は当センターウェブサイトからもダウンロードできます（健康サポート>健康づくり応援ツール）



最新版 精度管理報告（外部機関評価） 令和3年4月30日現在

検診・検査の精度を保つため、常に外部機関による評価を受けております。最新版の結果は以下の通りです。

◎公益社団法人 日本医師会

臨床検査精度管理調査（令和2年度）

- ・所内ラボ 99.2点（100点満点）
- ・日本医学臨床検査研究所（関西ラボ） 99.4点（100点満点）

◎公益財団法人 予防医学事業中央会

健診検査データ（令和1年度）

共有化事業評価 A掲載

◎公益財団法人 結核予防会

・胸部画像精度管理研究会

（コロナ感染症により未開催）

◎公益社団法人 全国労働衛生団体連合会

精度管理調査

- ・労働衛生検査分野 評価A（令和2年度）
- ・臨床検査分野 評価A（令和2年度）
- ・胸部X線写真評価 評価A（令和2年度）
- ・胃部X線写真評価 評価A（令和2年度）

◎NPO法人 日本乳がん検診精度管理中央機構

- ・乳がん検診超音波検査実施・判定医師 1名
- ・乳がん検診超音波検査実施技師 7名
- ・マンモグラフィ読影認定医師 1名
- ・マンモグラフィ認定技師 16名
- ・マンモグラフィ画像認定施設

◎一般社団法人 日本総合健診医学会（令和2年度）

- ・精度管理調査第1回 心電図 良好
- ・精度管理調査第2回 （コロナ感染症により未開催）
- ・精度管理調査第3回 検体検査 良好
Aランク評価割合99%
- ・精度管理調査第4回 検体検査 良好
Aランク評価割合97%

◎NPO法人 肺がんCT検診認定機構

- ・肺がんCT検診認定技師 2名

◎一般社団法人 消化器がん検診学会

- ・胃がん検診専門技師 18名
- ・認定指導施設



「冷たい麺は麺の量に着目」

健康推進係 吉田 和弘

気温や湿度の上昇につれてつけ麺の注文率が上がる。暑い時期のラーメン屋さんの傾向だ。

数年前まで京都で食べられる店は少なく、麺とスープを別々にして食べるのが意味不明、スープがヌルくなっていくのが気持ち悪いなど散々な言われ様で、出てきた当初はあまり広がらなかったが、つけ麺ブームも手伝って認知度が上がり今では多くのお店で楽しめる。

個人的に思うつけ麺の良いところは、麺をダイレクトに味わえるので小麦の風味、食感がより味わえる、徐々にスープ温度が下がっていくことで色んな旨味と味わいの変化が感じられ、ラーメンでは味わえない愉しみがあること。また、麺が冷たいのでアツアツのラーメンとは違い、食欲が湧かない暑い時期でもつるつと食べられるのが嬉しい。

しかし、カロリーをみると一般的なラーメンは500kcal前後だが、つけ麺は650kcal前後で約150kcalも高い。運動で言うと150kcalは体重70kgの人であれば約30分のウォーキングを頑張っようやく消費できるカロリーで、意外にもつけ麺はカロリーが高いのだ。

カロリーを引き上げている要因は一杯に対する麺の量が多いことが影響している。ラーメンの麺量は一般的に130g前後であるが、つけ麺は少なくとも200g以上あり約2倍ある。また、麺を食べることがメインのつけ麺では、ラーメンと比べてスープの量が少ないことが多く原価率が低くなることから、麺大盛無料サービスを展開しているお店も多い。大盛無料ですが…なんて言われると、ついつい『では大盛で』と口が動いてしまう、悲しい性である。しかも大盛にすれば生麺で100g追加になることがほとんどで、もはやラーメン2杯分の麺量を食べていることになり、カロリーはプラス約300kcal、合計約1000kcalになってしまう。スープは残すことが出来ても、さすがに麺を残すことは気持ちがはばかり完食してしまう。

つけ麺に限らず暑い夏には冷たい麺類で食事をつい簡単に済ましてしまいがちだが、そうめんやうどんなども思っている以上にカロリーが高く、かつ炭水化物過多、栄養の偏りなどから夏明けの保健指導では夏太りの原因として悩まれている人も多い。

まずはとりあえず、大盛無料ですが…、と言われても断る勇気を持ちたい。

令和2年度 複十字シール運動のご報告

昨年度も多くの方々によるあたたかいご支援を賜り、誠にありがとうございました。

京都府支部としての募金総額は3,021,680円、全国では181,736,480円になりました。

皆様からお預かりした募金は、結核予防の普及啓発および結核予防団体の活動に大切に活用させていただきます。

令和3年度も、複十字シール運動を実施いたします。結核のない健康で明るい社会を築くために、引き続き皆様のご協力をお願いいたします。



令和3年度 複十字シール

令和3年度 複十字シール運動

●運動期間：

令和3年8月1日～12月31日
(運動期間外も募金は受け付けております)

●結核予防週間：

令和3年9月24日～30日



シールぼうやとシールちゃん



椅子 de トレーニング (太もも裏：ハムストリング編)

太もも裏の筋肉は、弱ると歩幅が小さくなりやすいです。
歩いているだけでは落ちやすい筋肉のため、家での筋トレをおすすめします。



- ①背筋を伸ばし片手は椅子を持ちバランスを保ちながら片脚を後方に曲げる。
※腰が反らないようにお腹に力を入れる



- ②そのままゆっくり手を放す。息を吐きながら曲げたまま下に降ろさないようにその場でキープする。

左右10～15秒×3セット



一般財団法人

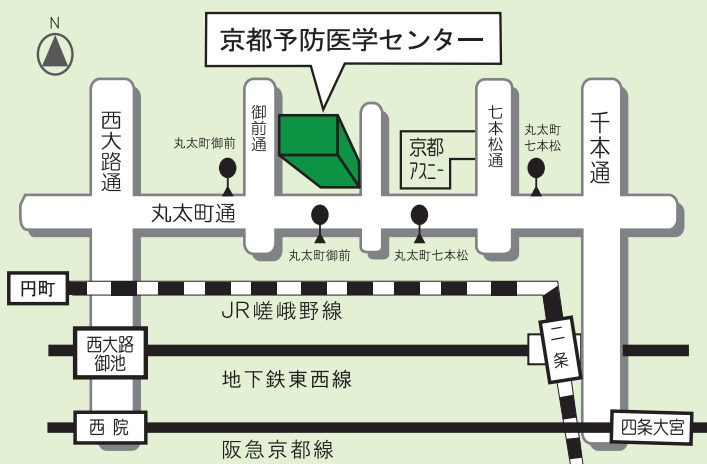
京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

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

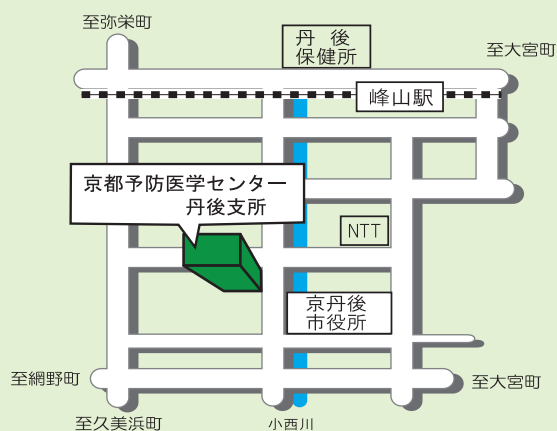
(京都市中京区丸太町通御前東)

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