

けんこうさろん

K E N K O S A L O N

医療と病院の最新情報をわかりやすくお伝えし、すこやかライフをサポートします。

NO. 209 | 2017
FEBRUARY

特集

確かな診断力で健康を管理する
健診センターの役割

病院ウォッチング・レポート
視能訓練士

ズームアップけんこう
前立腺がん

スコープ 医療・健康・予防

けんこうスクエア

医療用語の基礎知識

季節の「食」を楽しもう



確かな診断力で健康を管理する 健診センターの役割

健診（健康診断）は、検査を受けることだけが目的ではなく、現在の健康状態を明らかにし、病気の早期発見と健康を保持するための大事な機会として役立てることが大切です。そのためには、最新の検査技術や多彩な検査項目に加えて、検査結果を総合的に判断し、確かな診断・治療へとつなげる体制の整備が求められます。



イラスト／あおの なおこ

監修



東海大学東京病院
健診センター センター長
健康管理学 教授
椎名 豊 先生

「当健診センターは、大学病院併設の健診機関として、高い検査精度と診断能力を特徴としています。40歳を超えたら、たとえ元気だと思っても、人間ドックで全身をチェックすることをおすすめします」

健康で元気な生活を いつまでも続けられるように

日本は世界的に見ても長寿国として知られています。健康な状態を保ちながら長生きしたいというのは、多くの人が望むところですが、高齢になれば、さまざまな病気にかかる人も増えるのは当然のことです。

健診の種類

特定健診

40歳から74歳までの公的医療保険に加入している人を対象にした健康診断。自治体などが費用を負担して行うことが義務づけられている。無料（自己負担が生じる場合もある）で毎年受けることができる。

職場健診・学校健診

企業や学校が、所属している人に対して行う一般健診のこと。法律によって、企業や学校は従業員や学生の健康を守るため、健診を行うよう、義務づけられている。

がん検診

特定のがんに罹患しているかどうかを調べるもの。消化管の場合は内視鏡、呼吸器の場合は呼吸機能検査やCT、乳がんの場合はマンモグラフィーなどによって検査する。

人間ドック

個人で受ける、任意型の健康診断のこと。検査機関によって内容は多岐にわたり、オプション項目などを選ぶことができるが、費用は個人負担で高額になることが多い。

日本での健康診断のはじまりは明治時代にさかのぼります。当時は、結核を発見することが大きな目的でしたが、飽食の時代ともいわれる現代では、日本人の死亡原因第1位であるがんの早期発見のため、高血圧や糖尿病といった生活習慣病を予防するための検査になっています。

健診は、健康診断の略称で、大きくは一般健診と人間ドックに分けられます。一般健診は、健康状態を確認する基本的な検査を行うもので、病気のサインを見つけることが目的です。2008年からは、メタボリックシンドローム対策に特化した特定健診が義務づけられ、医療保険加入者は、無料（または低料金）で毎年受けることができます。

人間ドックは、任意で受ける健診のことで、自費負担ですが、一般健診よりも多くの検査項目が受けられます。内容は、受ける医療機関によってさまざまで、オプションの検査項目を追加したり、受たい検査項目を絞ったりすることもできます。最近では、がんや生活習慣病の早期発見に照準を合わせた検査内容となっています。

健診は、病気を予防して 健康管理を心がけるための機会

一方、検診というのは、特定の病気を調べるための検査のことをいいます。五大がんと呼ばれる胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんのがん検診については、自治体や企業で費用を負担して行っているものもあります。

「健診は、病気を発見する目的だけではなく、毎年の数値の変化を見て、生活習慣病を予防する重要な役割を担っています。診断結果では、血糖値やコレステロール、血圧といった値が、それぞれ基準値を超えているかどうかが判定されますが、一つひとつの値を見ていくのではなく、血糖値も血圧も正常範囲だけれど高い値で推移している、1年前より数値が悪化しているといったことを継続して見ていくことが大切です。たとえば体重が1年で1kg増加を続けたら、10年後には10kg増えることとなります。健診は、そうしたことに気づいて、生活習慣を改善する機会と考えていただきたいですね」（椎名先生）

健康日本 21 (第二次) における特定健診・特定保健指導の指標 (抜粋)

1	脳血管疾患、虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少	6	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少
2	高血圧の改善	7	糖尿病有病者の増加の抑制
3	脂質異常症の減少	8	メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少
4	糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数の減少	9	特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上
5	糖尿病治療継続者の割合の増加		

国民一人ひとりが、健康を守って増大する医療費を削減する

健診は、従来、医療法などの法律によって、国民の健康を守るために行われてきました。厚生労働省では、「健康日本21」という施策によって、国民一人ひとりが生活習慣病などにかからず、豊かで充実した人生を送ることができるよう、健康にかかわる具体的な指標を設定しています(表)。これは、高齢化が進むとともに増大する医療費の削減を目指したものでもあります。

戦後から比べると、感染症や急性疾患による死者が激減しました。しかし、その代わりに生活習慣病がまん延し、高齢化とともに何らかの疾患を抱えて継続的に治療しながら生活する人、認知症を患って介護を必要とする人が増加しています。こうした、生活の質を著しく低下させる状況を改善し、一人ひとりが生活習慣の見直しを図り、病気を予防して、健康を保ち続けることが望めます。

健診と人間ドック、自分に合わせて上手に活用するためには

では、一般健診と人間ドックは、どのようにして選べばよいのでしょうか。特定健診でも定められているように、40歳から、さま

ざまな疾患にかかる可能性が高くなるため、いずれの健診を受けるにしても、40歳が最初の目安になります。まずは、加入している医療保険で行われている特定健診を、毎年、欠かさず受けることをおすすめします。

生活習慣病を予防するための特定健診に対し、人間ドックは、自覚症状がなくても、体におこり始めた異常を早期に見つけることができる検査です。何らかの疾患がすでにある人や、親や兄弟などの近親者ががんなどの病気を患っている人、喫煙の習慣がある人などは、人間ドックを受けるといいでしょう。

人間ドックは、検査機関によって差があるものの、一般的には基本検査とオプション検査を用意しています。基本検査の項目は、全身の状態、各臓器の健康状態を検査するもので、どのような施設で受診してもそれほど大きな違いはありません。ただし、各施設で設けているオプション検査項目は、目的によってさまざまなタイプが用意されているので、基本検査項目に加えて、自分の目的に合った検査を受けられる施設を選ぶとよいでしょう。現在の生活習慣や、患っている病気、近親者の病歴など気になる点があれば、自分の現在の健康状態をチェックする絶好の機会と考え、検査項目を検討することが大切です。

病気のサインを見逃さないために検査項目を検討することも大切

検査結果はすべて数値で表されますが、実際にどんな病気と関連する検査が、あらかじめ知っておくとよいでしょう。臓器別に、必要な基本検査とポイントは次のようになります。

● 肺 ●

エックス線検査が基本となります。さらに、CT検査、痰^{たん}を採取して細菌やがん細胞が含まれていないかを調べる喀痰細胞診検査^{かくたん}などがあります。50歳以上の喫煙者や、近親者に肺癌患者さんがいる人などは、CT検査や喀痰細胞診検査も受けておくと安心です。

● 心臓 ●

血圧測定、心拍数計測、心電図検査があります。最近では、オプションとして、運動

負荷心電図検査を受けられる施設も多いようです。運動した状態で心電図をとり、狭心症や不整脈などの兆候を調べる検査です。しかし、運動負荷をしてはいけない場合があるので、人間ドック担当医、主治医とよく相談してから検査を受けるようにしてください。

● 食道・胃 ●

胃のエックス線検査が基本ですが、胃内視鏡検査や胃がんの原因となるピロリ菌があるかどうかを調べる検査が基本項目に含まれている場合もあります。さらに、がんが心配な方は、腫瘍^{しゅよう}マーカー検査を受けるとよいでしょう。

● 大腸 ●

便潜血検査が基本ですが、オプションとして、下部消化管内視鏡検査や腫瘍マーカー検査があります。下部消化管内視鏡検査は、便潜血検査が陽性だった人や、便が細くなっ

東海大学東京病院 抗加齢ドック

心身ともに健やかで、豊かに老いることを目指した健診システム

人間は誰しもが年齢を重ね、生活習慣や遺伝的要因によって、老化が進みます。可能な限り、老化が進む原因を取り除き、健康な状態を長く保ちたい。そうした考えから生まれたのが、抗加齢ドックです。病的な変化の兆候をすばやく捉え、年齢にふさわしい心身の状態を保ち、予防のサポートを行います。

東海大学東京病院では、2006年6月から抗加齢ドックを開始して、10年が経過しました。東海大学医学部にあるライフケアセンターという加齢についての研究部門とともに、基礎医学、臨床医学、スポーツ医学などの専

門家が英知を結集して、さまざまな医学的サポートに取り組んでいます。検査項目は、血管の動脈硬化、血液の老化度、活性酸素・抗酸化力、ホルモンバランス、免疫バランス、一般検査、身体の構成と多岐にわたっています。検査結果は、医師からの詳しい説明と、老化を防ぐ生活改善に対するアドバイスを受けられることが大きな特徴です。健康に留意する人が、人間ドックに加えて受ける検査で、そのきめ細かいフォロー体制には高い評価が集まっており、検査を受けた方がリピーターとなっているケースが多く見られます。



たり、便秘や下痢を繰り返すといった自覚症状のある人にすすめられる検査です。

● 肝臓・すい臓 ●

血液検査を基本としますが、腹部の超音波検査で、腫瘍やポリープ、炎症、結石、脂肪肝などを調べることもできます。

● 血管 ●

動脈硬化が引き起こす病気を調べるために、頸動脈に超音波をあてて、血管の弾力、コレステロールが血管壁の内側に詰まっているかどうかを超音波で検査します。家族が心筋梗塞や脳梗塞をおこした人、高血圧、糖尿病、脂質代謝異常症などを指摘された人、喫煙習慣のある人におすすめします。

検査結果の値の判定だけでなく、適切な診断・治療へとつなげる役割

検査結果の数値を一つひとつ理解し、健康管理にどのように活かしていけばよいかといったアドバイスを受けられることも、人間ドックのメリットです。さらに、精密検査や治療が必要な場合は、直結した医療機関があると、より安心といえるでしょう。

「検査を行うだけでなく、検査結果を総合して医師から適切な診断を受けることも大切です。しかし、その時の結果だけでは判断しかねることもあります。同じ医療機関で継続して健診を受けていけば、これまでに比べて、検査値がどのように変化しているかを判断することができます。さらに、精密検査や治療へと確実につなげていける。年に1回、信頼のおける医療機関での健診が、何より有効であるという理由は、こうしたことからいえるのではないのでしょうか」(椎名先生)



都心に位置する東海大学東京病院は、多忙な方々も受診しやすい医療機関として、診断から治療まで一貫した医療を提供しています。人間ドック・抗加齢ドックを統括する健診センターにおいては、予防医学にも力を入れています。

開院当初から、大学病院としての機能を最大限に活かした人間ドックシステムの構築に取り組み、通常2日間の内容に匹敵する検査を1日で行うなど、利便性を兼ね備えた人間ドックを運営しています。検査後は、医師の面談のほか、治療や精密検査が必要な場合は迅速に適切な措置をとることができます。さらに、人間ドックの検査結果および通院・入院治療の記録を一括して保管しているため、次の検査時に比較することはもちろんのこと、将来



東海大学東京病院 健診センター

大学病院としての機能を活かした人間ドックシステムと、予防医学の実践



を見据えた継続的な健康管理に役立てることができます。

「当院の健診センターは、上部(食道、胃、十二指腸)と下部(大腸)の消化管内視鏡検査を同時に受けられるといった、独自のオプション検査を数多く用意するとともに、超音波検査や胸部レントゲンなどの画像検査はエキスパートがチェックをして精度を高め、一歩先に行く健康センターとして質の高い健康管理に努めています」(椎名先生)



CT検査室



超音波検査室



骨密度測定装置



中央検査室

東海大学東京病院健診センターの人間ドックオプション検査メニュー

- **上部消化管内視鏡検査(胃内視鏡検査)：経口**
最新鋭のファイバースコープを使用。鎮静剤を使用して、食道や胃、十二指腸の状態を短時間で詳細に観察する。
- **下部消化管内視鏡検査(大腸内視鏡検査)**
最新鋭のファイバースコープを使用して、大腸の状態を詳細に観察する。大腸ポリープなどの早期発見が可能。
- **上部・下部消化管内視鏡検査(胃・大腸内視鏡検査)**
大腸内視鏡検査と胃内視鏡検査を、同時に受診できる。
- **胸部64列CT検査(低線量)**
通常のレントゲン検査では発見困難な、小さな病変(肺がんなど)が検出できる。低線量で行う。
- **頭部64列CT検査**
基本健診では発見困難な、脳の異常(脳腫瘍、脳萎縮など)が検出できる。
- **内臓脂肪CT検査**
腹囲を測るだけではわかりづらい内臓脂肪量を、CT検査で直接測定する。
- **腫瘍マーカー検査4項目(CEA・CA19-9・CYFRA・ProGRP)**
頻度の高いがんの腫瘍マーカーを調べる血液検査。
- **脂肪酸4分画(EPA・DHA・DHLA・AA)**
動脈硬化に抑制的に働く成分と、動脈硬化に促進的に働く成分のバランスを調べる血液検査。
- **認知症リスクマーカー**
アルツハイマー認知症と関連の深いアポリポたんぱくEのパターンを調べる血液検査。
- **骨代謝マーカー(骨型ALP・TRACP-5b・ucOC)**
骨吸収・骨形成で新陳代謝のバランスと、骨の栄養状態を調べる血液検査。
- **骨密度検査**
DXA法*により、腰椎・大腿骨頸部・前腕の骨密度を正確に測定。
- **子宮頸がん検査(内診・細胞診)(女性のみ)**
- **乳房マンモグラフィ検査(女性のみ)**
- **乳腺超音波検査(女性のみ)**
- **乳房視触診検査(女性のみ)**

* DXA法とは、2種類のエネルギーのX線を測定部位に当てることにより骨成分を他の組織と区別して測定する方法



1 患者さんが緊張や不安を感じやすい視力検査は、なるべくリラックスできるように声をかけながら丁寧に進め、正確な視力値を判定していく。

2 効率よく検査機器が配置されている眼科検査室。車椅子などでも受診しやすいよう、スペースが確保されている。

3 眼科検査に使用する器具の扱いには、専門知識・スキルが必要となる。



4 3次元眼底像撮影装置による眼底検査。眼底の血管、網膜、視神経を調べる検査で、網膜剥離や眼底出血、緑内障などの診断に役立つ。



5 東海大学大磯病院の眼科。医師、視能訓練士、看護師、事務受付が一丸となってチーム医療を提供している。

病院ウォッチング・レポート 大磯町 / 東海大学大磯病院

[視能訓練士]

東海大学大磯病院は、神奈川県西部の高齢者の多い地域に立地しています。高齢者の増加に伴って、生活習慣病をはじめとする疾患のある方も増加しています。大磯病院の眼科では、眼の病気を早期発見するために、視能訓練士による検査を行っています。

高齢化によって増える眼の疾患 早期発見が何より大切

生活習慣に関連した疾患の罹患者数が、高齢者の増加と比例して増え続けていることは周知のことですが、実は、眼の疾患も同様で、生活習慣や加齢によって罹患者数が増加傾向にあります。

特に増えているのが加齢黄斑変性症という、網膜の中心である黄斑の血管に異常を来す病気です。ものがゆがんで見え、視力が低下し、重症化すると失明に至ることもあります。欧米では成人が失明するもっとも多い原因になっており、日本でも近年急激に増え、成人の失明原因の第4位となっています。主に加齢や食生活の欧米化によるも

ので、たばこや高血圧も関係するという説もあるため、眼の疾患といえども、生活習慣の改善は欠かせません。

加齢によっておこる眼の疾患は、ほかに、眼圧が高くなっておこる緑内障、糖尿病によって網膜の血管に障害がおこる糖尿病網膜症、眼の中にある水晶体が濁ってくる白内障があります。医療技術の進化により、新しい治療法も開発され、特に白内障は短時間で安全に手術を行うことで症状が大幅に改善されます。しかし、いずれも、治療が遅れると視野や視力を取り戻すことが難しくなるため、早期発見、早期治療が望まれています。

早期発見のためには、正確に診断することが重要です。眼は、実に多様な機能を持って

いるため、さまざまな角度から検査を行います。東海大学大磯病院では、眼科を訪れる患者さんに対して、国家資格を持った医療技術者である、視能訓練士が検査を行っています。

「ものが見えづらくなったと感じる場合、近いところだけが見えないのか、色の判別が難しくなったのか、視野が狭くなってきたのか、ゆがんで見えるのかどうか、暗いから見えづらいのかなど、その症状は多岐にわたります。何種類もの検査機器を駆使して検査を行い、診断、治療に活かすのが私たち視能訓練士の仕事です」(相庭視能訓練士)

専門職である視能訓練士による 正確な検査

視能訓練士は、視力、視野、屈折、調節、色覚、光覚、眼圧、眼位、眼球運動、瞳孔、涙液、涙道などの検査に加え、電気生理検査、超音波検査、写真撮像などを行います。検査のほかには、弱視や斜視など、視機能に障害のある患者さんの視機能回復の矯正訓練指導や、疾患によって視機能が十分に回復しない患者さんへのロービジョンケア(眼の機能を最大限に活用する)といった役

割も含まれます。

「現在は、検査が主な業務ですが、矯正訓練やロービジョンケアにも今後は力を入れていきたいと考えています」(相庭視能訓練士)

適切な診断・治療を行うためには、医師の指示のもと、的確に検査を行うことが大切です。大磯病院の眼科では、視能訓練士はチーム医療に欠かせない存在です。

「加齢が原因でおこる眼の疾患は、生活習慣と密接な関係があるといわれています。中には、こうした疾患を40代から発症する方もいらっしゃいますから、視力に問題がないと思っても、40歳を過ぎたら、近隣のクリニックなどで定期的に検診を受けることをおすすめします」(相庭視能訓練士)



東海大学大磯病院
中央臨床検査科
相庭 伸哉 視能訓練士

「眼の疾患は、長い時間をかけて症状が進行するケースが多く、気づかないこともしばしばあります。大切な眼の機能を損なわないためにも、症状がないと思っても、定期健診を受けてください」

[前立腺がん]

将来、男性がかかるがんの第1位になると予想されるほど、前立腺がんの患者数は、年々増えています。前立腺がん治療は、合併症を伴うことが多いため、治療の際に、不安を感じる患者さんもいらっしゃいますが、東海大学八王子病院が取り組んでいる最新の診断・治療は、さまざまな機能障害を防ぐ新しい手だてとして全国の医療機関から注目されています。



イラスト/伊藤 文人



前立腺がんとは

クルミ大の小さな臓器でありながら多くの機能にかかわる前立腺

前立腺は、膀胱のすぐ下にあり、ちょうどクルミほどの大きさで、内部に尿道が通っています。男性にしかない器官で、その内部には尿道だけでなく、精子の通り道である射精管も通っています。また、膀胱から尿が漏れるのを防ぐ括約筋は、前立腺のすぐ下にあります。加えて、前立腺には精液の一部を作るといった機能があります。精子は精巣(睪丸)で作られて精管という細い管を通して運ばれ、精液は前立腺と膀胱の裏側にある精嚢という器官に蓄えられます。

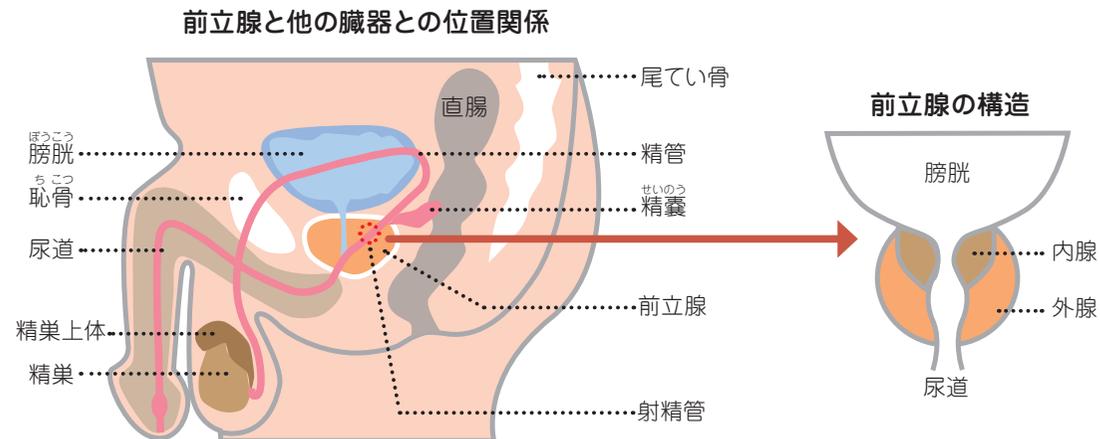
前立腺は、尿道を取り囲む内側の部分(内腺)と、さらにそれを取り囲む外側の部分(外腺)に分類されます。前立腺がんは、前立腺のすべての部分に発生しますが、特に外側の部分で多く発生します。

監修



東海大学八王子病院
泌尿器科 医長
准教授 小路 直 先生

「がんが完治したとしても、性機能障害や排尿障害といった合併症は患者さんにとって不安なものです。こうした問題を解決するために、当院では、前立腺がん治療の新たな領域の開拓に積極的に取り組んでいます」



ますます増加傾向にある前立腺がん

前立腺がんの患者数は欧米で非常に多く、特にアメリカにおいては男性がかかるがんの第1位となっています。一方、日本では近年、急激に前立腺がんの患者数が増加しています。その原因としては、まず食生活の欧米化が考えられます。高たんぱく、高脂肪の食事が増え、それが前立腺がんの原因になっているといわれています。また、平均寿命が延びて高齢者が増加したことも大きな理由のひとつとされています。前立腺がん患者の90%以上は60歳以上であり、がんの発見も50歳を超えてからがほとんどです。しかし、最近では、主に健診などがきっかけとなり、50歳代においても、前立腺がんが発見されるようになりました。

前立腺がんの初期には自覚症状がほとんどないために、以前は前立腺がんが発症していることに気づかないケースも多々ありました。しかし、検査項目にPSA検査を導入する健診機関が増え、前立腺がんが早期に発見できるようになってきました。前立腺がんは他のがんと同様に、早く発見でき

ればそれだけ完治の可能性も高くなります。

治療後のさまざまな合併症を防ぐためにより確かな診断・治療が必要

前立腺がんに対しては、無治療監視療法、薬物によるホルモン療法、放射線療法、手術療法、化学療法があり、複数の治療方法を組み合わせる集学的治療も行われます。しかし、がんに対して最善の治療法であっても、尿失禁や勃起不全といった合併症を引き起こすこともあるため、より確かな診断・治療技術が求められています。

「前立腺がんは、2025年には男性のがん罹患率の第1位になるという予想もあるほど、非常に増えていることは確かです。手術などの根治治療では前立腺を全摘出するため、がんを取り除くことができても、尿失禁、勃起不全といった合併症をおこしやすいという問題があります。今後、ますます増加する前立腺がんの患者さんが治療後も自分らしい生活を続けられるよう、個々の患者さんの状況を正確に把握すること、そして、その状況に合わせた対応をすることが求められています」(小路先生)

ZOOM けんこう UP 前立腺がんの診断

前立腺にがんが発生しているかを知る手だてとして、PSA 検査は大変有効

PSA 検査は、他の部位のがんの腫瘍マーカーと比較しても精度が高いことがわかっており、早期発見の大きな手がかりとなります。PSA とは前立腺内につくられる物質(たんぱく質)のことで、前立腺がんになると、血液中に含まれる量が増えていきます。従って PSA の血中濃度を調べることによって、前立腺がんの可能性の有無を診断することができます。この検査は採血だけで測定できることから、もっとも基本的なスクリーニングとして確立されています。

ほかには、医師が肛門から直接指を挿入し、直腸の腸壁越しに前立腺に触れて前立腺の状態を診断する直腸内指診があります。経験を積んだ専門医であれば、前立腺の異常やその状態を把握することができますが、前立腺の直腸側の状態しかわからないため、これだけで確定診断を行うのは困難です。

画像診断と生検を組み合わせた最新の診断技術

PSA 値が高いと、前立腺にがんが発生していることが疑われますが、確定診断には、その部分の組織を針で採取し、顕微鏡を用いて組織を調べる「生検」が必要になります。

しかし、MRI や超音波を用いて、正確にがんの部分特定せずに生検を行うといった確定診断が、多く行われてきたのが現状です。

「前立腺生検は、前立腺全体を対象にして6～8カ所細胞採取するといった方法が一般的とされてきました。しかし、それではがんの部分正確に診断することが困難です。当院では、こうした問題を抜本的に解決するために、MRI が前立腺がんの検出に有用であるという特徴を活かし、あらかじめ撮影した MRI 画像と、検査時に撮影している超音波画像をコンピュータの解析技術によって合成し、その画像をガイドにして生検を行うという診断方法を開始しました」(小路先生)



画像の融合によって行う独自の前立腺生検システム New!

東海大学八王子病院では、事前に撮影した MRI 画像情報と超音波画像を融合させた画像をガイドに、がんの部位を効率よく穿刺するアプローチを行っています。「MRI-TRUS 融合画像ガイド下前立腺生検」と呼ばれる技術で、2013年11月から臨床研究として開始され、その有効性が認められて 2016年2月に厚生労働省から先進医療 Aとして承認されました。

ZOOM けんこう UP 前立腺がんの治療

新たな治療法として、局所療法が登場。がんの大きさや性質に合わせて選択

一般的な早期前立腺がんの治療には、放射線療法や手術療法があります。手術療法では、前立腺と精嚢を摘出し、膀胱と尿道をつなぐ前立腺全摘除術がこれまで標準となっていました。具体的には、下腹部を切開して前立腺を摘出する開腹手術や、腹部に開けた小さな孔から腹腔鏡と呼ばれる内視鏡を入れて行う腹腔鏡手術、ロボット手術などがあります。

「これらの治療法はどれも前立腺全体を治療対象としているため、合併症として排尿機能(尿禁制)や性機能(勃起機能・射精機能)が損なわれる危険性が少なくありません。そこで、局所療法=フォーカルセラピーという新しい領域の確立を目指して、現在臨床研究中です。これは、当院での MRI-TRUS 融合画像ガイド下前立腺生検を行った上で、綿密な治療計画を立てて、治療が必要と判断した部位だけを治療すると



前立腺肥大症とは

前立腺肥大症は、頻尿や排尿障害などの症状が現れる病気です。前立腺がんと混同して考えてしまう方も多いようですが、発症部位もメカニズムもまったく異なった病気です。

また、前立腺肥大症から前立腺がんに進行することはありません。前立腺がんは前立腺の外側に位置する外腺に発症しやすく、一方、前立腺肥大症は尿道を取り巻く内腺に多く発症します。決定的な違いは前立腺肥大症が良性の腫瘍であるのに対し、前立腺がんは悪性の腫瘍です。

いうもので、全摘出と比較すると合併症の発生を大幅に抑えることが可能です。患者さんの中には、がんが小さく、前立腺全体を治療する必要がない方もいらっしゃいます。そうした患者さんにとって、局所療法は、がんを治療して、さらに機能を温存できるため、今後の展開に期待が集まっています。局所療法に焦点をあてた、当院ならではの「前立腺がん診断・治療技術」を確立させていきたいと考えています」(小路先生)

正確な処方せん調剤・適切な指導
栄養士による各種疾患に対する食事のアドバイスや
治療食(減塩・無塩・カロリー調整・低蛋白食品など)の相談販売

望星薬局

■本社 伊勢原市桜台 2-1-28
ヨイクスリ
tel. 0463-91-4193 fax. 0463-91-8966
http://www.bohseipharmacy.co.jp



- 望星薬局 0463-94-4193
- 望星本町薬局 0463-92-1193
- 望星大磯薬局 0463-71-9341
- 望星渋沢薬局 0463-87-4493
- 望星平塚薬局 0463-33-1193
- 望星おおね薬局 0463-76-4193
- 望星秦野薬局 0463-85-1193
- 望星代々木薬局 03-3370-1301
- 望星築地薬局 03-3541-1193
- 望星北浦和薬局 048-822-9381
- 望星西新井薬局 03-5691-1193
- 望星水戸薬局 029-222-1193
- 望星横浜みどり薬局 045-989-4193
- 望星鶴見薬局 045-570-4193

病院が取り組む感染予防対策

さまざまな感染症を防ぐには、一人ひとりが予防に努めることが何より大切です。特に、患者さんだけではなく、不特定多数の人々が訪れる病院では、インフルエンザなどが流行する時期に限定せず、常に感染症に対して高い予防意識を持って、組織として対策を講じることが大切です。

感染症は、個人が予防すること、そして感染の拡大を防ぐことが重要

感染症とは、細菌やウイルスが体内に侵入して症状をおこす病気のことをいいます。感染症にはさまざまなものがありますが、中でも予防の啓発活動が盛んなものは、季節性で毎年大きな流行をみるインフルエンザとノロウイルス感染症です。抵抗力の弱い子どもや高齢者がかかると重症化し、命の危険にかかわることもあります。

インフルエンザは、飛沫感染といって、咳やくしゃみなどにより周囲に広がるしぶきを吸い込むことで感染します。インフルエンザが流行する時期は、発熱や悪寒などの症状がなくても、

咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで口を覆うこと、マスクを着用することが最低限のマナーといえます。予防対策としては、インフルエンザの予防接種を受けること、人混みを避けること、帰宅後はもちろん外出時にもきちんと手を洗うことが有効と考えます。

ノロウイルス感染症はウイルスに汚染された水産物を加熱不十分のまま食べることによって感染します。また、感染者の便や吐しゃ物からの感染、さらに少量のウイルスでも感染がおこりますので、汚染された手が触れたドアノブ等からの感染拡大も知られています。こうした感染症を防ぐためには、感染経路を知り対策することが大切です。

東海大学大磯病院の感染対策チーム (ICT)

ICTは、さまざまな部署のメンバーで構成されている。感染症治療に携わる医師、感染管理の専門知識を備える感染管理認定看護師、薬剤一般に関する知識を持つ薬剤師、検査を行う臨床検査技師、保険業務を専門とする医事課職員、リハビリテーションに取り組む理学療法士や言語聴覚士、院内の掲示物や備品・設備管理を行う事務課職員といったように、各々の専門知識・スキルを活かすことによって、より効果的な感染予防体制の整備に努めている。



インフルエンザやノロウイルスの患者数や治療状況の報告、最新情報の交換を行う、東海大学大磯病院 ICT のチーム会。月2～4回程度、メンバーによる検討会が開かれる。

院内のさまざまな職種が連携して、感染防止に努める

東海大学大磯病院では、感染症治療を推進するとともに、院内に感染対策チーム (ICT: Infection Control Team) を組織し、院内で感染予防対策に努める活動を行っています。チームには、医師や看護師といった患者さんの診療にかかわる職種だけではなく、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、言語聴覚士、医事課職員、事務課職員が参加しています。

「病院によっては、感染予防の観点から病棟フロア全体をいっさい面会禁止にするなどの対策をとるところもあるようですが、大磯病院では、ポスターなどを効果的に掲示してお見舞いの皆さんに感染予防の啓発を積極的に行っています。私たち病院職員はもちろんのこと、患者さんとそのご家族にも感染予防に心がけていただくことで、いつでも誰でも来院できる病院であり続けられるよう、努力していきたいと思っています」(川村看護師)

さらに、伊勢原市の東海大学医学部附属病院の院内感染対策室と密接な連携をとり、感



東海大学大磯病院
看護部
川村 亨 看護師
感染管理認定看護師



東海大学大磯病院
皮膚科 医長 ICD(感染制御ドクター)
田宮 繁穂 先生
病院感染対策委員会 委員長

染症の発生拡大時などの事態にも迅速な対応が可能。加えて、症例検討会や勉強会で情報交換を行い、感染症に対する治療・予防・管理の体制を整えています。

「以前から患者さんへのインフルエンザの予防接種に関するお知らせをして、接種の啓発を行ってきましたが、今年度から退院後に感染リスクが高いと考えられる患者さんで、病態が安定している場合には、入院中に予防接種を行えるようになりました。今後は、さらに感染症対策のデータを蓄積し、取り組みの見直しを図るとともに、地域の医療機関とも連携して、感染予防に取り組んでいきたいと考えています」(田宮先生)

感染対策チームによる 院内ラウンド

病棟や高度治療室、備品室や検査室など、院内のさまざまな部署で、感染予防対策が適切に行われているかをメンバーが確認する。消毒・手洗いの備品が適所に設置されているか、汚染物質の廃棄が適切に行われているかなどを、細かくチェックしていく。

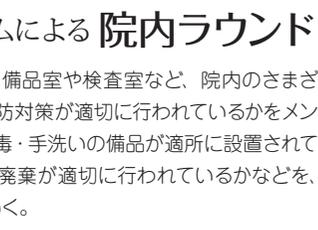


1 病棟に消毒薬などが設置・補充されているかを実際に見て回る。

2 高度治療室の感染予防管理状況は特に入念にチェックする。

3 洗面所や入浴室などの備品設置や衛生状況を確認する。

4 ナースステーションでは、病棟スタッフと情報交換も行う。



3



2



3



4

『けんこうさろん』の編集および監修の協力を得ている医療機関のトピックス & ニュースをご紹介します。
詳しい情報を知りたい方は、各病院に直接おたずねください。

東海大学医学部附属病院

地域住民と学生が参加する
病院ボランティアプロジェクトが
提供する「心温まる癒やし」の時間



院内コンサート

東海大学チャレンジセンター・病院ボランティアプロジェクトが、2016年12月14日に東海大学医学部附属病院のロビー・東海ホールで、「第17回院内コンサート 心温まる冬～音色に包まれるコンサート～」を開催しました。入院中の患者さんやそのご家族に楽しんでいただくことを目的に、毎年、企画・実施しているものです。今回は、伊勢原市や秦野市、厚木市を中心に活動しているミュージックベルの演奏グループ「ミルキーウェイ」と、伊勢原キャンパスの学生による「アンサンブルサークル」が出演し、約110名が来場しました。ミルキーウェイは、四季の童謡メドレーや「この広い野原いっぱい」「365歩のマーチ」などを、アンサンブルサークルは、フルートとクラリネット、サクソによるクリスマスソングなどを演奏しました。来場の皆さんからは、「入院中は音楽会に行けなくて残念に思っていたけど、病院内で素敵なコンサートを聴けてよかった」「手術を控えて心配だったが、心がなごんだ」などと好評でした。

〒259-1193
神奈川県伊勢原市下糟屋143
TEL.0463-93-1121
URL.<http://www.fuzoku-hosp.tokai.ac.jp/>
受付時間 8:00～11:00
休診日 日曜日・祝日、毎月第2・4土曜日、年末年始
建学記念日(11月1日)

東海大学医学部附属東京病院

最新の検査機器の導入と
快適な検査室環境を整備した
内視鏡室リニューアル



内視鏡室リニューアル

昨今の健康ブーム、大腸がん罹患率の急増、内視鏡機器の進歩などによって、全国的にも内視鏡検査の人気は高まり、当院での消化管内視鏡検査件数も、上部(胃)、下部(大腸)ともに年々増加傾向にあります。以前から、検査の際の苦痛を軽減するために鎮静剤を使用したり、上部・下部内視鏡同時検査や、個室を利用して待ち時間を快適に過ごせる日帰り入院内視鏡検査などといったさまざまな取り組みを行ってきましたが、2017年2月、内視鏡室のリニューアルによって、さらに快適な環境での内視鏡検査が可能になりました。上部内視鏡は、高精度な検査・診断をサポートする高画質スコープを採用し、患者さんの負担を軽減するために、より細いスコープになりました。また、大腸内視鏡は、挿入性が向上したスコープを採用しました。このように最新の内視鏡検査機器の導入はもちろんのこと、快適な検査室空間の整備など、患者さんが安心して内視鏡検査を受けられるよう多くの配慮が施されています。

〒151-0053
東京都渋谷区代々木1-2-5
TEL.03-3370-2321
URL.<http://www.tokyo-hosp.tokai.ac.jp>
受付時間 8:30～11:30
休診日 日曜日・祝日、毎月第2・4土曜日、年末年始
建学記念日(11月1日)

東海大学医学部附属大磯病院

鼻内視鏡検査を選択することも
可能な人間ドック。少人数制で
きめ細かい対応が特長



人間ドック

東海大学大磯病院では、先進医療の提供とともに、生活習慣病の予防やがんの早期発見などを目的とした人間ドックを設置しています。4～6人の少人数制で行っており、検査終了後、検査結果などについて医師による面談も設けられており、受診者アンケートでは好評な意見が多く寄せられています。大学病院としての機能を活かし、最新の医療検査機器による精密な画像を専門医が診断し、適切なアドバイスをを行います。コースは、一般コースと胃内視鏡精検コースの2つがあり、オプション検査も多数用意しています。一般コースの胃の検査はバリウムによる造影検査です。胃内視鏡精検コースは、経験豊富な専門医による内視鏡検査で、口からファイバースコープを挿入する通常の内視鏡検査と、鼻から挿入する鼻内視鏡検査のどちらかを選択することができます。しかし、内視鏡検査は1日に検査可能な人数が限られているため、早めの予約がおすすめです。詳しくは人間ドック係までお問い合わせください。

〒259-0198
神奈川県中郡大磯町月京21-1
TEL.0463-72-3211
URL.<http://www.tokai.ac.jp/oisohosp/>
受付時間 8:30～11:30
休診日 日曜日・祝日、毎月第2・4土曜日、年末年始
建学記念日(11月1日)

東海大学医学部附属八王子病院

最新の血管撮影装置の
導入によって、さらに診断・治療の
レベルアップを図る



最新の血管撮影装置を導入

東海大学八王子病院では、血管撮影装置を3台保有しており、うち1台を2017年1月に最新装置に更新しました。これにより、当院で使用している装置は、すべてエックス線管球が2つ搭載されているパイプラインシステムとなりました。このシステムのメリットは、1回の撮影で異なる2方向の観察が可能な点です。撮影に用いる造影剤の使用量が低減できるため、より低線量な手技へつながります。従来装置と比較した場合、より低線量の透視・撮影にて高画質の画像取得が可能となるため、被ばく線量も最小限に抑えて、安全に手技を行うことが可能です。

市民公開講座

腎内分泌代謝内科の宮武範医師、糖尿病認定看護師による、市民公開講座を開催します。ぜひご参加ください。
日 時／3月25日(土) 15:00～16:30
場 所／東海大学八王子病院2階 TOKAIホール
テーマ／糖尿病を知りましょう
※参加費無料・予約不要(先着100名)

〒192-0032
東京都八王子市石川町1838
TEL.042-639-1111
URL.<http://www.hachioji-hosp.tokai.ac.jp/>
受付時間 8:00～11:00
休診日 日曜日・祝日、毎月第1・3土曜日、年末年始
建学記念日(11月1日)

安心して、安全な医療を受けられる病院

いい病院とは、どのような病院でしょうか。優れた医師がいる、スタッフの気配りが行き届いている、最新の検査機器が揃っている、設備が充実している、自宅から通いやすい、地域での評判がいいなど、選ぶポイントは枚挙にいとまがありません。しかし、大前提として、患者さんが安心して、安全に医療が受けられる病院であるという条件があります。

近年、手術の実施体制や医薬品の管理体制など、病院内の安全管理に関する報道が見受けられます。中には、特定機能病院として承認を受けている病院も含まれており、その評価の在り方自体にも疑問が投げかけられたことも事実です。こうした状況を解決するために、厚生労働省では、全国の特定機能病院の立ち入り調査を行い、医療安全管理体制の新たな見直しが行われています。

特定機能病院とは、医療機関の役割分担を区分したもので、先進的で高度な医療を患者さんに提供できること、高度な医療の研究・開発および評価を行う能力があり、高度な医療を提供できる医師の教育を行っている機関であることが証明できる医療機関に限って認められます。大学病院などの大きな病院やがんセンターなど、全国で84カ所（2016年9月1日現在）が厚生労働大臣の承認を受けており、東海大学医学部付属病院もそのひとつです。

こうした医療機関の役割分担は、地域の医療機関がそれぞれの能力を活かし、連携することで、患者さんに最適な医療

東海大学医学部付属病院
病院事務部 部長
梅澤 博之



を提供する体制を築くために定義づけられました。さらに、特定機能病院には、当初から医療事故の防止を徹底する安全管理委員会の設置が義務づけられていました。今回の見直しを受けて、改めて患者さんの安全を第一に考え、病院長を中心にした徹底的な管理が求められるようになります。

当院では、以前から、病院運営にかかわる病院長・看護部長・病院事務部長が、病院のあらゆる部署を定期的に回って、職員に直接ヒアリングを行うといった方策をとっています。これによって、職員一人ひとりが感じている問題点を的確に把握し、解決に向けて迅速に行動することが可能になり、職種や役職を超えて、病院で働く職員全員が一丸となって医療安全に努めています。

また、今回の見直しも踏まえて、領域別に専門的な業務を行っている医療安全対策課、医療安全調査課、院内感染対策室、放射線治療品質管理室、医薬品安全管理室、臨床研究監査室の医療監査室部門を同じ部屋に集結させるというリニューアルを図りました。これは、部署間の情報の共有化を図り、迅速な対応を実現するための独自の取り組みです。「患者さんが安心して、安全に医療を受けられる病院」を目指して、さらに一歩進んだ体制づくりに今後も努めていきたいと考えています。



季節の「食」を楽しもう
● ニラ ●

[ニラのふんわり卵焼き]

長さ2cmに切ったニラとモヤシを強火で炒める。しんなりしたら、卵液（卵、長芋、だし汁、塩コショウ）を加え、両面に焼き色がつくようにしっかり火を通す。甘酢しょうゆ（酢、砂糖、塩、しょうゆ、刻んだとうがらし）を小鍋で煮立てたつけダレで食べる。（1人分約155kcal、塩分0.7g）

ニラは、スタミナのつく食材として知られていますが、実際にその栄養価は高く、疲労を回復させるビタミンB₁、エネルギー代謝を促進するB₂、貧血を予防する鉄分、むくみを解消するカリウム、イライラを鎮めるカルシウム、血液の循環をスムーズにするマグネシウムなどが含まれています。

また、がんの原因にもなる活性酸素を除去する効果や、過酸化脂質を抑制する働きがあるビタミンC・E、βカロテンも豊富です。

ニラの特徴である強いにおいの元は、アリシンという物質です。アリシンは、ビタミンB₁

の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮、免疫力を高め、がんの予防にも作用するといわれています。さらに、血行促進により、冷え性や動脈硬化、血栓の予防にも効果が期待されます。

ニラは、葉の色の緑が濃く、つやがあるもの、束の根元に張りがある大きく曲がらないものを選びましょう。保存するときは新聞紙に包んで、冷蔵庫の野菜室に立てて入れてください。ただし、鮮度が落ちないうちに、なるべく早く食べましょう。

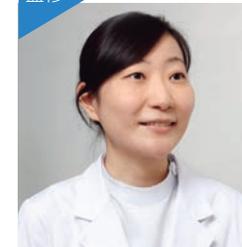
旬のおいしさをたっぷり味わう

[ニラとササミの梅和え]



鶏ササミ、ニラ、エノキをゆでて、あら熱が取れたら食べやすい大きさに切る。ボウルに入れ、さらにめんつゆ、梅干し、白ごまを加えて混ぜ合わせる。冷蔵庫で冷やし、器に盛りつける。（1人分約48kcal、塩分0.8g）

監修



東海大学八王子病院
栄養科
小野 由起子 管理栄養士

「栄養たっぷりのニラが旬を迎えるのは春です。葉も柔らかく香りも強いこの時期にぜひ食卓に取り入れてください。調理の際は手早く短時間で仕上げ、食感と香りを楽しみましょう」

けんこうざろん NO.209 2017年2月20日発行

編集・発行/株式会社ジェー・シー・シー 〒160-0022 東京都新宿区新宿1-5-1 新宿御苑ビル5階 TEL.03-3350-1741
本誌内容についてのご意見等は、株式会社ジェー・シー・シー内「けんこうざろん」係までお寄せください。なお、郵送をご希望の方は、お名前・ご住所・電話番号を明記の上、切手[1回分150円、4回(1年間)分600円]を上記(株)ジェー・シー・シー「けんこうざろん」係宛にお送りください。

※本誌では、略称にて記載しておりますが、()内が正式名称です。略称：東海大学東京病院(正式名称：東海大学医学部付属東京病院)
略称：東海大学大磯病院(正式名称：東海大学医学部付属大磯病院) 略称：東海大学八王子病院(正式名称：東海大学医学部付属八王子病院)

下記のURLにアクセスすると、けんこうざろんのバックナンバーがインターネット上で閲覧できます。
<http://www.jcc99.co.jp/service/kensalon.html>



create

理想の環境を創造する

■ネットワークグループ

東海教育産業株式会社

山王総合株式会社

望星サイエンス株式会社

株式会社望星薬局

株式会社中央堂薬品

エイチ・ピーアンドシー株式会社

株式会社セゾオン

株式会社東海ソフト開発

石狩スポーツ企画株式会社