けんこうさろん

KENKO SALON

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. 190 2012 SUMMER



特集

総合健診でわかること

病院ウォッチング・リポート

人間ドック・抗加齢ドック

ズームアップけんこう

膝の痛み

スコープ 医療・健康・予防

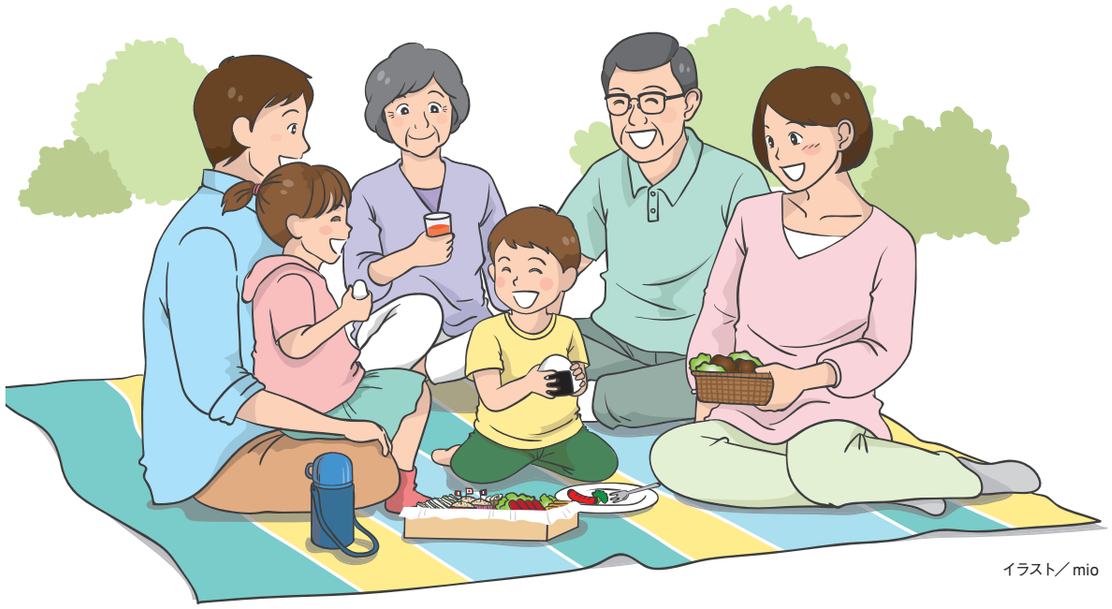
けんこうスクエア

医療用語の基礎知識

季節の「食」を楽しもう

総合健診でわかること

特定健康診査・特定保健指導が義務づけられて4年が経ち、一般の方々にも健診の大切さが定着しつつあります。総合健診の主たる目的は、生活習慣病などの兆候を早期に発見することですが、自分の生活習慣を見直し、病気を予防するきっかけにもなります。
いつまでも健康で元気な生活を送るためにも、総合健診を定期的に受けることが何より大切です。



イラスト／mio

監修



東海大学医学部付属病院
健診センター
センター長
椎名 豊 先生

「総合健診は、健康で元気な生活を維持するために必要不可欠な要素といっても過言ではありません。体のメンテナンスを行い、生活習慣を見直す絶好の機会と捉え、定期的に受診することをお勧めします」

病気の兆候をいち早くキャッチし予防するための総合健診

企業や各種団体で就労している人は、労働安全衛生法に基づいて年に1回の定期健康診断を受けることが義務づけられています。また、主婦や自営業の方は、自治体が実施する健康診査を受けることができます。しかし、これらの検査は範囲が限られているため、全身をチェックするには限界があります。それに対して、全身をくまなくチェックするのが総合健診（人間ドック）で、システム化した設備により、全身の系統的な診察、検査を短時間に効率よく受けられる健診です。

全身を詳しく検査する健診を人間ドックと呼ぶのは、1954年に日本で初めて、1週間入院の「短期入院精密身体検査」がスタートした際、船のメンテナンスを行う「ドック」に例えて、「人間ドック」という言葉を使って新聞で紹介されたことがきっかけといわれています。これは、全体をくまなく調べ、具合の悪い箇所があれば直して、再び航海へ出る船と同様、私たちも、健康な生活を送るためには、たとえ自覚する症状や体調の変化がなくても、定期的に健診を受けることが何より大切であることを示しています。

高齢化が進む現代の日本では、生活習慣病を防ぎ、いつまでも健康を保つために予防医学の充実を図ることが大きな課題であり、一方で医療費の削減は国家が取り組まなければならない急務でもあります。こうした社会的な背景を受け、2008年4月に、40歳以上75歳未満の公的医療保険の加入者を対象にした特定健康診査が義務づけられました。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の早期発見を目的としたもので、メタボリックシンドロームと診断された人、その予備軍とされた人に対してはレベルに応じた特定保健指導が行われます。これまでの健診より、生活習慣に対する指導を充実させた内容となっているのが特徴です。

「当センターの受診者数は、年間約1万6000人ですが、施設・システム運用面から、1日の受診者数の上限を80人にしており、婦人科系の検査がある女性は30人までと限定しています。年齢層は50代から60代が中心ですが、継続して受診されている方の中には70代の方も多く見受けられます。このように、長年、定期的に受診されている方が多いのは、当センターの総合健診に高い信頼を寄せていただいている証しでもあると考え、今後、さらに大学病院としての

東海大学医学部付属病院健診センター



1 各検査室の前には、ゆったりとした待合スペースが設けられている。常に清潔に整えられた空間は、受診衣のまま過ごせるよう空調管理も行き届いている。



2 健診センターの入り口を入ると、受付のスタッフが笑顔で迎えてくれる。事前に記入した問診票を渡すと受け付けが完了し、検査がスタートする。



3 昼食は、同じフロアにある食堂に用意された健診センター受診者メニューから、好みに合わせて選択できる。

機能を活かした診察・検査に努めていきたいと考えています」（椎名センター長）

大学病院としての機能を活かした迅速かつ的確な診察・検査

東海大学医学部付属病院健診センターの一般健診コースは、日本人間ドック学会が定める基準項目以外に、血液検査による血液型・C型肝炎検査をはじめ、前立腺検査、乳房超音波検査や子宮頸がん検診などの婦人科検査などを標準検査項目に含めています。コースは、全部で５つ用意されており、選択することができます。また、多岐の領域にわたるオプション検査も設けられていますが、場合によって併せて受診できない場合もあるため、申し込みをする際は、センターの窓口で具体的な説明を受けた上で、決定するのが賢明です。

当日の検査終了後、医師から受診者へ検査結果に基づく指導が行われます。病院併設型の施設ですから、病気が発見された患者さんが適切な治療を受けられるのはもちろんのこと、生活習慣の改善が必要と判断された場合、食事や運動について具体的なアドバイスが行われます。

検査項目

■身体計測
身長、体重、BMI（体格指数）、腹囲を調べます。BMIの値は「体重（kg）÷身長（m）^{2}」で算出します。

■血圧測定
収縮期血圧と拡張期血圧を計測します。

■心電図検査
心臓の筋肉に流れる電流を体表面から記録する検査。心拍数も測定します。

■眼科系検査
視力、眼圧、眼底の検査をします。
眼圧／基準範囲以上の高い値の場合、高眼圧症や緑内障が疑われます。
眼底／眼底の状態を観察し、高血圧や糖尿病による眼の合併症や緑内障・白内障の兆候を調べます。

■聴力検査
年齢に適した検査数値かどうかを判定します。

■肺機能検査
息を吸ったり吐いたりして、肺の機能を検査します。主に次のような検査があります。
％肺活量／年齢、性別、身長から算出された予測肺活量と比較し、肺活量が何％であるかを調べます。
１秒率／大きく息を吸い込んで一気に吐き出すとき、最初の１秒間に何％の息を吐き出せるかを調べます。

■内科診察
医師による診察。視診、触診、心臓や肺に聴診器を当てて異常音が聞こえないかを調べる聴診などがあります。

■胸部Ｘ線検査
肺炎、肺結核、肺がん、肺気腫、胸水、気胸など、呼吸器の疾患の有無とその程度をＸ線検査画像から診断します。

■上部消化管Ｘ線検査
造影剤のバリウム液を飲んで、食道から胃、十二指腸までをＸ線画像で映し出す検査です。胃、十二指腸のポリープ、潰瘍やがんなどが発見できます。

■内視鏡検査 ※内視鏡健診・シルバー健診コースのみ
食道、胃、十二指腸の内視鏡検査。ポリープなどの有無も確認できます。

■尿検査
尿たんぱく／たんぱく質の量が多いと、腎臓病が疑われます。
尿糖／糖尿病、甲状腺機能亢進症や腎性糖尿などで陽性となります。
尿潜血／尿路結石、膀胱炎、糸球体腎炎などで陽性となります。
比重／尿比重が高い場合は糖尿病、脱水症など、低い場合は腎不全など尿を濃縮する機能の低下が疑われます。

■便潜血反応検査
陽性（＋）の場合、消化管の出血性の病気、大腸ポリープ、大腸がんなどが疑われます。

■腹部超音波検査
肝臓、胆のう、胆管、すい臓、脾臓、腎臓を超音波で調べます。

■血液検査
約46項目にわたって、貧血、肝臓の異常、腎臓の異常、脂質異常症、糖尿病などの兆候の有無を検査します。Ｂ型・Ｃ型肝炎の検査も含まれます。

■婦人科検査
子宮頸部の細胞診と子宮内診。乳房超音波検査。

■問診
生活習慣についての一般的な問診。

■医師面接
検査当日の午後、検査結果報告と生活指導を行います。

東海大学医学部付属病院健診センターにおける５つの健診コース

一般健診コース
健診の基本コース。各種の検査で健康状態をチェックし、医師との面接で報告と指導を行います。

内視鏡健診コース
一般健診コースの検査項目の胃の検査をＸ線から内視鏡に変えたコース。バリウムを飲むのが苦痛・苦手な方向け。

シルバー健診コース
70歳以上の方を対象にしたコース。内視鏡健診コースと同じ検査内容で行います。

土曜日健診コース
平日に受診できない方向けのコース。一般健診コースと同じ検査内容で行います。（内視鏡健診コース、シルバー健診コースも選択することができます）

スピード健診コース（男性のみ）
検査項目は一般健診コースと同じですが、医師の面接と昼食を省略したコース。健診結果の説明・指導をかかりつけ医から受けることが可能な方が対象です。

東海大学医学部付属病院健診センターのオプションメニュー

種　類	内　容
腫瘍マーカー検診	採血した血液で行うがん検診 AFP（肝臓がん）、CEA（大腸などの消化器がん）、CA19-9（すい臓・胆道がん）、CA125（卵巣がん）
膠原病検診	抗核抗体精密測定、甲状腺自己抗体精密測定
子宮体部がん検診	子宮体部の細胞を採取して行う検査
肺がんＣＴ検診Ⅰ	CTによる肺の断層撮影
肺がんＣＴ検診Ⅱ	CTによる肺の断層撮影と喀痰（かくたん）細胞診
下腹部超音波検診	膀胱・子宮・卵巣の超音波検査。前立腺の計測
脳ＭＲＩ／Ａ検診（脳ドック）	磁力と電波による脳の断層撮影
動脈硬化精密検診	採血した血液による血液脂質の検査
骨密度検診（骨粗しょう症検査）	超音波による骨密度測定
ヘリコバクター・ピロリ菌検査	尿中のヘリコバクター・ピロリ菌の有無を検査
内臓脂肪検査	CTによる内臓脂肪、皮下脂肪面積の測定、アディポネクチン・HOMA-IR測定

わかりやすい表現で結果を伝え、具体的な指導につなげていく

最新の医療機器による各種検査を行うだけでは、総合健診の本来の役割を果たすことにはなりません。多岐にわたる検査・診断結果を系統立てて考察し、受診者にわかりやすく説明することが重要です。

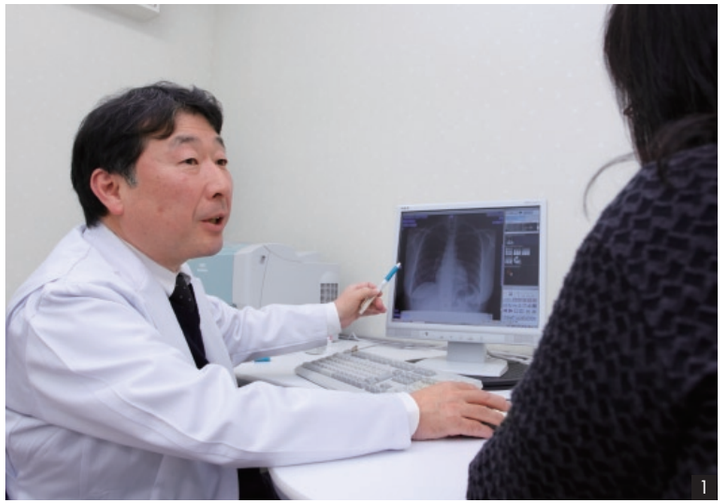
「当センターの総合健診では、まず内科の問診からスタートします。これは、安全に検査を行うために、必要な手順と考えているからです。受診者の方の体調が悪い場合は、相談の上、検査内容を変更するといった柔軟な対応もしています」（椎名センター長）

一連の検査が終了したら、昼食をとった後、午後から医師による面接が設けられています。検査の結果を報告するとともに、今後の生活指導も行います。

「結果報告と生活指導の時間はとても大切です。重大な病気が疑われる場合は、すぐに専門医を受診する必要があることを伝えるのは当然ですが、軽微なもの、たとえば血糖値は正常だけれど、生活習慣病の発症リスクの高い人たちに、どのような指導を行うかが課題となります。単に結果を伝えるだけではなく、問題を解決するための手立ても含めて指導することも、総合健診センターが果たす役割と考えています」（椎名センター長）

こうした手厚いサポート体制は、定期的に総合健診を受け続けることで、さらに高い効果につながります。年に１回程度を目安に受診していれば、検査値の比較ができ、わずかな変化にも、迅速に対応できるからです。

「当センターは、大学病院の総合健診センターですから、総合健診の重要性をより広く一般の皆さんに伝えていく役割も担っています。2008 年度からスタートした特定健康診査・特定保健指導の制度も含め、総合健診の必要性を積極的に発信し、多くの方々の健康を守る使命を果たしていきたいと考えています」（椎名センター長）



1 モニターに表示された検査画像をもとに、結果を伝えていく。継続して受診している方には、前年の結果と比較しながら、具体的に説明することができる。



2 センター内の乳房超音波検査機器。検査技師は女性に限定しているので、不安なく検査を受けることができる。



3 総合健診に十分な機能を備えているセンター内の CT。MRI や高度な画像診断が必要な場合は、病院内に設置されている機器で検査することもある。

特定保健指導とは

特定保健指導は、特定健康診査（特定健診）で明らかになった内臓脂肪蓄積の程度から、メタボリックシンドロームと判定された人、あるいは生活習慣病の発症リスクのある人に対して実施されます。保健指導はリスクの高さや年齢に応じてレベル分けされ、リスクの高い順に、医療者から「積極的支援」「動機づけ支援」「情報提供」を受けます。

［特定保健指導の３つの階層］

1 情報提供

健診受診者全員が対象。健診結果の提供と併せて、個人の生活習慣やその改善に関する基本的な情報が提供されます。受診者が健診結果から自分の身体状況を認識するとともに、生活習慣を見直すきっかけとなることを目的とします。

2 動機づけ支援

健診結果により、生活習慣の改善が必要と判断された人が対象。医師や管理栄養士の面接・指導のもとに行動計画が策定され、生活習慣の改善に取り組む動機づけの支援、計画の実績評価を受けます（面接による支援＋６カ月後の評価）。

3 積極的支援

健診結果により、生活習慣の改善に向けて、専門者からのきめ細かい指導と支援が必要とみなされた人が対象。「動機づけ支援」に加えて、定期的・継続的な支援を受けます（面接による支援＋３カ月以上の継続的な支援＋６カ月後の評価）。

特定保健指導の動機づけ支援プログラム TOK-Smart



特定保健指導の動機づけ支援プログラム「TOK-Smart」は、東海大学医学部付属病院健診センターの看護師が取り組んでいる独自のプロジェクトです。

これは保健指導対象者に行うプログラムで、「朝の体重測定習慣」と「ひとくちの食べ方を身につける」を習慣化し減量するためのものです。このプログラムを保健指導の中で実践し、その結果を分析することで、より効果の高い指導方法を確立することを目的としています。

減量は、自己流に取り組んでいても目標を達成するのが難しく、いかに具体的な行動を促すかが課題となります。グループが着目したのは、体重測定習慣の定着でした。朝・昼・夜と変化する体重を分析し、より減量しやすい生活リズムを対象者に印象づけ、自発的に取り組めるようアプローチしています。その成果は、学術学会で報告し、①プログラムが優れている、②看護師のサポートが良い、③受講者のセルフマネジメントができている、と高い評価を受けました。今後も、研究活動を続け、より効果の高い支援プログラムにしていく予定です。


1


2

1
人間ドックの検査後、医師との面談の時間が設けられている。検査結果に基づき、現在の健康状態や日常生活における注意点など、医師から直接アドバイスを受けることができる。

2
落ち着いたインテリアで統一された面談室。簡単な診察も行えるように、医療機器が備えられている。


3

3
抗加齢ドックの検査室。血管の動脈硬化の程度を調べる頸動脈超音波検査や血圧脈波検査の機器が設置されている。

病院ウォッチング・リポート　渋谷区／東海大学東京病院

[人間ドック・抗加齢ドック]

人間ドックは、病気の早期発見に役立つだけではなく、生活習慣の見直しを図る絶好の機会にもなります。一般の人間ドックに加え、予防医学の先端である抗加齢ドックを併設している東海大学東京病院では、新たに午後の半日コースを設け、より利便性を高めて受診しやすい環境を整えました。

人間ドックと抗加齢ドックを併設する大学病院

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の提供とともに、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日間の人間ドック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、医師の面談のほかに、後日、各専門医による精密な診断が行えるため、治療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、次回の検査時に比較することはもちろんのこと、将来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。

加えて、東海大学医学部（神奈川県伊勢原市）にあるライフケアセンターという老化についての研究部門とともに、東海大学の基礎医学、臨床医学、スポーツ医学などを結集して、2006年６月から抗加齢ドックを開設しています。検査項目は、①血管の動脈硬化、②血液老化度、③活性酸素・抗酸化力、④ホルモンバランス、⑤免疫バランス、⑥一般検査、⑦身体の構成、と多岐にわたっています。さらに約４週間後に医師から各検査結果の詳しい説明とアンチエイジングのための生活改善アドバイスを受けられることも大きな特徴です。

「当院のドック機能の特徴は、人間ドックと抗加齢ドックを併設していることです。人間ドックは、腫瘍マーカーなどの検査も含め、がんの早期発見に役立つ検査メニューとなっています。一方、抗加齢ドックは、加齢による変化を多角的に検査するとともに、動脈硬化の詳しい検査を行い、心筋梗塞や血管障害の兆候をいち早くキャッチできる内容となっています。そのため、抗加齢ドック受診者の約半数の方が、通常の人間ドックと併せて受診し、健康管理に努めていらっしゃいます」（西﨑副院長）


4

4
検査着のまま、ゆったり過ごせるドック控え室。検査待ちの時間を過ごしたり、昼食をとったりすることができる。

基本的な検査項目で構成した午後の半日コースを新たに開設

人間ドックは、重篤な疾患の早期発見に役立つだけではなく、生活習慣の見直しを図る機会でもあります。

「40歳未満の若い方々は、健康管理よりも、仕事や日常生活の時間を優先しがちなのは仕方がないことでしょう。しかし、人間ドックは、病気の予防、つまり病気になりにくい身体づくりをサポートする役割も担っていることを知っていただきたいですね。本院では、今年度より、若い方々や多忙な方々にも手軽に受診いただける、午後の半日コースを新たに設けて、利便性を高めます。また、基本的な検査項目と面談で構成される比較的低料金のコース（生活習慣病健診）も開始いたします。もちろん、オプションのメニューも数多く用意していますので、ご自身の希望に沿った検査を追加することもできます」（西﨑副院長）

年代によって抱える問題はさまざまですが、健康でいることは誰もが望む願いです。症状が出てから病院を受診するのではなく、人間ドックで生活習慣を見直し、予防に努めることが大切です。


5

5
彩り豊かな、ドック受診者の昼食「抗加齢御膳」。食材47品目を使用しながらも、エネルギー613kcal、塩分3.4gに抑えている。



東海大学東京病院
副院長
西﨑 泰弘 先生

「最先端の医療を提供する大学病院の人間ドックとして、検査項目の充実を図るとともに、誰もが受診しやすい人間ドックの環境づくりにも取り組んでいきたいと考えています」

東海大学東京病院の人間ドック・抗加齢ドックの詳しい情報は下記のホームページをご覧ください。
http://www.u-tokai.ac.jp/hospital/tokyo/hp/index.asp

ZOOM けんこうUP [膝の痛み]

多くの中高年の方々にとって、膝の痛みは切実な問題であり、
悪化させると日常生活に大きな影響を与えることにもなりかねません。
すり減ってしまった関節軟骨を元に戻すことはできませんが、
発症しても早い段階から適切な治療を受けていれば、
進行を抑え、症状を軽くすることも可能です。



イラスト／伊藤 文人



監修

東海大学医学部付属病院
整形外科 講師
高垣 智紀 先生

「現在の医療では、破壊された関節を元に戻すことはできません。現在、当院で研究している、細胞シートを用いた関節軟骨・靱帯の再生治療が確立すれば、将来、関節軟骨を元に戻し、機能回復を図る治療が実現することになるでしょう」

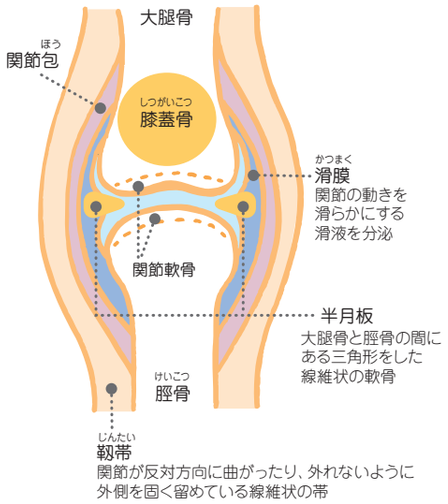
ZOOM けんこうUP 膝関節の仕組み

骨と骨の連結部分で、クッションの役割を果たしている関節軟骨

関節は骨と骨をつないでさまざまな動きを助ける役割を果たしています。2個またはそれ以上の骨が連結した部分にはすべて関節が存在しますが、その種類は形状や動き方によって分けられます。たとえば、膝の関節は「顆状関節」、肘の関節はドアの蝶番のように動く「蝶番関節」、肩関節や股関節は球と球受けの関係の「球関節」と呼ばれています。

膝関節の周囲は関節包という組織に包まれており、関節包の中にある滑膜からは、関節の動きを滑らかにする滑液という潤滑油が分泌されています。このほか、関節が曲がったり、外れたりしないように固定する働きを持つ靭帯や筋肉、神経、血管なども関節の構成要素です。骨折したときの激しい痛みからもわかるように、骨には神経が通っています。関節部で骨と骨が連結していても痛みを感じないのは、骨の先端にある関節軟骨がクッションの役割を果たしているからです。

膝関節の仕組み



膝関節の疾患とその痛みの特徴

疾患名	痛みの特徴
変形性膝関節症	動作の開始時に膝の内側が痛む（両膝が同時に痛むことは少ない）
半月板損傷	膝を深く曲げると膝の内側や後ろ側が痛む
大腿骨顆部骨壊死	夜間に激しく膝が痛む
関節リウマチ	全身の関節が痛み、腫れや変形を伴う（特に膝・手）朝、起きたとき手がこわばる
痛風	足の親指の付け根が激しく痛む、赤くなり、腫れを伴う

ZOOM けんこうUP 膝の痛みの原因

加齢や外傷のほかに、リウマチなどの全身疾患によって痛みが発生

痛みの原因になる病気には、関節にかかわる病気と全身疾患があります。全身疾患の代表的なものは関節リウマチや痛風などがあげられます（右上表参照）。

「膝の痛みを訴えて受診する患者さんの中でも圧倒的に多いのが変形性膝関節症です。50歳以上の女性で、歩き始めや関節を曲げる際に膝が痛むというケースのほとんどがこれにあてはまります。階段の昇り降りや、立ち上がる・座るといった動作の際に、膝に痛みを感じる場合は、放置せずに整形外科を受診することをお勧めします」（高垣先生）

●変形性膝関節症

関節の病気の中で、もっとも多い病気です。50歳以上の年代で発症する慢性の関節疾患の中でもっとも頻度の高い病気とされ、その患者数は全国に3000万人ともいわれています。女性の患者数が多いのは、男性に比べて筋力が弱いことのほかに、骨粗しょう症によって、もろくなった骨が摩耗して、変形性関節症を引きおこすケースが多いことも影響しているといわれています。

外傷の後などにおきることもありますが、多くは加齢的な変化で、骨と骨をつなぐクッションの役割を果たしている関節軟骨がすり減り、骨が変形することによって、関節がスムーズに動かなくなったり、痛みを感じるようになります。

●半月板損傷

深く膝を曲げるときに痛みを感じる場合は、半月板損傷が疑われます。痛みの原因は、大腿骨と下腿骨の間にある半月板（軟骨の一種）の損傷です。激しいトレーニングや外傷によってもおこりますが、加齢的変化によって断裂し、損傷することもしばしばあります。悪化すると膝に水や血が溜まって、痛みの度合いも強くなります。

●大腿骨顆部骨壊死

まれにおこる急性の病気で、膝関節内の大腿骨の顆部（大腿骨の下の大きく膨らんでいる箇所）が部分的に死んでしまうことによって痛みを生じます。中高年層の女性に多く、夜間の激しい痛みが特徴です。MRI 検査を受ければ、変形性膝関節症か、この病気かの判断は明確につきます。

●関節リウマチ

全身の免疫異常によって、関節を包んでいる関節包の内部にある滑膜に炎症がおこり、関節軟骨が損傷される病気です。痛みや腫れなどの症状は全身の関節におよびます。

●痛風

血液中の尿酸が通常よりも高い数値になり、尿酸の結晶が原因になって関節に炎症をおこし、激しい痛みを伴います。足の親指の付け根に発症することが多い病気ですが、膝の関節におきる場合もあります。

関節リウマチ

変形性関節症と関節リウマチは、どちらも女性に多く、関節が痛くなるという共通点があります。関節リウマチの典型的な症状の１つに「朝、関節がこわばる」というものがありますが、変形性関節症も「動き始め」に特に痛みを感じるため、この点でも容易に区別はできません。

全身の関節に症状が出ますが、最初の症状は手指の関節と膝関節に現れることが大半で、微熱や倦怠感を伴います。最近では、治療成績の良い薬剤が登場していますから、早めに治療を開始すれば病気の進行を抑えることが可能です。診断は、ほとんどの場合レントゲン検査と血液検査で確定できます。

「スポーツ中におきる膝のケガには、半月板損傷のほかに、前十字靱帯損傷があります。前十字靱帯は、膝関節の中にあって大腿骨と脛骨を結ぶ強靭な靱帯で、関節を安定に保つ重要な役割を担っています。この部分に損傷または断裂がおきると、スポーツを続けられなくなるばかりか、変形性膝関節症へと進展する可能性が高くなります。若年層に多くみられますが、中高年層でも、スキーなど膝をよく使うスポーツで靱帯損傷をおこす方も増えてきました。手術（靱帯再建術）とリハビリで、機能を回復させることができるので、早めに受診していただくことが大切です」（高垣先生）

ZOOM けんこう UP 治療

痛みを和らげ、膝関節の機能の低下をくい止めることを最優先

一度すり減ってしまった関節軟骨は、元の完全な形に戻すことはできません。したがって、痛みを取り、膝が完全に曲がりきらない状態や伸びきらない状態を改善して、膝の機能を高めることが治療の目的になります。治療方法は大きく保存的治療と外科的治療に分けられます。どのような治療方法を用いるかは、レントゲン検査による関節軟骨の状態や症状の程度、年齢などから判断されます。

保存的治療には、膝周辺の筋肉を鍛える運動療法と低周波や温熱湿布で痛みを和らげる理学療法、関節の負担を軽くするための装具療法、そして炎症を抑える薬剤を投与する薬物療法があります。薬物療法の中でも、強い痛みがあり、膝に水がたまっている場合には、関節内注射が有効です。

「全身疾患の関節リウマチの場合、進行してしまうと膝関節が完全に破壊されるといった事態を招きかねません。このような事態を避けるために、リウマチ内科と連携しながら慎重に治療を進めていきます。さらに、機能低下を防ぐためのリハビリテーションも欠かすことができません」（高垣先生）

こうした保存的治療を行い、それでも日常生活に大きな支障をきたす場合は、外科的治療が検討されます。手術の方法は大きく分けて、内視鏡を使って関節内の異物を取り除く「関節鏡による関節洗浄術」、脚の軸を適正にして関節への負荷を軽減する「骨切り術」、傷んだ関節を人工関節に置き換える「人工関節置換術」の３種類です。

「関節鏡下手術（直径１～4mm の細いカメラや器具を関節内に挿入して行う手術）の技術が進化し、東海大学医学部付属病院の整形外科においても積極的に採用しており、膝の領域では、半月板や靱帯の損傷のほとんどの症例について、関節鏡下手術を行っています。傷をつける部分が少なく、術後の回復が早いのが特長です」（高垣先生）

ZOOM けんこう UP 予防

膝への負担を軽くする日常生活の工夫と、適度な運動

膝や足首の関節に負担をかけない運動として、理想的なのは水中でのウォーキングとサイクリングです。また、変形性膝関節症の予防と予後には、関節の曲げ伸ばしとともに太腿の筋力を鍛えることも大切です。

「生活様式に注意を払うことも重要で、膝に痛みのある人は正座が中心の和式の生活はなるべく避けて、椅子や洋式トイレを使う生活へと環境を変えることが望まれます。また、適正な体重を維持し、膝に過度な負担をかけるのを防ぐことも大切です。関節の病気はただちに生命を脅かすものではありませんが、生活の質を大きく左右する性質を持っています。誰でも年齢を重ねれば関節が故障する恐れがあることを理解して、関節への負担を避けるための生活改善や筋力アップのための運動習慣を、早い時期から心がけるとよいでしょう」（高垣先生）

正確な処方箋調剤・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
tel. 0463-91-4193（ヨイクスリ）　fax. 0463-91-8966
http://www.bohseipharmacy.com

BOHSEI PHARMACY

■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
■望星沼目薬局 0463-92-4193
■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

八王子市／東海大学八王子病院

CKD（慢性腎臓病）教室

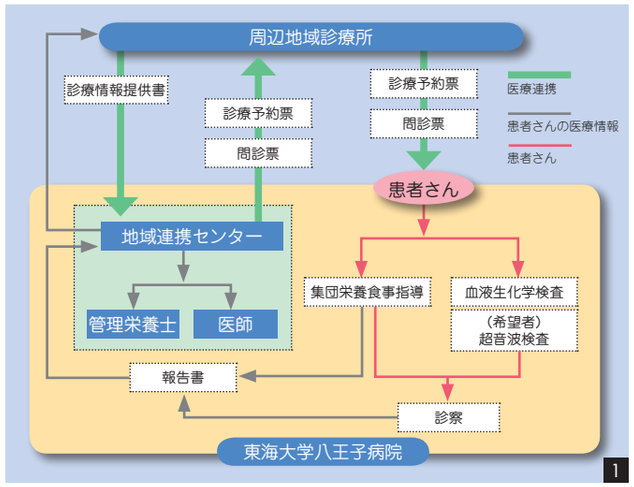
CKDは、進行すると末期腎不全になり、さらに脳梗塞や心筋梗塞を引きおこす可能性が高い病気です。東海大学八王子病院では、早期の段階から治療を開始し、日常生活の改善に努めるために役立つCKD教室を開催しています。

周辺地域の診療所との連携を深める集団栄養食事指導の機会

東海大学八王子病院は、八王子市および多摩地区の中核病院として、最先端の医療を提供する大学病院です。2002年の開院当初から、地域との連携を主眼に置いた医療を行ってきました。また、治療の一環としての栄養食事指導も積極的に行い、今回紹介するCKD教室のほかに、脂質異常症教室、糖尿病教室、ヘルシーランチ教室、パパママクラスなどを開催しています。

CKDとは慢性腎臓病のことで、腎障害や腎機能低下が慢性的に続く状態を称しています。進行すると、末期腎不全となり、人工透析や腎移植を受けなければならない重篤な事態を招いてしまいます。

現在、日本のCKD推定患者数は約1900万人を超えているといわれています。これは、全人口の15%にあたり、さらに人工透析を受けている患者さんは30万人に達するといわれています。また、CKDの患者さんは心臓病や脳卒中などの心血管疾患にもなりやすいことが明らかになっており、いかにCKDを治療し、心血管疾患を予防するかが大きな課題となっています。



1


2

1 東海大学八王子病院の「CKD教室」の運用システム図。地域の診療所と密接な連携を図りながら、円滑に運営できる仕組みになっている。

2 CKD教室で栄養素の説明を行う管理栄養士。事前に配布された参考資料を手に、真剣に聴き入る参加者の皆さん。

東海大学八王子病院では、2008年にCKD教室を開設し、主に近隣地域の診療所から紹介された患者さんを対象に、CKDの解説と食事療法について集団指導を行っています。

「CKDという考え方は、今まで主に腎臓の領域でのみ考えていた腎疾患を、腎臓はもちろんのこと、脳梗塞や心筋梗塞等の心血管疾患の原因としてとらえなおすというものです。つまり、腎臓から全身を見る考え方といえるでしょう。CKD教室では、腎臓の働きや仕組みをご説明するとともに、腎機能の保持と心血管疾患の予防・早期発見のためには、血圧、コレステロール、血糖などのコントロールがいかに重要かを、参加者の方に理解していただくよう努めています。教室終了後に血液検査、尿検査、希望によっては超音波検査を実施し、後日、検査結果をもとに診察を受けていただくようにしています」（但木先生）


東海大学八王子病院
腎・透析内科 講師
但木 太 先生


東海大学八王子病院
栄養管理科
中野 由香 管理栄養士

「慢性腎臓病を知る」だけではなく、実際に日常生活に活かせる情報を提供

CKD教室は、まず医師から疾患についての解説を30分、その後に管理栄養士からの食事指導が30分、合わせて1時間のプログラムになっています。

「地域の診療所においても食事指導を行うことはできますが、規模によっては管理栄養士が常駐していない場合もあります。さらに、最近では、管理栄養士の専門的な指導による効果に関心が高まっており、大学病院ならではの検査や治療に期待して参加される患者さんも多く見受けられます。実際には、食生活でたんぱく質・塩分をどのように制限するか、そしてこれらを上手にコントロールした上で、いかに食事を楽しんでいただくかのアイデアも交えて、食事療法に前向きに取り組んでいただけるよう工夫しています」（中野管理栄養士）

なお、CKD教室は医療連携を基盤に運営しているため、参加後、患者さんはかかりつけ医の診療所で引き続き治療を行い、大学病院の機能を活かした検査や指導が必要なときに東海大学八王子病院を受診する、という形式となります。こうした密接な医療連携は、大学病院と地域の診療所の双方の利点を活かし、地域住民の健康増進へとつながっていくことは間違いないでしょう。

Information

CKD（慢性腎臓病）教室

毎月 第2 土曜日　13:00～14:00

東海大学八王子病院　9階・食事指導室

主に、周辺地域の診療所に慢性腎臓病で通院治療中で、主治医からの紹介がある方に参加していただいています。ご興味のある方は、まず主治医にご相談いただくようお願いいたします。

定員：10人程度（主治医からの紹介が必要）
申込：通院している診療所経由でのお申し込みとなります。
■お問い合わせ先
東海大学八王子病院 地域連携センター
042-639-1111（代表）

けんこうスクエア

『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、各病院に直接お訊ねください。

東海大学医学部付属病院

わかりやすいテーマで、
東洋医学の正しい知識を広める
漢方教室を定期的に開催



第 29 回漢方教室

東海大学医学部付属病院では、一般の皆さまを対象に、西洋医学と東洋医学の違いや、漢方・鍼灸の効用に対する正しい知識を得ていただく機会として漢方教室を定期的に開催しています。

日　時／６月 16 日（土）　14：00 ～15：30
場　所／ 2H31 教室（2 号館 2 階）
　　※いつもと会場が違うのでご注意ください。
テーマ／「アンチエイジングと漢方
　　～人生をながく楽しみたい～」
定　員／ 100 名
参加費／無料
講　師／東海大学医学部
　　東洋医学講座 新井信准教授
　　東海大学大磯病院 高士将典鍼灸師

詳しくは、東洋医学講座のホームページにてご確認ください（http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/）。
なお、第 30 回漢方教室は、2012 年 10 月 20 日（土）に開催する予定です。

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

東海大学医学部付属東京病院

検査時の患者さんの負担を
軽減するために、生理検査部門の
設備を統合して利便性を高める



生理検査室

東海大学医学部付属東京病院では、検査時における患者さんの負担を軽減するために、これまで本館と 2 号館に分かれていた検査関連の設備を、本館 2 階の専用スペースに統合し、新たな生理検査室を開設しました。脳波・トレッドミル検査室、超音波検査室、心電図検査室の 3 室を近接して設置したので、これまでのように、検査のために 2 号館と本館を行き来することもなくなり、移動の際の負担を大幅に軽減することができました。さらに、患者さんに快適に検査を受けていただくために、各検査室は検査機器とベッド、パソコン台のみの設置にとどめ、圧迫感や不安を取り除く工夫を施しています。今後は、心臓超音波専用機器を腹部超音波との兼用機器に刷新し、外来や入院の腹部超音波検査の増加に対応していく予定です。



〒151-0053
東京都渋谷区代々木1-2-5
TEL.03-3370-2321
URL.http://www.u-tokai.ac.jp/hospital/tokyo/hp/
受付時間　8：45 ～ 11：30
休診日　日曜日・祝祭日、毎月第 2・4 土曜日、年末年始
　　建学記念日（11 月 1 日）

東海大学医学部付属大磯病院

退院後の在宅療養を支援する
訪問看護体制の充実を図り、
地域への貢献を果たす



患者支援センター在宅支援部門

患者支援センター在宅支援部門は、当院を退院される近隣の患者さんで医療処置等が必要な方々を対象に訪問看護を行っている部署です。患者さんの「家に帰りたい」、ご家族の方々の「家に帰って来てほしい」という思いに応えるための、在宅療養支援を趣旨としています。入院時から、主治医や病棟看護師と密接な連携を図りながら、患者さん一人ひとりに合わせた訪問看護の計画を立て、実践しています。

第 3 回市民公開講座

東海大学医学部付属大磯病院が主催する市民公開講座が開催されます。

日　時／６月 26 日（火）　14：00 ～16：00
場　所／大磯町役場 福祉センターさざれ石
定　員／ 80 名（定員になり次第受付終了）
参加申込／大磯病院事務課庶務係（内線 2211）

●講演内容
「女性の健康と予防医学」婦人科：中沢和美特任教授
「年をとって気になる病気」泌尿器科：宮北英司教授

〒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・祝祭日、毎月第 2・4 土曜日、年末年始
　　建学記念日（11 月 1 日）

東海大学医学部付属八王子病院

新たに 3 科の診療科が加わり、
さらに幅広い領域で
最先端医療を提供



新しい診療科が開設

4 月から新たに、乳腺内分泌外科、放射線治療科、総合内科の 3 科が開設されました。

●乳腺内分泌外科
担当医：鈴木育宏准教授、寺田瑞穂助教
診療日：月・水・木（午前中のみ）・土
乳腺・甲状腺・副甲状腺の悪性疾患を中心として、良性疾患を含め幅広い疾患に対する診断・治療を行います。また、マンモグラフィや超音波による乳がん検査も積極的に行っています。なお、あらかじめ外来診療日を確認の上、受診してください（電話予約可）。

●放射線治療科
担当医：菅原章友准教授
診療日：火（午前中のみ）・水・金（午後のみ）
放射線治療は、今や外科療法、化学療法とともにがん治療の 3 本柱の 1 つとされています。当科では悪性腫瘍を中心とする多様な疾患に対し、最先端放射線治療機器を駆使した治療を行っています。

※総合内科については次号にて紹介予定。

〒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 ～ 12：00
休診日　日曜日・祝祭日、毎月第 1・3 土曜日、年末年始
　　建学記念日（11 月 1 日）

医療用語の基礎知識

医療費／高額療養費制度



東海大学医学部付属病院
医事課 課長
梅澤 博之

日本では、国民全員が公的医療保険への加入が義務づけられています。医療保険制度では、加入者が医療を受けたら、費用の一部を負担することになっており、年齢や収入によって細かい規定があります。通常、70 歳未満の患者さんは、医療費の３割を自己負担金として医療機関などの窓口で支払います。

入院や治療期間が長引くと、当然、医療費もかさみますから、患者さんの負担も大きくなります。このため、「高額療養費制度」が設けられ、患者さんの負担が一定金額以内に収まるよう、支払った金額から超過分を差し引いて、払い戻しを受けられるようになっています。必要な手続きを行えば、２年間をさかのぼって請求できますが、自己負担の上限額は患者さんの所得や年齢によって違います。詳しくは保険者（企業の健康保険組合または市区町村）か、治療を受けた医療機関に問い合わせるとよいでしょう。高額療養費制度の中で、特に便利なのが「限度額適用認定証」という仕組みで、この交付を受けて、医療機関の窓口に提出すれば、自己負担限度額のみの支払いで済むことになります。

実はこの限度額適用認定証は、70 歳未満の方にとっては入院治療に限られていましたが、2012 年４月から、通院による外来診療費についても適用されることになりました。東海大学医学部付属病院では、この改定を受け、入院が決まった患者さんに加えて、定期的に通院治療することがわかっている患者さんについても、加入されている医療保険の保険者に、あらかじめ限度額適用認定証の交付申請をしておくことをおすすめしています。

このように、新たに、限度額適用認定証が外来診療に適用された背景には、短時間でより確かな治療効果を発揮する医療機器や薬剤、そして治療技術の進歩があります。かつては入院を余儀なくされた治療が、外来で受けられるようになっただけではなく、さまざまな診療科領域で、日帰り手術も積極的に行われるようになりました。

また、がんに対する化学療法や放射線治療も通院で受けられるようになったこともあり、限度額適用認定証の外来への適用は、医療費支払いの際の負担を大幅に軽減する、歓迎すべき改定です。保険証と一緒に医療機関の窓口に提出していただくだけでよいため、とても便利な制度といえます。

高額療養費は、医療機関ごとに１カ月単位で計算します。薬局や地域のクリニックなど、別の医療機関にかかった場合は、そこでも自己負担限度額を支払う必要があります。

ほかにも医療費負担を軽減するさまざまな仕組みがありますから、資料を作成するなどして、患者さんに少しでも具体的に説明するよう心がけています。



季節の「食」を楽しもう

● オクラ ●

［オクラと青ジソのビーフロールカツ］

オクラを塩でこすり洗いして熱湯でさっと茹で、冷水でさまして水気を切っておく。塩コショウをふった薄切り牛肉に、青ジソを１枚のせ、オクラを芯にしてくるくる巻く。小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶし、中温の油でカラッと揚げる。半分に切って盛りつけ、大根おろしにたたいた梅干を混ぜたものを添える。（１人分約 274kcal、塩分約 1.4g）

オクラは、アオイ科の熱帯性植物で、栄養豊富な夏の野菜です。ハウス栽培や輸入物などが出回っているため、１年中購入が可能ですが、一番おいしい時期は旬を迎える７～８月頃で、新鮮な露地物を入手することができます。

オクラ特有の粘りの正体はペクチン（水溶性の食物繊維）とムチン（多糖類）で、コレステロールや血圧の低下を促し、動脈硬化、高血圧、糖尿病の予防に効果があります。ほかにも、胃の粘膜の保護作用、肝機能や腎機能を高める作用、便秘改善などの整腸作用も持っています。さらに、オクラにはβ-カロテンやナトリウムを排泄するカリウム、骨を形成するカルシウムがたくさん含まれています。



監修
東海大学大磯病院
栄養科 科長
元村 久信 管理栄養士

「オクラは、ネバネバした食感とともに独特の旨みがあり、生のまま、炒める、揚げる、どんな調理法にも適した野菜です。旬の時期にぜひ、食卓に取り入れていただきたいですね」

選ぶときは、濃く鮮やかな緑色で、表面のうぶ毛がしっかり残っているものを選びましょう。便秘などでお悩みの方は、生で摂取するのが一番効果的です。また、油と一緒に摂ることで、β-カロテンの吸収率がアップするので、炒め物や揚げ物にするのもよいでしょう。茹でる際は、歯ごたえを残すよう、手早く茹でて冷水に取り、水をよく切るのがポイントです。水に浸したままにすると、水っぽくなるので注意してください。

旬のおいしさをたっぷり味わう

［焼きオクラの生姜マリネ］



きれいに洗い、ヘタの部分を取り除いたオクラを、フライパンで油を使わずに焼き、おろしショウガ、砂糖、しょう油、酢、サラダオイルを混ぜたものに漬け、冷蔵庫で冷やす。（１人分約 73kcal、塩分約 0.6g）

表紙オブジェ製作／cocco-dacco

けんこうさろん NO.190　2012 年５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『けんこうさろん』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『けんこうさろん』係宛お送りください。

※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）



■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
エィチ・ビ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