



第65号

健康さんぽ



謹賀新年

本年もよろしく
お願い申し上げます

富士山頂にて（撮影 H・N）

< 目次 >

巻頭言 『海外医療事情』	…………… 2	トピックス『干支のはなし/他』	…………… 7
健康テーマ『過活動膀胱について』	…………… 3～5	ツイート他『アクアラインマラソン/編集後記』	…………… 8
お知らせ 『BM8020 の導入』	…………… 6		

一般財団法人 君津健康センター

— 基本理念 と 基本方針 —

■基本理念■

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとして誇りをもち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きたいのある職場をつくります。

■基本方針■

- 〈法令遵守〉 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
- 〈個人情報保護〉 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。
- 〈品質保証〉 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
- 〈自己研鑽〉 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。



【巻頭言】



海外医療事情



医局 赤星みどり

近年、海外旅行に行く人や海外赴任者が増加し、それに伴って海外の医療に関わる機会が多くなってきています。一口に海外と言っても各国によって事情は異なりますが、共通するのは日本と同じように自分がかかりたい病院や診療科に気軽にかかれるわけではないということです。たとえば、イギリスでは、あらかじめかかりつけ医（家庭医）を決めて、風邪や腹痛、結膜炎、中耳炎などは、まずその家庭医の診察を受け、必要があれば耳鼻科や眼科などの専門医を紹介してもらうという形をとります。日本においても最近では、大学病院や大規模な総合病院は初診の場合、紹介状がないと一定金額が上乗せされ、大病院への集中を分散させる方策がとられています。海外ではそれ以上に専門医や大病院の敷居が高くなっています。

アメリカは日本のような皆保険ではなく、会社が負担する保険か民間の保険に入ることになります。アメリカの医療費は莫大で、保険なしで虫垂炎や骨折などで治療を受けた場合、数百万円を請求されることもあります。



アジア圏では、シンガポール、上海、ホーチミン（ベトナム）などに、日本人医師が常駐する日系クリニックがあり、内科系を中心に日本と同様の診察を受けることができます。入院が必要な場合は、信頼のおける現地の病院を紹介してくれます。タイのバンコクでは、日本の大学を卒業したタイ人医師の勤務する病院がいくつかあり、日本語での受診が可能です。昨年、日本でも流行したデング熱やマラリアなど熱帯の病気に関しては、現地の医師のほうが精通しており、早く適切な診断を受けられる場合もあります。



海外赴任の場合は、医療費は会社負担となっているところがほとんどだと思いますので、特に問題はないでしょうが、赴任先の医療機関については、あらかじめ情報を集めておくことが必要です。高血圧や糖尿病など慢性疾患で治療中の場合は、診断名と処方薬の一般名を英語で書いたものを持参しておくといよいでしょう。これは短期の旅行者でも同様です。薬の名前は、製薬会社がつける薬品名ではなく、世界共通の一般名で書いてもらう必要があります。



海外旅行の場合、病気だけでなく事故に巻き込まれる事例も増えていきますので、数日間の短期間であっても海外旅行保険に加入しておくことをお勧めします。海外旅行保険は、支払いがサインだけですむキャッシュレスサービスがあったり、現地の病院を紹介してくれるなどのアシスタントサービスを利用できます。また、インターネットで加入すると、空港で入るのと比べて半額位の負担ですみます。何事もなく無事帰国できればそれに越したことはありませんが、万が一のことを考えて必ず加入するようにしましょう。

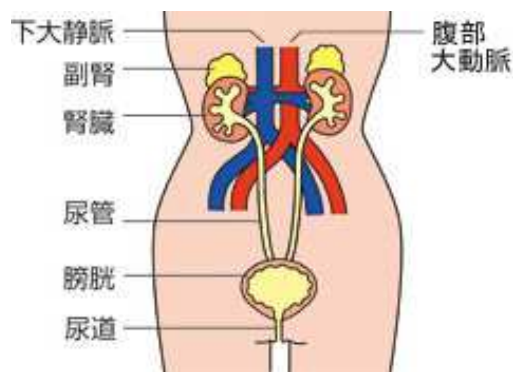
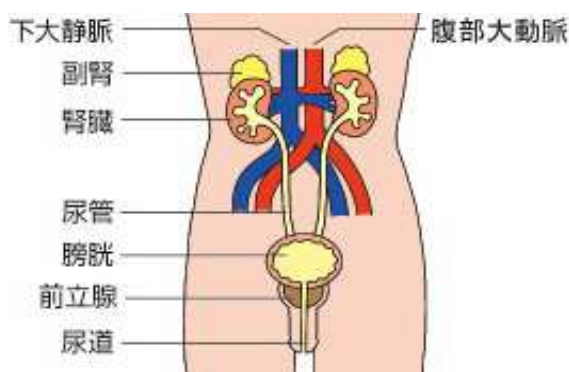


トイレが近くて困っていませんか？



医局 石井 雅子

泌尿器とは、尿をつくり、老廃物を体外に排泄する器官の総称で、腎臓、尿管、膀胱、尿道が含まれます。男性だけにある前立腺も、その一つ。ちょうど、膀胱の下にあって、内部を尿道が通る胡桃の大きさほどの器官です。

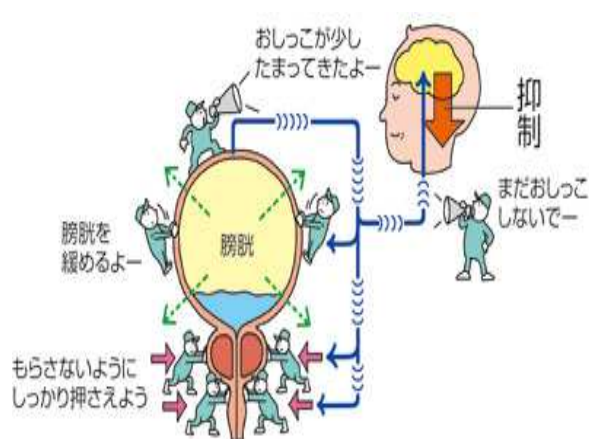
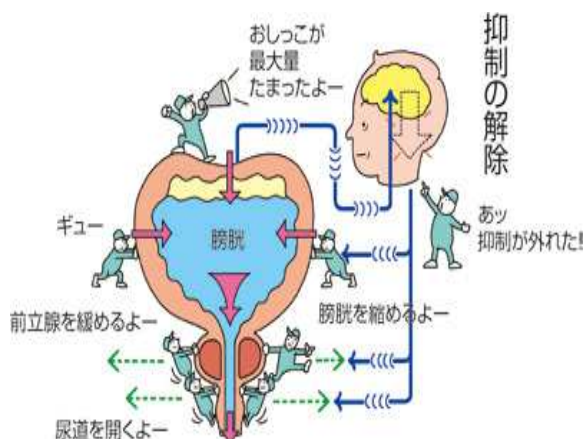


排尿のしくみとは？

排尿のシステムが正常にはたらいっている時、私たちは特に意識することなく、膀胱に尿を数時間蓄え、ある程度たまるとその尿を残らず外へ出していますが、これは、膀胱の筋肉と尿道の筋肉の「緩む」と「締まる」の動きが、自律神経のはたらきで絶妙にコントロールされているからなのです。



自律神経には、緊張している時にはたらく交感神経と、リラックスしている時にはたらく副交感神経があります。膀胱に尿がたまっている時は、主に交感神経がはたらき、膀胱の筋肉は緩んで尿を蓄え、反対に尿道の筋肉は締まって尿が漏れるのを防ぎます。尿が150ミリリットルほどたまると、膀胱から脊髄の神経を通して「たまったよ」という信号が脳に送られ、「尿意」を感じますが、限界というところにくるまでは、脳が「まだ出してはだめ」という信号を膀胱へ送るため、私たちは排尿を我慢することができます。そして、トイレへ行き尿を出そうと思うと、脳が「出してよい」という信号を送ります。ここで副交感神経が主にはたらき、尿道の筋肉が緩み、反対に膀胱の筋肉は締まって尿を押し出し、尿が排出されるのです。健康な成人では、1回の排尿量は300ミリリットルほどで、約30秒で膀胱が空っぽになるのが普通です。





さっそく、下図(↓)のアンケートに答えてみてください。

OABSS (過活動膀胱症状質問表)

質問	症状	頻度	点数
1	朝起きた時から夜寝るまでに、 何回くらい尿をしましたか？	7回以下	0
		8～14回	1
		15回以上	2
2	夜寝てから朝起きるまでに、 何回くらい尿をするために起きましたか？	0回	0
		1回	1
		2回	2
		3回以上	3
3	急に尿がしたくなり、 我慢が難しいことがありましたか？	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日に1回くらい	3
		1日2～4回	4
		1日5回以上	5
4	急に尿がしたくなり、 我慢できずに尿をもらすことがありましたか？	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日に1回くらい	3
		1日2～4回	4
		1日5回以上	5

合計点は何点でしたか？ 質問3の点数が2点以上で、かつ全体の合計点が3点以上の人は、過活動膀胱（OAB；Overactive Bladder）の可能性あります。

また、合計点数が3点以上5点以下は軽症、6～11点は中等度、12点以上は重症です。1人で我慢せずに、医療機関に相談してみてください。



過活動膀胱とは？

前述のアンケート項目にある通り、尿意切迫感・昼間頻尿・夜間頻尿・切迫性尿失禁のうち、尿意切迫感が週1回以上あり、なおかつ頻尿や尿失禁などの症状を伴うものです。日本人の40歳以上の男女10人に1人はこの症状を経験していると言われており、小生が調査した千葉県近隣でも同数の方がお悩みでした。自覚症状と問診（OABSSアンケート）で診断を行います。

医療機関で行う主な検査として、尿検査（血尿や細菌が混じっていないかをみます）や排尿記録（頻尿の程度や尿量をみます）、超音波検査（膀胱に結石や癌がないか、男性だと前立腺の大きさなどをみます）などがあります。

過活動膀胱と診断されたら、薬物治療を行います。すぐにお薬の効果が現れるわけではありません。お医者さんとよく症状を相談しながら、治療をしていくとよいでしょう。また、この病気は寒い冬や、ストレスの多い環境にいるときに悪化する傾向があります。症状の波に惑わされず、不要な心配はしないでください。

◆◇◆ 日常生活で気をつけること ◆◇◆

- ❖ 身体（特に下半身）を冷やさないようにしましょう。
- ❖ 便秘に気をつけ、肥満があれば改善しましょう。
- ❖ ビールなどのアルコール、お茶やコーヒーなどのカフェイン類、刺激の強い食べ物を控えましょう。
- ❖ 水分のとり過ぎに注意しましょう。なお、血管の病気のある方は、主治医とよく相談して水分のとり方を決めてください。
- ❖ 適度な運動をしましょう。
- ❖ 外出時などは、早めにトイレに行くようにしましょう。





前立腺をお持ちの男性に限ったお話し・・・

過活動膀胱と前立腺肥大症の違いについてです。過活動膀胱は「突然我慢できないような強い尿意（尿意切迫感）が起きる状態」のことで、この状態を引き起こす原因の一つが前立腺肥大症です。一般的に、高齢男性の過活動膀胱の原因として一番多いのが前立腺肥大症と言われています。病院で検査をして、前立腺肥大症があるときは手術療法で過活動膀胱症状が改善することがあります。また、前立腺癌でも同様の症状がでる場合があります。血液検査でPSAを計測し、前立腺癌の可能性があるときは、さらに精密検査を行います。



女性の方へ

女性の排尿トラブルは、今回の過活動膀胱以外にも尿漏れを訴える方が多数います。その主なものが、腹圧性尿失禁です。強い腹圧がかかるような動作をした時に尿漏れをおこします。例えば、咳やくしゃみ、大笑い、走る、重たいものを持ち上げる、階段の昇り降りなどの動作です。40歳以上の8人に1人はこの腹圧性尿失禁があるとされています。とくに、出産を経験した人、閉経した人、肥満のある人などに多くみられます。このような症状を認めたときは、薬物治療でなくて骨盤底筋体操や手術療法を行います。専門の医療機関を受診しましょう。

●●● 日常生活でできるトレーニング ●●●

① 膀胱訓練：尿意を我慢する練習を、短い時間から始めて、少しずつ時間を延ばしていきます。

- * トイレへ行くのを1回だけ我慢してみましょう。
- * 最初は5分くらい我慢し、1週間ほど続けます。尿意を感じるたびにではなく、1日のうちの時間や回数を決めて、少しずつ始めてもいいのです。
- * 10分、15分と、我慢する時間をだんだん延ばしていきます。
- * 最終的に2～3時間我慢できるようになれば、目標達成です。



② 骨盤底筋体操：弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつけることで、臓器が下がるのを防ぎます。また、肛門や膣を締める訓練をすることで、尿道を締めることができ、尿漏れの症状を改善できる可能性があります。過活動膀胱や腹圧性尿失禁に効果があります。

- * 尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2～3回繰り返します。これによって骨盤底筋が鍛えられます。
- * 次は、ゆっくりぎゅうっと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。これを2～3回繰り返します。
- * 引き締める時間を少しずつ延ばしていきます。
- * 1回5分間程度から始めて、10分～20分まで、だんだん増やしていきましょう。
- * 基本姿勢でできるようになったら、いろいろな姿勢で上記の体操をやってみましょう。通勤途中や入浴中や家事をしながらでもできるようになるでしょう。



最後に



排尿トラブルは身近なもので、決して一人で我慢しなければならないものではありません。信頼できるお医者さんと巡り合えれば、明るい気持ちで安心して毎日が過ごせます。一度、勇気を出して相談してみてください。

Thank you for アステラス製薬

お知らせ

検査科の新星！PART2「BM8020」

臨床検査科 大木 優治

4月に続き、12月からまた新しい機器が導入されました。

生化学部門の検査をするためのJCA-BM8020という日本電子社製の機器です。

今回のBM8020では、前機であるBM2250とは測定方法が異なります。



BM2250で採用されていたターンテーブル方式を一新し、希釈セルを同一固定するのではなく、一つ一つの150μLまで容量のある、個別のセルで希釈することにより、希釈動作の無駄を極端に削減されています。その機構により、検査時間は格段に向上しております。

そして今回の機器導入に合わせて、測定可能になった検査項目である「ペプシノーゲン」がBM8020に追加されました。

ペプシノーゲンは、胃で生成される消化酵素ペプシンの前駆物質であり、胃粘膜で産生され胃液中に分泌されますが、そのうち約1%が血液中に分泌されることが明らかにされています。



ペプシノーゲンは、免疫学的にペプシノーゲンⅠとペプシノーゲンⅡに分類され、ペプシノーゲンⅠは胃底腺から分泌されるのに対し、ペプシノーゲンⅡは胃底腺のほか、噴門腺、幽門腺や十二指腸腺からも分泌されます。血清中のペプシノーゲン量は胃の活動状態をよく反映しており、ペプシノーゲンおよびペプシノーゲンⅠ/Ⅱ比の組み合わせによる解析が、萎縮性胃炎等の胃粘膜の病態を知る上で重要です。



ペプシノーゲンは、胃癌に特異的なマーカーではありません。胃癌以外の胃粘膜に萎縮を伴う疾患においても、高い陽性率を示します。従って陽性だとしても一概に、下記の表にあたる疾患であるとは言えません。陽性であった場合には、専門医の診断をおすすめします。

表. 判定から考えられる主な疾患と原因

陽性度	疑いのある主な疾患や原因
陰性 (-)	特に異常なし 十二指腸潰瘍
弱陽性 (+-)	ピロリ菌感染 胃潰瘍
陽性 (+)	萎縮性胃炎 胃癌
強陽性 (2+)	〃



面白トピックスコーナー！ 干支について



年頭のこの時期は、やはり、干支、つまり十二支についてのお話を少しご紹介しましょう。

2015年（平成27年）は、「未（ひつじ）」年です。十二支では8番目、動物に当てはめると「羊」になります。

羊は、古くから人間との係わりが深い動物で、おなじみのウールは、羊毛のことで、毎年春頃に毛刈りが行われ、1頭あたり約4キロもの羊毛が取れるそうです。刈られた羊毛はムートンと言われ、羊の皮は、ラムスキン、あるいは、シープスキンと言われます。

食用としても親しまれ、溝が刻まれた鍋で羊肉を焼く料理 “ジンギスカン” がありますね。肉の種類で、ラムあるいはマトンと言いますが、皆さん、どう違うかご存知ですか？ 生後およそ1年未満をラム、それ以上をマトンと区別するそうです。



また、「羊」という漢字は、ひつじを正面から見た時の角と上半身を表した形で、後ろ足までの全体を表した形が「美」だそうです。なるほどと思いますよね。「美」以外にも「羊」がつく漢字は多く、翔、義、善など良い意味をもつものに多く用いられています。



さて、未年生まれの方は、人当たりがよく、温厚で争いを好まず、往々にして人間関係は良好。恋愛は、一言で表せば「誠実」。一途に相手を愛し続け、独占欲も高い傾向があり、ちょっと有難迷惑？ あなたの周りの未年さんはいかがですか？

仕事面は、じっくりと考える思考型の人が多く、研究職、あるいは技術者が多いそうです。周りの行動を観察しチャンスをつかむ。故スティーブ・ジョブズ氏（アップルコンピューター）や、ビル・ゲイツ氏（マイクロソフト）などがこの年の生まれだそうです。何となく頷いてしまいますね。芸能界でも、明石家さんまさん（タレント）や所ジョージさん（タレント）など、息長く活躍している方が多いそうです。



未年の方もそうでない方も、じっくりと考え、息長く活躍できるよう今年も頑張しましょう。

眠れないとき、羊を数える？



眠れないとき、一度は羊を数えたことがあるのではないのでしょうか？ しかし、羊を数えていたら、かえって目が冴えてしまったということはありませんか？

眠れないときに「羊を数える」という文化は英語圏が発祥のようです。英語圏の人々にとって、草原で羊がのんびりと過ごしている風景はイメージしやすく、自然と心が休まりリラックスできることから眠りを誘う効果があるようです。しかし、日本人にとって羊はそれほど身近な存在ではなく、羊の姿がすぐにイメージできず、かえって脳を刺激してしまうのかもしれない。

また、英語で「羊」は sheep（シープ）、「眠る」は sleep（スリープ）で音が似ていること、「one sheep, two sheep…」とくり返すときの呼吸のリズムがリラックスしやすいこと、数を数えるといった単調な作業であること、などによって眠りに導きやすくするのだそうです。

日本語で「ひつじ」を数えるよりも、深呼吸をする、軽いストレッチをする、ホットミルクを飲む、音楽を聞く…など、自分に合ったリラックスできる方法を見つけるほうが、心地よく眠りにつけるのかもしれません。



参考情報：干支情報サイト、暮らしの歳時記他



ゆるっと
ツイート

第9回

アクアライン走ってきました！

産業保健部 石垣華奈

去る10月19日、第2回アクアラインマラソンを走ってきました！

私のフルマラソン歴は、20年以上前に走った『ホノルルマラソン』と前回の『アクアラインマラソン』で今回が3回目です。

地元市民としては「とりあえず申し込むでしょ！」と意気込んでみたものの、練習不足……。知人から「死に行くGO! (江ノ川=42.195km)」と冷やかされるし、ランナー体型でもないし、近所の川沿いをひとりでコソコソ練習する『コソ練』をすることにしました。

『コソ練』にはiPhone+アプリが必需品。ジョギング中、距離やタイムをアナウンスしてくれるので調子の良し悪しもわかり、日々の練習量がグラフ化されることでやる気も持続しました。また、ノリノリな曲もよいですが、ちょっと泣けてくるような曲を聴きながらノスタルジックな想いに浸って走るのも、不思議と時間を忘れて気分もスッキリできました。

マラソン当日は天候にも恵まれ、アクアラインの橋上は真っ青な空と海、車では気づかなかった高低差を実感、先を走る夫や知人達とすれちがう時には元気に手を振って、体力も気力も25kmくらいまでは快調でした。35kmを過ぎると足取りは重くなり、歩くよりも遅くなりましたが、地元産の凍ったブルーベリーを頂いてからは気力が蘇り、4時間59分台で完走できました。

今回、センターの職員も3人全員が無事にゴールしました。抽選にはずれた職員も、写真を撮ってくれたり、声援を送ってくれたり、とても力になりました。感謝しています。

地元開催の良さは知人や友人にたくさん会えること。マラソンが趣味！とは多分ならないと思いますが、また地元開催なら走りたいなと思っています。



♪コソ練用 セットリスト (抜粋) ♪

- * 「歩いて帰ろう」 斉藤和義
- * 「ロビンソン」 スピッツ
- * 「SOMEDAY」 佐野元春
- * 「愛唄」 GReeeeN
- * 「ラブ・ストーリーは突然に」 小田和正
- * 「さくら」 ケツメイシ
- * 「へそ」 SOFFet
- * 「Piano Man」 Billy Joel
- * 「ずっと feat. HAN-KUN&TEE」 SPICY CHOCOLATE 他



編集後記

去年は、新総健システムの更新にはじまり、健診情報収集システムの本格稼働、一方で東京鋼管部 Gr 殿の健診開始に向けた検討・調整など、いくつかのテーマに対応してきた。センター内個々の見識を一箇所に集め、それを組み立てるという意味で一定の成果を得たと自負をしている。

特に東京鋼管部 Gr 殿については、都県を跨ぐはじめての健診であり、現地までの走行に懸念の声があることから、赴く際、プロドライバー走行をビデオ撮りしている。誰がどう頼んだわけではないが、某課長が率先▶垂範、マイクロバスの助手席でカメラを回した。安全運転計画書なるものもすでに意思統一しているが、慣れない首都高速道路を安全に通過するにはもってこいのビデオであり、かなりの効果が期待できると思う。実戦部隊の皆さんには、イメージ走行を十分こなしたうえで試行してほしい。

「全力でプレーするには万全の準備をする、しかし人間である以上ミスはつきもの、ミスをして言い訳だけはしたくない、そのためにあらゆる努力を積み上げておく！」

あの有名なイチロー選手の言葉である。何事も軽く見ない、甘く見ないこと、安全に通ずる大切なことだと思う。

今年はいよいよストレスチェックの施行を控えており、実施主体である事業主側への支援はもとより、その具体運用、結果のフィードバック、医師による面接指導、職場環境改善に至るまでしっかりと安全運転に心がけたい。

(K・O)



*** 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ***