

藍色の風 第18号 *Bando Heart Chronicle*

平成20年7月1日発行 編集発行人 医療法人坂東ハートクリニック 坂東正章

〒770-8025 徳島市三軒屋町下分28番地 <http://www.bandoheart.jp>

特定検診、特定保健指導

今年4月にこれまでの検診制度が変更されました。名前だけではなく、考え方も大きく変わっています。その変更内容について、検診を受ける皆さんにも考えていただきたく思います。

昨年までは各市町村が40歳以上の住民に対して、基本健診という名目で検診を行ってきました。当クリニックでも徳島市に住民票のある方に、問診、各種身体計測、採血、検尿、心電図、診察といった項目で検診をおこない、結果をそれぞれお知らせしていました。

しかしこれまでの方法では単に検診受けるだけでその後の改善がなく、費用をかける割には効果が不十分であるといった批判が寄せられたり、被扶養者の方の検診が手薄になったりしていると指摘されていました。このため今年からは糖尿病などの生活習慣病に着目して、「特定健康診査」「特定保健指導」という呼び名で、生活習慣を積極的に変えようという制度に変更されています。変更された検診内容を以下にお知らせします。

▲採血の項目変更

昨年までの採血検査と比較して、無くなった項目は①貧血の有無（赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット）②アルブミン③クレアチニン④尿酸です。

身近であった貧血の項目がありません。貧血のあるなしは生活習慣病とは関係ないためはずされています。国保の方は③クレアチニン④尿酸の項目は残されましたが、被用者保険の方はこの③④が削除されています。CKD（慢性腎臓病）対策ではクレアチニンの値が重要でした。痛風予防として尿酸値の測定をし、必要に応じて食事相談、投薬治療を

行いました。被用者保険ではこれらの項目は生活習慣病対策には無関係と判断されています。

また検診項目を当クリニックでの一般採血検査項目と比較してみます。コレステロールの薬を使用しているときにCK（CPKとも略します。）が上昇してくることもありますが、これはありません。また、腎機能が低下したり、薬剤の副作用でカリウムが上昇したりすることがありその確認もしてきましたが、電解質の項目はありません。当クリニック特有の問題として、人工弁を使用している人の場合にはLD（LDHとも略します）も変動しますが、これも含まれません。

これまで見てきたように、特定検診の採血項目は糖尿病、脂質異常、肝機能障害に限られており、病気をもっている人の経過観察用の採血検査としては適さないことがわかります。特定検診の採血はあくまでもメタボリック症候群の予防を目標としたものであり、治療中の病気の経過をみることはできずとお考え下さい。病気で治療中の方は、特定検診とは別に採血検査が必要です。

▲心電図、貧血検査、眼底検査は原則削除

条件に該当し医師が必要と認めた人にだけ心電図検査、貧血検査、眼底検査を施行してもよいことになっています。しかし高血圧や心臓病などのために医療機関で治療を受けている人には、はじめから、検診としてこの検査項目を適用することはできません。病院に通院している人は特定検診の項目として心電図検査、貧血検査、眼底検査を受けることはできないのです。これらの検査を受けることができる条件は煩雑になりますので、クリニックの掲示板に掲載しておきます。

▲検診の対象は40歳～74歳までに限定。

75歳以上は生活習慣を変更してもさしつかえがないと判断されているようです。75歳以上の方をこの特定検診に組み入れるかどうかの判断は、各自治体に任されています。徳島県では検診の対象は74歳までの人と、75歳以上の人でも過去1年間に医療機関を受診していない人に限定すると発表されました。しかしこうすると、県内では75歳以上の3.5%の人しか検診が受けられなくなり、高齢者の大多数が健康状態確認の機会が失われると批判されました。6月12日付けの徳島新聞では75歳以上の人でも入院患者や生活習慣病で外来治療中の方を除いて、全員を対象とするよう検討を開始したとも報じられています。どのような結論が出るか見極める必要がありますが、制度がスタートして2ヶ月以上たつのに、検診対象者が確定されないというのはお粗末です。

▲検診を受ける義務と病状改善の義務

今回の検診制度が開始されて5年後の平成25年にはこの検診制度の有効性などが評価されることになっています。

特定健康診査の実施率（受診率）や病気を指摘されてからの特定保健指導の実施率（受診率）さらに、メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少率、あるいは糖尿病患者、糖尿病予備軍の減少率によって、その人が所属しているいわゆる医療保険者（会社員なら会社、国保なら広域連合という組織）が後期高齢者医療制度に支出する拠出金が増額されたり、減額されたりします。構成員の病状の改善などがあり、最高の評価を受けると後期高齢者医療制度での高齢者への支援拠出金は10%減額されますが、最低の評価であると10%増額されます。メタボリック症候群の人が多いほど、生活習慣病の人が多いほど、その人が所属する医療保険者は、財政的な負担が増していく制度になっています。メタボの人は肩身がせまくなるでしょう。週刊ダイヤモンドに右図のようなマンガが掲載されましたが、こういった風潮が強くなるかもしれません。

昔、「風邪は社会の迷惑です」というコマーシャルコピーがありました。テレビで放送され始めましたが、批判を浴び早々に中止されました。「病気は迷惑」という傲慢な思想が響きをかっただけです。今回の検診制度改定では、病気の人が多い組織ほど医療保険金負担が多くなるという制度に変更されています。好きで病気になっているわけではありません。生活習慣を改善させることは大切ですが、遺伝的に生活習慣病から逃れにくい人もいます。生活習慣病のある人にペナルティーを与える制度は優性思想につながるのではないかと心配しています。このような制度を導入したいなら、後期高齢者医療制度と同様、事前にその是非を国民に問ひかけ、国会でも十分論議する必要があると思います。

▲最後に

特定検診制度は内容変更もさることながら、医療事務的にもかなり複雑になっています。検診結果はこれまでは紙に記載して市町村に送っていましたが、今回からはすべてCDやフロッピーディスクに入れて提出しなければなりません。検査会社に代行を頼む方法もありますが、現場ではしばらく混乱が続くと思います。当クリニックでも検診体制がスムーズに稼働するまでは、特定検診を1日に5人に限定してみることにしました。ご不便をおかけするかもしれませんが、ご理解下さいますようお願い致します。

【坂東】



【週刊ダイヤモンドより引用】

～ 一人前 1食分 1人分 ～

食料品売場に行くと食品のサイズが気になります。ビッグシュークリーム、デカプリン、大きなメロンパン、大盛りラーメン等々の商品がずらりと並び、普通サイズがあまりにも小さく見える。特盛り、大盛り、デカデカ、メガサイズ、ビックサイズ、ジャンボサイズ、スーパーサイズ、デラックスサイズ、Lサイズ、ダブルサイズ・・・商品ごとに“大きい”を表すネーミングはさまざまですが、どれもとにかく1人前でないことはお伝えしておきましょう。大きいサイズは1人前ではありません。最近1個400gもあるプリン(普通サイズは100g程度)も発売されました。これも1人1個として食べる人もいるでしょうね。怖い話です。

おやつの適量から考えると、例えばビッグシュークリームも大きなヨーグルトも2人前、大きなメロンパンは4人前になります。それを1人1個として食べるとおやつの食べ過ぎでブクブク太ります。食事量からみるとうどん大、特盛り丼ぶり、お好み焼きスペシャルなどは1.5人前になります。ビッグハンバーグは3～4人前のおかず量に相当することをご存じですか？

だんだんと市販品や外食の分量に慣れてしまい、正しい一人前の分量が分からなくなってきました。分量を多くすると喜ばれるので販売者はどんどん大きくしています。数年前には外国人の食べる大きなハンバーガーやステーキを呆れ顔で見ていた日本人が平気で同じサイズを食べるようになりました。ジュースにしてもそうです。500mlを1人で飲み干すようになったのはここ数年の話ですよ。私が幼少の頃には、1リットルのファンタジュースを子供用の小さいコップ1～2杯、それも誕生会の時くらいしか飲まなかったのに。お菓子も小さい駄菓子くらいしか食べていませんでした。もう一度ご自分が食べているサイズが本当に一人前なのかご確認ください。
【管理栄養士：東】

Q. 脂肪分を多く含むのはどれ？少ないのはどれ？

① 普通牛乳 200cc ② 低脂肪牛乳 200cc ③ ヨーグルト 100g ④ マンハートチーズ6Pの1個
A. ①7.6g (134kcal) ②2.0g (92kcal) ③3.0g (62kcal) ④4.9g (62kcal)
脂肪分を減らすとカロリーダウンとなりダイエットに効果的です。脂肪は1g=9kcalです。

たいへんお世話になりました。

7月をもって結婚退職することとなりました。

4年間の短い間でしたが、多くの患者さんと知り合えたことを大変うれしく思っています。この仕事と職場にやりがいを感じ、とにかく楽しく充実した毎日を過ごさせてもらいました。結婚後は大阪で生活しますが、この経験を活かし、さらに多くの人々に食生活から医療面のサポートをするつもりです。

食事の話に耳をむけて下さった方々のおかげで、食生

活の改善が疾病の治療に効果的であると、全国に向けて幾度と発信することができました。ありがとうございます。それと、食事の話を通じて人生の先輩である皆さんから、いろいろな“生き方”を教えてもらいました。ありがとうございます。今後の結婚生活に役立たせていただきます。

最後に “それぞれの患者さんが、その人らしく、生き

活きと、楽しく人生を送られますように”心より願っております。
【東】





新しくスタッフに加えさせていただきます管理栄養士の藤原育代（ふじわら いくよ）です。阿波町からきています。

私自身、健康の秘訣は日頃の食事の摂りかたで決まっています。今まで、風邪を引いて寝込んだ経験が二度あるだけで、他に病気の体験がありません。強い体をいただいた両親に感謝する反面、病気にかかりにくいのは食事の摂り方にあると、自負しています。

皆様にとっても、楽しい人生が送れますよう食事面からの支援ができればと思っています。よろしくお願いいたします。

徳島県立総合教育センター

徳島県立総合高等学校が開校されるのでその記念講演にと誘われ、平成20年6月8日（日）に、板野町伏にある徳島県立総合教育センターを訪れました。現地に着き、非常に立派な施設であることに驚きましたが、この施設は平成16年11月に竣工しているとも聞いてさらに驚きました。県民の何割の人がこの施設の存在を知っているのでしょうか？

教職員の研修に使用するのが主目的のようですが、それ以外にも利用できるようです。内部には講演会や研修会などに使用できる部屋があり、県の施設だけあって、安い値段で借りられます。

また、徳島県立総合高等学校の講座名を記した講座一覧表をいただきましたが、教育一般から人文・社会科学、自然科学に芸術・文化など非常に幅広い講座が開かれています。この施設といい、講座といい、もっと一般に広報して利用した方がよいと思います。ただ、この施設は板野町にあり、徳島市内から公共交通手段を利用して行くには無理があります。車を利用できる方はせっかくの施設ですので、県民として精一杯利用したらと思います。クリニックの待合室に徳島県立総合高等学校の講座一覧表を記した本をおいておきます。興味のある方はインターネットで検索しても、詳細がわかります。【坂東】



【徳島県立総合教育センター】

糖尿病教室のお知らせ

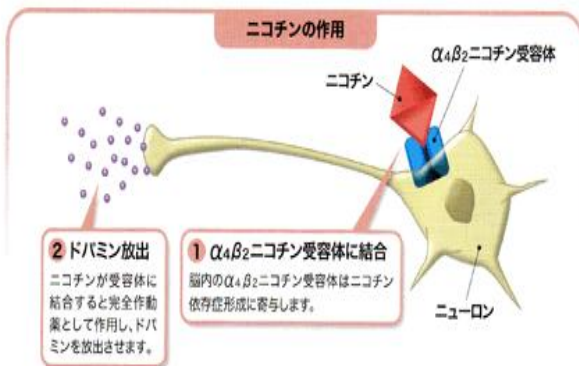
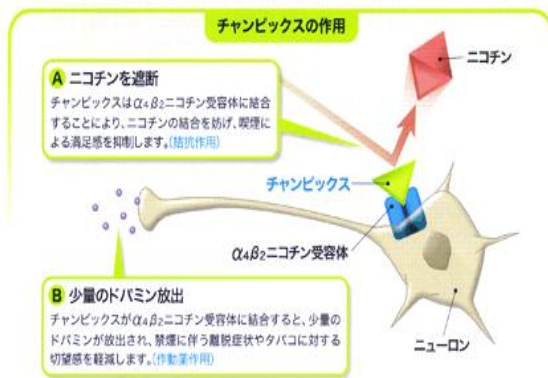
日 時：平成20年7月23日（水曜日） 午前10時30分～12時30分
場 所：坂東ハートクリニック（受け付け事務までお申し出下さい。）

タバコをやめたいのにやめられない・・・

の1週間前から服用開始します。1～3日

これは意志だけの問題ではなく、「ニコチン依存」の影響があります。「タバコを吸うと落ち着く」とよくいわれますが、なぜタバコがそういった満足感をもたらすのでしょうか？ それは、脳内に入ったニコチンがニコチン受容体と結合して、快感を感じさせる物質（ドパミン）を放出することにより満足感や達成感・喜びを得られるようになるからです。度重なる喫煙によりニコチンが過剰のドパミンを放出させ、「ニコチン依存」をつくっていきます。

目は 0.5mg 錠を1日1回、4～7日目は 0.5mg を1日2回朝・夕食後に服用します。8日目から禁煙を開始し、1mg を朝・夕食後に服用し12週まで続けます。



今までの禁煙治療は、ニコチンガムやニコチンパッチ（貼り薬）を使用して、タバコの代わりに体内にニコチンを補充して吸いたさを和らげるものでした。今年5月に飲む禁煙治療薬が日本でも発売され、禁煙治療の選択肢が広がりました。今回はこの新しい治療薬「チャンピックス錠」を紹介します。

- 商品名：チャンピックス錠
- 効果・効能：ニコチン依存症の喫煙者に対する禁煙の補助
- 作用：ニコチンの代わりに脳にあるニコチン受容体という部分に結合して、ドパミンを少量放出させるため、禁煙時にあらわれるイライラなどのニコチン切れ症状を軽くします。また、禁煙時にタバコを吸うと、ニコチンが受容体に結合するのを邪魔して、タバコのおいしさを感じにくくする作用があります。
- 使用方法：禁煙の開始予定日を決め、そ

■副作用：主な副作用は、嘔気（28.5%）、不眠症（16.3%）、異常な夢（13.0%）、頭痛（11.6%）、および便秘でした。治療の有無にかかわらず、禁煙中は気分がおちこんだり、イライラ感や不安な感じが出たりすることがあります。もともとそういった症状がある場合は服用により症状が強くなることもあります。また、現在は症状がなくても再び症状が出てくる可能性もあります。いつもと違う体の感じを感じた時はすぐに主治医と相談して下さい。

■費用：3割負担の方で、3ヶ月間の診療費と薬代の合計は18000円少々です。新薬のため、処方可能な日数は14日間となり2週間毎の受診が必要です。

- よくある質問
- Q1. 保険はとおりますか？
A. はい、大丈夫です。以前に禁煙治療を受け、再び禁煙にチャレンジしたい場合、前回の禁煙治療の初診日から1年を過ぎていれば保険が使用できます。
- Q2. ニコチンパッチやニコチンガムは併用できる？
A. 併用できません。併用によって副作用発現率の上昇が認められています。

Q3. チャンピックスはいつまで服用するの？

A. 治療が終了するまでの期間、長く服用する方が、禁煙成功率が高いというデータがあります。

Q4. 禁煙治療が終了したが、もう少し服用したいんだけど…。

A. 長期間の禁煙を確実にするために12週の禁煙治療後、さらに12週間の延長が可能です。しかしその場合は自費になります。

Q5. チャンピックスは誰でも服用できるの？

A. チャンピックスは腎臓から排泄されるため、腎機能が低下している方は医師とよく相談して下さい。妊娠中の方や子どもの服

用は安全性が確立されていないようです。

◆◆自分にあった方法で…

禁煙を決めた時「自力で頑張ってみる」「ガムやパッチを使う」「飲み薬でやってみる」など、どの方法で始めるかは自由です。自分にあった方法でチャレンジしてみましょ

う。今までに禁煙に失敗した経験があっても**失敗は次へのステップ**です。失敗を恐れずに再びチャレンジして下さい。**禁煙の失敗は『禁煙をあきらめた時』**ですから…。

この機会に是非禁煙を！！ 私たち看護師もお手伝いいたします。

【看護師：速水・立石・竹内・長尾・阿部】

参考文献：すぐ禁煙（ファイザー株式会社）

臨床栄養治療の実践

今年5月に管理栄養士向けの書籍として『臨床栄養治療の実践・病態別編』（金原出版）という書籍が出版されました。循環器疾患のうち、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）の項目を坂東と東とが執筆しています。当クリニックでの診療が少しずつ体裁を整えていき、他の管理栄養士の参考になるような仕事ができはじめているなら嬉しく思います。なお、管理栄養士の東は、別稿にもありますように、7月末で寿退職になり大阪に転居します。東のおかげで当クリニックの食事相談が大きく花開きました。大阪で新たな人生が展開していくよう、期待しています。【坂東】



皆さん、こんにちは！今回はむくみについて調べてみました。むくみは病気が原因によるものと一過性の原因によるものとの二つに分かれます。今回は、一過性の原因によるむくみについてお知らせします。

むくみは、朝起きたら顔がふくらんでいたり、まぶたがはれぼったくなっていたり、また、夕方にくらはぎが張ってきたり、靴が入りにくくなることで気づきますね。むくみは、体内での水分コントロールがうまく出来ていないことが原因です。

むくみの原因として次のようなことが挙げられます。①塩分のとりすぎ（ナトリウムと一緒に水が身体に残ってしまう）②長時間座った

り立ったりすることや、体の冷え③運動不足（筋力が低下することにより、下肢の静脈ポンプ機能が弱まる）

むくみの解消法として、塩分を控えた食生活にする、血行不良を改善させるためマッサージをする、お風呂に入って体を温める、筋肉の緊張を解くため、伸びをしたり軽いストレッチをしたりする、などがあります。ただし、体調がすぐれない時や、途中で体の異変が表れたらすぐに中止してくださいね。

なお、下肢の静脈還流を改善させるための医療用ストッキングが医療保険で購入できるようになったと報じられています。しかしこれは、入院中の肺血栓塞栓症予防という目的のみに

肺の生活習慣病？タバコ病！COPD？

・COPDとは？

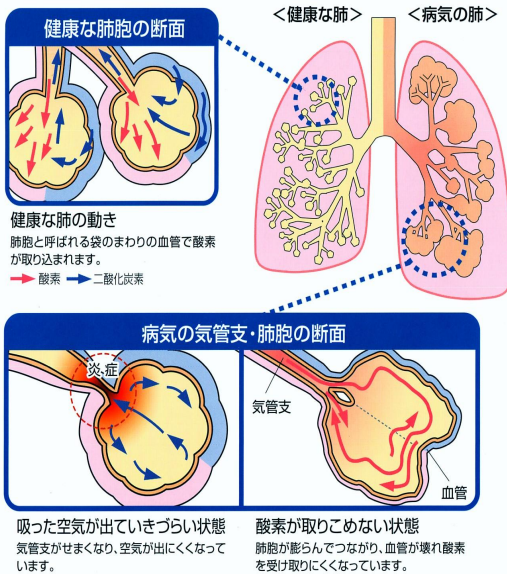
COPD（シーオーピーディ）とは、「慢性閉塞性肺疾患」のことで、従来は慢性気管支炎・肺気腫と呼ばれてきた病気です。

COPDは、タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）や酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じるものです。空気の出し入れがうまくいかなくなることによって、通常の呼吸ができにくくなり、息切れが起こります。一度障害を受けた肺は元には戻りません。長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから、COPD＝肺の生活習慣病またはタバコ病とも言われています。

⇒COPDの主な原因はタバコ

タバコの煙には、約 4000 種の化学物質が含まれています。この中には有害な物も数多く、とくに人体に悪影響を及ぼすのは、ニコチン・タール・一酸化炭素などです。これらが気管支や肺を傷つけるのです。タバコを吸わなくても、副流煙による「受動喫煙」によってCOPDは発症します。喫煙者と同等かそれ以上の有害物質を吸い込んでいるからです。分煙されていない家・職場ではCOPDにかかる危険性は高まります。

また、喫煙以外の原因として大気汚染や職業的な粉塵や化学物質などがあります。



・COPDの症状

COPDは進行性の病気なので症状も段階によって異なります。代表的なのは、“息切れ”です。体を動かした時、特に階段や坂道を登る時に気付きます。風邪でもないのにしつこく続く咳や痰などの症状が現れます。次第に進行していき放置していると慢性呼吸不全などの深刻な症状も出て日常生活に支障をきたすようになります。特に喫煙者・喫煙歴のある方は要注意です。

図：日本ベリカ -イグ ル株式会社、ファイ -株式会社提供「COPD完璧マニュアル」より引用

⇒肺機能を調べよう

肺機能検査は、スパイロメーターという機械を



用いて行います。

この検査は、**努力性肺活量**＝最大限まで息を吸って思い切り吐き出した息の量と、**一秒量**＝最初の一秒間で吐き出せる息の量を測定し、これら2つ数値の比＝**一秒率**を出します。この一秒率が、70%未満の場合にはCOPDが疑われます。検査時間は数分で苦痛は伴いません。

・予防・治療は、

喫煙者はまず禁煙です！

COPDになると呼吸機能は元の健康な状態には戻らないので、症状を進行させず、適切な治療で症状を軽減させましょう。

禁煙：基本です。
薬物療法：症状をやわらげ、運動能力を高めます。
呼吸リハビリテーション：
理学療法（息すぼめ呼吸などで息苦しさをやわらげます）
運動療法（呼吸に関係する筋肉を鍛えます）
栄養管理（適切な体重管理を指導します）
ワクチン接種：インフルエンザや肺炎からの重症化予防
在宅酸素療法：COPDが重症化し低酸素状態になった時行います。

治療に当たっては、必ず主治医に相談し指導を受けて下さい。
大切な呼吸をいつまでも・・・健康な生活を送るためにも、喫煙している方は是非禁煙を！当クリニックでも看護師が禁煙をお手伝いいたします。ご相談下さい。【臨床検査技師：田中・宮原】
参考文献：COPD完璧マニュアル（監修：北海道大学大学院呼吸器内科学教授 西村正治）

ねむれんのやけんど

診察室で「眠れんのよ～」と訴える方はたくさんおいでます。状況をお尋ねし、症状に合う睡眠薬などを処方して終わってしまうことが多いのですが、不眠も生活習慣や家庭環境に大きく影響されます。それぞれの方の不眠原因を分析して、ゆっくりお話しできればよいのですが、残念ながら時間の関係でできていません。

『ぐっすり眠れる3つの習慣』田中秀樹著（ベスト新書）という本を読みました。一般向けの本ですが、睡眠に関して上手にまとめられています。私が気づいていなかったこともあり、少し引用しておきます。

学生時代に睡眠の講義がありました。赤ちゃんが眠くなると手足が温かくなることに気づいたお母さんの話です。生理学の教授はその母親の観察力の鋭さをしきりに誉めていたことを覚えています。「眠くなったら手足の温度が上がる」こういった生理学的事実が私の頭の中にインプットされました。しかしその知識は30年近くそのままでしたが、『ぐっすり眠れる3つの習慣』でその知識がさらに実用的に広がりました。「人は眠くなったら体温が上がる」という知識だけではクイズの正解にしかありません。「よい睡眠を得るには熱を放散し、睡眠中の体温を下げなければならない。そのため、眠くなると手足が温かくなり、身体の熱を逃がしている。」という認識が必要だったのです。睡眠時の体温を観察すると、睡眠中は体温が低下し、目覚める頃には体温が上昇してくることがわかっています。

この事実を不眠の方に適応すると次のことがわかります。「寒いからといって、電気毛布をつけっぱなしにしたり、部屋の温度を高く調整して眠ったりするとよい眠りが得られない。」ということになります。冬季に電気毛布をつけっぱなしで眠られる方がおいでます。よい睡眠を得るにはタイマーを利用し、入眠時の1-2時間だけ使用すればよいでしょう。また一晩中暖房をつけて眠れば、却って睡眠を障害することになってしまいます。また食事をとると体温があがります。食べたすぐには眠りにくいわけです。熱い風呂や激しい運動でも体温があがり、寝入りが悪くなります。寝る前にはこれらの行為を避けた方がよいでしょう。なお、熱くない風呂なら入浴後自然に体温が下がってきますので、睡眠の誘導にはよい方法です。

もうひとつ、気づいたことがありました。朝、急に部屋の電気をつけられ「もう朝ですよ！」と起こされたことがあると思います。そんなとき、目をこすりながら「眠たいなあ～」と思いませんか？人が快適に目覚めるには、部屋が徐々に明るくなればよいようです。この仕組みを取り入れ、明け方から徐々に部屋の明るさを上げていく工夫をしたホテルがあるとのこと。しかしそんな面倒なことをしなくても、太陽を利用すればよいのです。少し太陽の光が差し込むようにカーテンを調節しておけば、白々とあけてくる夜明けの光でそれが達成できます。遮光カーテンを使ったり、雨戸を閉めて真っ暗にし、目覚まし時計で起きたりする方

法は賢明でないことがわかります。よい睡眠を
とお考えの人はご一読下さい。 【坂東】