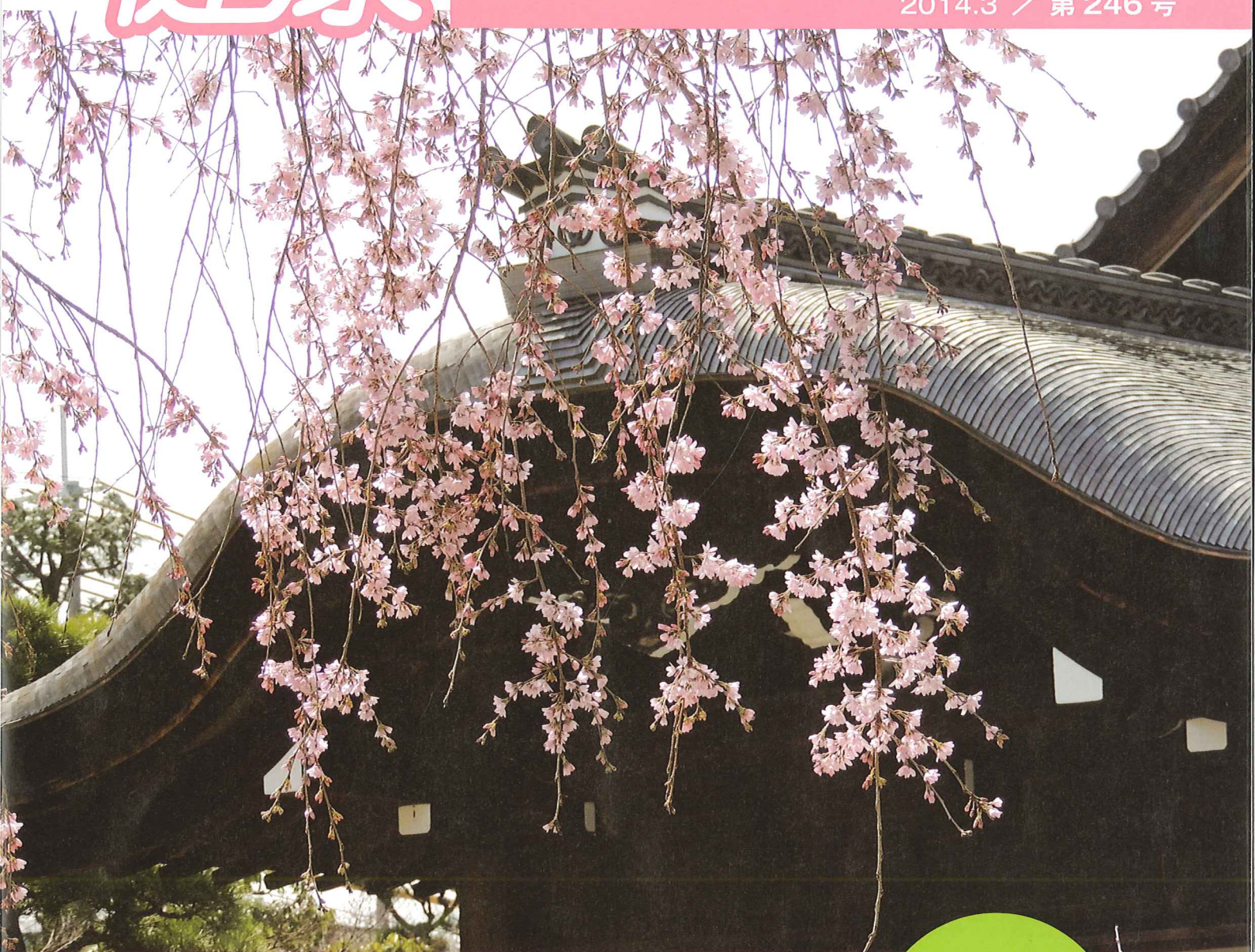


健康チャンネル きょうと

2014.3 / 第 246 号



法金剛院

- ・ 診察室より『更年期障害の基礎知識』
婦人科部長 細川 千秋
- ・ 3月24日は世界結核デーです
- ・ 結核菌の感染を知る検査～ツ反からIGRAへ～
臨床検査科技師長 武内 務
- ・ 「がん」の研究へ助成を行いました
- ・ 高額のご寄付をいただきました ・ 新人紹介
- ・ リレーエッセイ ・ ものぐさ料理ノススメ
- ・ 写真で伝える保健指導「あなたはどっち派？」

Vol.
246



更年期障害の基礎知識

婦人科部長 細川 千秋



婦人科の外来には「最近イライラするので更年期障害かと思って来ました（月経順調な30代女性）」とか「最近めまいがひどくて更年期障害だと思います（閉経後20年の70代女性）」と言ってお越しになる方が時々おられます。しかし、この方たちは年齢的に「更年期」ではないので、更年期障害による症状ではありません。皆さんは「更年期」とはいつからいつまでのことをさすかご存知でしょうか？

「更年期」とは？

「更年期」とは閉経前後の各5年間合計10年間のことをさし、多くの方は45～55歳に相当します。女性は生殖年齢を過ぎると卵巣機能（女性ホルモン）が急激に低下し、それに身体がついていけず、さらに環境的社会的要因が絡み合ってさまざまな症状が出現します。通常は月経不順からはじまり、ほてり、発汗、心悸亢進、不眠、不安感、疲労感などのいわゆる更年期症状が出現してきます。その後、一定期間が経過すると身体が慣れてきて、症状はおさまっていきます。「更年期」とは誰にでも訪れる自然な身体の変化であり、人生の大きな節目なのです。

更年期障害とは？

更年期障害とは、「更年期」の卵巣機能（女性ホルモン）低下に由来するさまざまな症状を呈する症候群で、その診断は除外診断（似たような症状を呈する他の病気を否定すること）によって行われ、内科、循環器科、耳鼻科、神経内科、心療内科などの受診が必要になる場合もあります。ただし、更年期障害と診断されても必ずしも治療が必要となるわけではなく、

治療を開始するかどうかは「日常生活に支障があるかどうか」が目安になります。「更年期やからしんどいわ」と言いながら今まで通り仕事や家事ができていた場合は、特に治療の必要はないと考えられます。治療には、女性ホルモン剤、漢方薬、抗不安薬、睡眠薬などを使います。

男性にも更年期障害がある？

男性も加齢とともに男性ホルモンが減少しますが、女性ほど急激な減少ではないため多くは強い症状を伴いません。そのため男性ホルモン減少に伴う不調はあまり重要視されてきませんでした。しかし最近では、泌尿器科で「加齢男性性腺機能低下症候群（LOH症候群）」として注目されつつあるようです。心当たりのあるかたは一度ご相談になってはいかがでしょうか。



その長引くせきは、もしかして…。

3月24日は世界結核デーです。

1882年3月24日、ドイツのロベルト・コッホ博士が結核菌を発見し演説したことに因んで、世界保健機関（WHO）ではこの日を世界結核デーとしました。

結核予防会の活動

● ホームページ

<http://www.jatahq.org/>

結核に関する
知識・情報が満載!



● 外国人結核電話相談

TEL 03-3292-1218・1219

毎週火曜日
10～12時、
13～15時



● 書籍

TEL 03-3292-9289

<http://www.jatahq.org/scb/shop/shop.cgi>

e-mail book@jatahq.org



● 結核菌の感染を知る検査～ツ反からIGRAへ ●

結核の予防は、まず感染を知ることが第一で、早期発見・早期治療は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や職場等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。

今回は、最近の結核の検査方法についてご紹介いたします。

従来、結核の感染診断法としてはツベルクリン反応（以下、ツ反）が使われてきましたが、これは結核菌の培養濾液を皮膚に注射すると、結核に対するアレルギー反応を起こすことを応用したもので、注射48時間後に皮膚反応（発赤の長径など）を測定する検査でした。しかしこの検査方法は、BCG接種や非結核性抗酸菌（結核菌と同じグループの異なる菌）による影響を受けて偽陽性となることがあり、結核感染との判別が困難なことがありました。

近年は、ツ反よりも特異度の高い診断法としてインターフェロンγ遊離試験（Interferon-Gamma Release Assays：以下IGRA）が開発されました。

IGRAにはクオンティフェロン法とエリスポット法という検査があり、当センターは、エリスポット法を主に実施しております。

これは、結核菌に特異的な二種類の蛋白（ESAT-6、CFP-10）を抗原にして、採血した血液にそれらを加えるとTリンパ球が刺激されてインターフェロンγが放出されます。それを定量的に測定することにより結核菌の感染の有無を判断することができるというT細胞の免疫反応を利用した検査です。BCG接種の影響を全く受けず、非結核性抗酸菌にもほとんど影響を受けません。

国内臨床試験の性能結果では感度97.5%、特異度99.1%と臨床性能が高く、1回の採血で結核患者、潜在性結核感染症患者の発見を補助する新しい診断試薬です。

日本においても2012年10月に製造販売承認が下り、11月に保険収載されました。

結核は、決して過去の病気というわけではなく、日本でも年間2万人以上が新たに罹患しています。効果的な結核対策を行うためには、発病者の治療のみならず、無症状ながらも結核菌の感染が疑われ、将来的な発症リスクを有する潜在性結核感染症患者を早期に発見し、発病予防を行うことが重要です。

臨床検査科技師長 武内 務

「がん」の研究へ 助成を行いました

京都予防医学センターでは、がん医療の技術向上に寄与するため、京都府内の大学や医療機関等で行われている、がんに関する研究奨励のために研究費の助成を行っています。この度、平成25年度の研究助成対象の選考を行い、以下の方々の研究へ助成を行うこととしました。（敬称略）



■『検診における慢性閉塞性肺疾患、肺癌のリスク因子の検討』

京都大学大学院医学研究科呼吸器内科学 助教 佐藤 篤靖

■『患者負担の少ない子宮体癌特異的バイオマーカーの同定と新たな予後因子の検討』

京都府立医科大学産婦人科 助教 黒星 晴夫

■『神経内分泌腫瘍の病変検索における⁶⁸Ga-DOTATOC-PET/CT検査の有用性の検証』

京都大学大学院医学研究科放射線医学講座（画像診断学・核医学） 講師 中本 裕士

■『血液中の生理活性を持ったインスリン様増殖因子（bioactive Insulin-Like Growth Factors; bioactive IGF）の発がんリスク因子としての有用性の検討』

京都大学大学院医学研究科消化器内科講座 大学院生 瀬戸山 健

当財団の研究助成事業の原資は、皆さまからのがん征圧運動に対するご寄付によりまかなわれております。「がん」に関する研究発展のため、これからもご協力をお願い申し上げます。

がん征圧運動のために

故・大西様より高額のご寄付

「私もがんの患者であったので、がんの予防や治療のための諸事業に有効活用していただきたい…」との遺言に基づき、この度、故・大西利治様（京都府宇治市）より、がん征圧運動へのご寄付4750万円を頂きました。

大西様は晩年、がんと闘病されていた経験から、がんの予防や研究助成に取り組んでいる当財団と他2施設に寄付する旨の遺言を書かれ、平成23年に90歳でお亡くなりになりました。

当財団では、京都府民の健康増進に寄与するため、がんの早期発見を目的とした検診やがんに関する普及啓発、健康相談、学術研究の助成事業などを行っております。大西様のご遺言と法定相続人様のご協力に改

めて感謝を申し上げ、頂戴しましたご寄付は、こうした事業のためご遺志に沿うように有効に活用させていただきます。

新・人 紹・介

よろしくお願
いいたします。



総務課
中野 美雅子

リレーエッセイ

センターで働く仲間を紹介させてください



渉外企画課

近藤 建

当センターにて健康診断業務に携わり8年、入職当事に比べますと健診についての知識も増え、また健診をずいぶん身近なものに感じるようになった一方、自分自身の生活習慣はというと、特段の改善もなく、現在33歳、これから表面化するかもしれないこれまでの不摂生に不安をおぼえる今日この頃。

しかし、外回り業務になったから、と言い訳をしつつ、各地域の美味しいものや、疲れた時の甘い飲み物などなど…誘惑はなかなか振り切れません。

「健康」「生活習慣の改善」と言葉では口にしても、おそらくそれらは自分自身の心のあり方や価値観と深く関わっており、実践するとなるとそう簡単なことではないのだろうと思います。

それでも私は、年に一回の健康診断が好きです。普段見て見ぬ振りをしている自分の身体のことを、「少しは気を付けなさい」と母親に諭されたような心地がして、不思議と心が穏やかになるからです。

これからも、健診の渉外担当として、みなさまがご自身のお身体や日々の生活をふと振り返る、そのような機会を持っていただけるお手伝いができましたら幸いです。

ものぐさ料理ノススメ

●心も体もホクホク 飛鳥鍋

一月二月もあっという間に過ぎて、少し春めいてきていますが、寒暖の差も大きく、かえって風邪を引きやすい時期でもあります。

今日は心も体もホクホクと温まる飛鳥鍋（ここは京都ですが……）をご紹介します。



材料 (2人分)

白菜	200g	酒	大さじ 1/2
じゃがいも	半個(約80g)	牛乳	300cc
カリフラワー	100g	中華スープの素	大さじ 1/2
人参	50g	白みそ	大さじ 1/2
玉ねぎ	50g	塩	小さじ 1/3
生たら	2切(約150g)	水	150cc
鶏もも肉	50g		
絹豆腐	50g		

作り方

- ①白菜は葉と軸に切り分け、軸は3~4センチ長さのそぎ切り、葉はざく切りにする。じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。カリフラワーは小房に分ける。人参は7~8ミリ幅の輪切り、玉ねぎは1センチ幅に切る。
- ②絹豆腐は一口大に切る。たらと鶏肉は一口大に切って酒をふる。
- ③鍋に水150cc(材料外)とAを入れ、よく混ぜる。じゃがいも、人参、玉ねぎ、白菜の軸を加えて火にかける。煮立ったら鶏肉を加える。じゃがいもがやわらかくなったら、たらとカリフラワー、白菜の葉を加え、ふたをしなくて弱火で5分煮る。

〔1人分の栄養価(汁を含む)〕 熱量：278kcal、たんぱく質：30.1g、脂質：7.7g、炭水化物：28.4g、塩分：2.7g

※普通の牛乳が苦手の方は無脂肪牛乳や豆乳でもOK

※塩分を控えている方は汁を残してください。

※脂肪が気になる方は鶏肉の脂身を残したりささみ、胸肉に替えて下さい。

きのこや好みの野菜も入れても美味しいです。白みそがなければ、お好みの味噌でOKです。 管理栄養士 古田 千壽



写真で伝える保健指導 あなたはどっち派?



京都駅にて

毎日の生活のちょっとしたことに、しっかり身体を使ってあげる。「運動不足」の解消はまずそこからかもしれません。

運動量の目安：(速歩相当の活動を) 週 150 分

健康推進係 阿部 圭子



編集後記

阪急上桂駅

ソチオリンピックが閉会しました。羽生結弦選手のショートプログラムの演技は完璧で、ずっと見ていたと思うくらい素晴らしいものでした。羽生選手が金メダル獲った後日本ではスケートに行く人が増えたとか。私も何か自分自身が輝けるものを探してやってみようと思えるのですが、ま、いいか、と日々の暮らしに流されてしまっています。

桜の花も咲きつつある今日この頃。春爛漫です。せめてもウォーキング楽しんで、輝けなくともお腹すっきりするといいなあとと思っています。(小林)



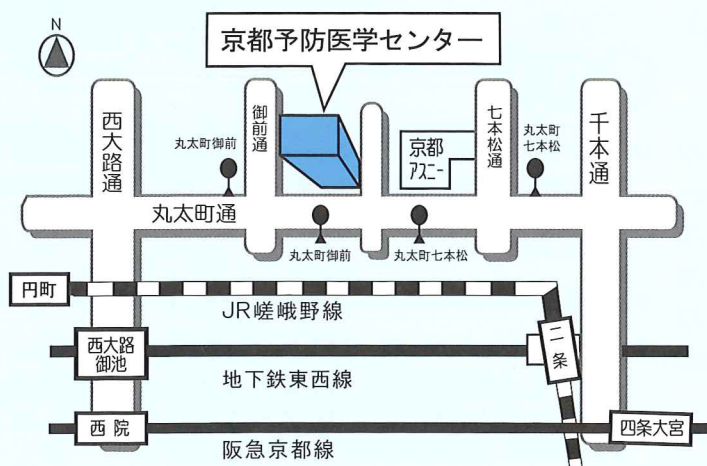
一般財団法人

京都予防医学センター

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

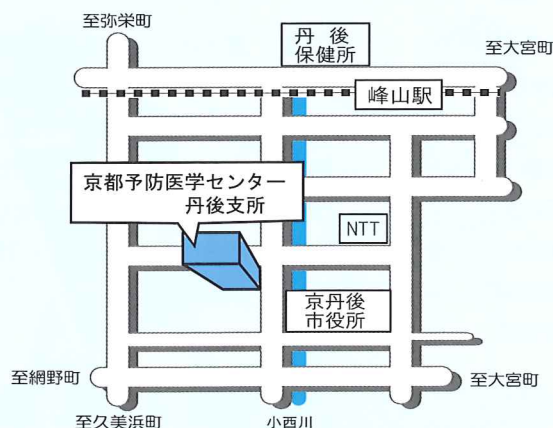
(京都市中京区丸太町通御前東)

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