

健康チャンネル きょうと

2014.5 / 第247号



京都府立植物園

- 診察室より『神経内科 新任医師ご紹介』
神経内科 櫛村 由紀恵
- 平成25年度 京都労働健康管理会
- トシにあわせてよい眠りを
～「健康づくりのための睡眠指針2014」策定～
- 胃がん検診車を更新しました!
- リレーエッセイ
- 写真で伝える保健指導「1日350g」

Vol.
247



神経内科 新任医師ご紹介

神経内科 くし むら 櫛村 由紀恵



このたび、京都予防医学センター神経内科外来を担当することになりました、櫛村 由紀恵と申します。

毎週木曜日に非常勤医師として勤務することとなりました。

私は滋賀医科大学を卒業後、済生会滋賀県病院で研修し、京都府立医科大学付属病院、松下記念病院で神経内科医として、診療にたずさわってきました。

神経内科といわれると、なんとなくよくわからないイメージをもたれることが多いと思いますが、頭痛やめまい、手足のしびれる感じ、動作のやりにくさ、物忘れなどを訴えて来られる方が多いです。

予防という観点からは、私たちの最も診療する機会の多い疾患である、脳卒中の予防が大切と考えます。生活習慣病といわれる、高血圧症、高脂血症、糖尿病などは、それぞれその疾患自身は自覚症状

を呈さないことが多いのですが、脳卒中のリスクとなり、発症予防、早期発見、適正なコントロールが重要です。

また、認知症についても今は早期発見、進行予防が叫ばれる時代となりました。一言に認知症といっても様々な病態があり、それぞれに適切な対応が必要となります。

高齢化社会の今、これからさらに「2025年問題※」が迫ってくる中、少しでも皆様のためにお役にたてることができればと考えております。

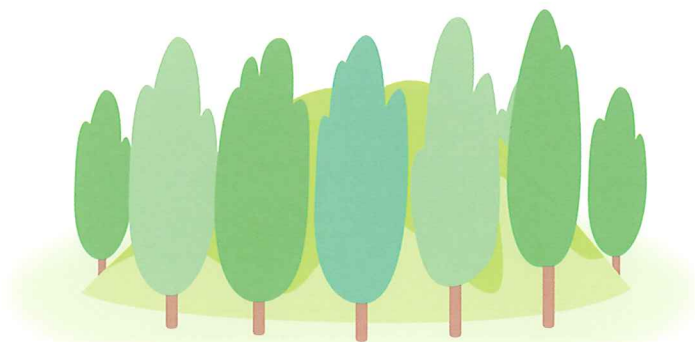
皆様のご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

※2025年問題 団塊の世代が後期高齢者となり日本では4人に1人が75歳以上になる。これまで国を支えてきた世代が給付を受ける側となり、社会保障財政の負担が懸念されている。

櫛村先生の診察日は

毎週木曜日の午前・午後
受付時間： 8：30～11：00
13：00～14：30

気になる症状のある方は、ぜひご相談ください。



平成25年度 京都労働健康管理会



平成26年3月3日、平成25年度京都労働健康管理会が開催され、浜松医科大学第二内科教授の須田隆文先生より『健康に暮らすために～がんと免疫（治療法）を知ろう～』と題して、京都予防医学センター附属診療所所長の酒井泰彦先生より『わかっているようでわかっていない血圧のお話～素朴な疑問にお答えします～』と題して講演がありました。

第4の治療、がんの免疫療法とは

現在がん治療には、手術療法、化学療法、放射線療法の3つがあり、免疫療法は新たな治療法として研究がすすめられています。がん細胞は1日にいくつも発生しているそうですが、通常は免疫（＝自己に備わる病気から逃れるしくみ）によって排除されているため、必ずしもがんにはなりません。この免疫の仕組みを用いた医療が免疫療法です。具体的には「NK細胞療法」「樹状細胞ワクチン療法」「Tリンパ球ワクチン療法」「抗体療法」等いくつかの方法があるそうで、いずれも注射や点滴で血液中に投与します。現在は「抗体療法」が症例を限って保険適応されています。「免疫」の観点からがんを考え、免疫療法を知る機会となる講演でした。免疫力低下の原因は、低栄養やストレスだそうです。健康に暮らすためにも、免疫力を味方につける健やかな生活習慣の形成が大切なのだと思いました。

意外と知らない血圧の話

「高くても症状がなければ大丈夫、高いままのほう
が調子がよい、基準をきびしくして医者がもうけてい

る…」などなど、日常診療から拾われる素朴な疑問について解説いただきました。国内外の調査研究からは、血圧が高いほど心脳血管疾患発症リスクが上昇することや、その期間が長いほど認知症発症リスクが上昇することが明らかになっているそうです。これら血管病予防は、普段の血圧測定から始められます。図に示す値より高い方は要注意。生活習慣を見直し、適正体重の維持と減塩につとめ、改善しなければ受診が必要です。受診の際は家庭血圧の記録が役立ちます。ただし「血圧測定は1回勝負」とのこと。測定を繰り返す度に値は低下するため、1回目の値を自己ベストとして報告をとのことでした（「百歩譲って」2回目値まではOKだそうです）。血圧は様々の要因で上昇しますが、年のせい、機器のせい、気のせいにせず、測定値を生活改善と早期受診に生かしていただけるよう努めたていきたいと感じました。

家庭での血圧目標 (mmHg) JSH2014 (案)

酒井先生資料より作成

若者・中年者	<135 / 85
高齢者	<145 / 85
◇ できれば	<135 / 85
糖尿病・蛋白尿	<125 / 75
脳血管障害 冠動脈疾患	<135 / 85

健康づくりセンター 健康推進係 保健師 西村 久美子

トシにあわせて よい眠りを

「健康づくりのための睡眠指針2014」策定



今年3月に公表された睡眠指針は、健康日本21において睡眠対策を進める上で拠り所となる指針で、科学的根拠に基づき、ライフステージ別の記載を入れ、生活習慣病や心の健康に関する内容を充実したのがポイントです。

12箇条のうち、1は総論、2～5は睡眠に関する科学的知見、6～10は予防・保健指導の方法、11～12は早期発見のための要素として整理されています。



睡眠12箇条

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門医に相談を。

胃がん検診車を更新しました！

胃がん検診車が、当センター5台目となるデジタルX線装置搭載車として新しく更新されました。

撮影装置は東芝メディカルシステムズ社製胃集団検診用デジタルX線システムを搭載しております。車載用の胃部検診専用寝台は、電動のショルダーレスト（逆傾時の肩当て）等、安心して検査が受けられる設備となっております。また効率の良い検査ができるよう、寝台（天板）や各部の移動速度の高速化を実現しています。

デジタルシステムによる撮影のため、リアルタイムに高画質な撮影画像が得られると同時に画像チェックが可能となり、精度・作業効率が向上しました。

また、X線被ばく量の低減等、快適で受診いただく方にやさしい配慮がなされた検診車に設計されております。今後もより多くの方に胃がん検診を受診して頂ければと思います。

（放射線科 小島 梨沙）



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



情報統計課

松原 奈津子

私が所属する情報統計課では出張健診の結果処理を行っており、仕事柄、毎日たくさんの方のお名前を拝見します。繁忙期にうずたかく積まれた受診票を手にとり業務を進める中でささやかな楽しみが、難読苗字・希少苗字や、いわゆる「キラキラネーム」。「キラキラネーム」とは、華やかな漢字を使用したり洋風にした個性的なお名前で、主に若い方に多く見られます。特に3月末～5月にかけては学生健診が多いので、たくさんのキラキラネームに出会いました。

聖羅(セイラ)ちゃん、麗央(レオ)ちゃん、真凜(マリン)ちゃんなどなど…陽穂(ヒスイ)ちゃん、万葉(マハ)ちゃんなど私には到底読めないものまで。大夢(ヒロム)くんが大きな夢を描けることを、飛翔(ツバサ)くんが世に大きくはばたけることを祈りつつ、ほんのしばしその人の人生に思いを馳せてみたりしました。また、音で聞くと普通でも、弥都葵(ミヅキ)・紗耶伽(サヤカ)・希佳(キヨシ)など、漢字の当て方を工夫したおしゃれなお名前が多くなっているようです。ご自身がどうお思いかは別として、どれも親御さんの愛情を感じますね。

さて、「名は体を表す」とは言いますが、決して健やかとはいえない難い健診結果をお持ちの「健司」さんや「健」さんを拝見しても悲しい気持ちになることもしばしばです。これを読んでくださった方には、どうかご自身のお名前にこめられた親御さんの愛情について思いを巡らせていただき、我々がお届けした健診結果を健康づくりに生かして、お身体を大切にしてくださいましたら幸いです。



1日350g

写真で伝える保健指導



大人2人1週間分

野菜1日350gの摂取は、がん予防に有効であることがわかっています。また、米飯より先に食べることで糖尿病の予防や、食事の満足感が高まることによる減量効果など、多くの魅力的な効果があります。野菜ジュースでも野菜の抗酸化作用は得られるそうですが、色々な効果をとえば、やはり野菜で食べることが大切のようです。おいしいですね。

野菜量のチェックは、家ごはんの場合は1週間の購入量で確認してみるのもおすすめです。

健康推進係 阿部 圭子

第27回 WORLD NO TOBACCO DAY
5月31日は世界禁煙デー

輝きは、
たばこの煙のない
暮らしから。

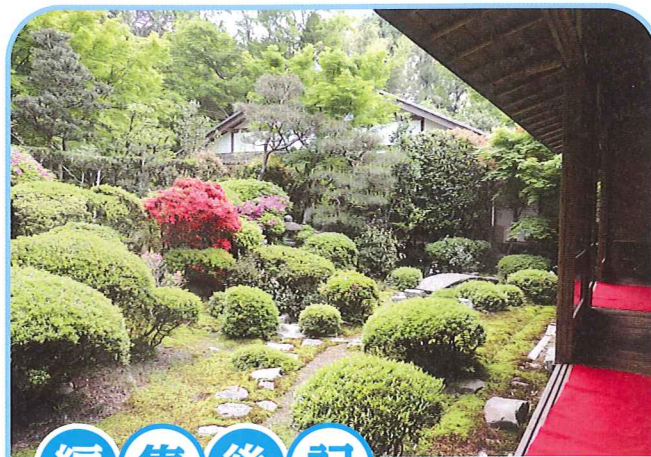
禁煙週間：5月31日～6月6日

世界禁煙デー＊記念イベント

日時：平成26年5月31日（土）15：00～（予定）

場所：東京ミッドタウン プラザ キャンピースクエア 東京都港区赤坂9-7-1

主催：厚生労働省 お問い合わせ：スマート・ライフ・プロジェクト事務局 E-mail: info@smartlife.jp



編集後記

安楽寺

日本初公開の絵画が展示されるとのことで「光の賛歌 印象派展」に行ってきました。

世界8カ国35美術館から選び抜かれた作品73点。壁面いっぱいに広がる、美しい絵と明るい色彩に魅了され、時間が経つのも忘れ、とても優雅なひと時でした。

印象派展を通して、多忙な日常だからこそ、「一流に触れる」努力をして、心の豊かさ・自分磨きをしていきたいと改めて感じました。

(上野)



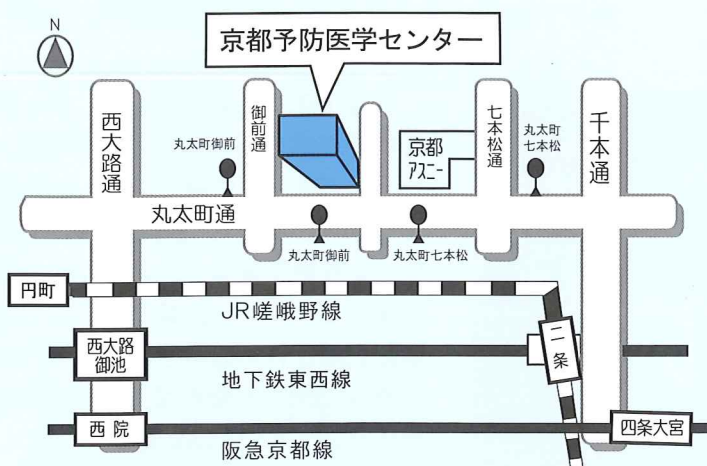
一般財団法人

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

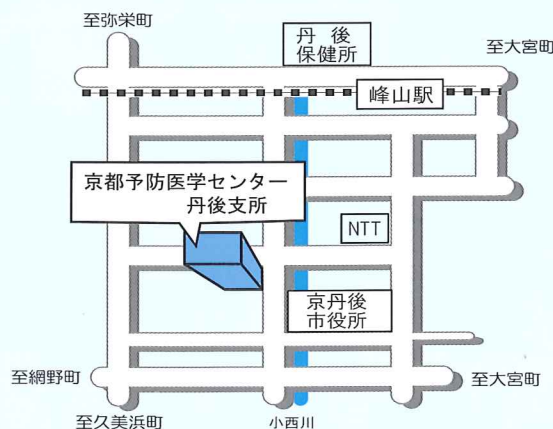
(京都市中京区丸太町通御前東)

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