

広報誌  
No. 10

***Medical IssuiKai***

**Green**

- ◇ 健診豆知識 ～ 心臓弁膜症 ～
- ◇ 特集「健康寿命を延ばす」  
第10回 ～ 健診で見つかる肺疾患3 ～  
第10回 ～ お口は健康への入口 ～
- ◇ 気になるニュース  
～ 速歩きをしよう! ～
- ◇ 活動報告
- ◇ おすすめレシピ  
～ 具たくさんキッシュ ～

(医)一翠会 臨床検査科 齋藤 あすか

・心臓弁膜症とは・・・

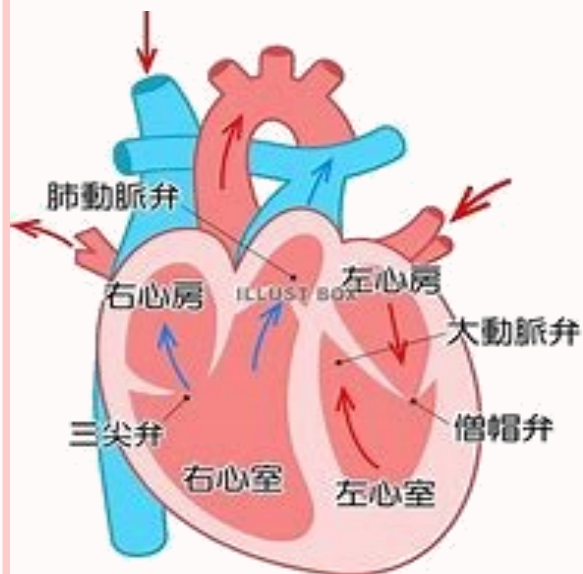
①心臓の弁の仕組みと働き

心臓の中には4つの部屋があり、右側は右心房と右心室がありまた、三尖弁と肺動脈弁がついてます。  
左側は左心室、左心房があり、僧帽弁、大動脈弁がついています。  
心臓の収縮と拡張に合わせて交互に弁が開閉することで、血液は逆流することなく、一方向に効率よく送り出されていきます。

②心臓弁膜症の2つのタイプ

「狭窄症」・・・弁が十分に開かなくなって血液の通り道が狭くなる。

「閉鎖不全症」・・・弁がうまく閉じなくなって血液の一部が逆流する。



・心臓弁膜症の症状

基本的にはゆっくりと進む病気で、症状がない状態が長く続くのが特徴です。  
進行するにつれて、動機・息切れ・むくみなどの「心不全」の症状が現れてきます。  
しかし、かなり重症になっても症状がほとんど現れないこともあります。

・早期発見のポイント

高齢者の場合、動機や息切れがあっても「年のせい」と考えて見過ごされがちですが、弁膜症のサインの可能性もあるので、早めにかかりつけ医などを受診することも大切です。

症状が現れる前の心臓弁膜症を見つけるきっかけになるのが、健康診断などで行われる「聴診」です。

聴診で心雑音が聞こえる場合は心臓弁膜症が疑われるので、循環器内科を受診して「心エコー」を受けることが大切です。

「心エコー」は心臓弁膜症の診断の決め手になる検査です。どの弁にどのような異常が起きているのかを詳しく調べることができます。



# 健康寿命を延ばす秘訣 がんの早期発見

## 第10回 健診で見つかる肺疾患 3

(医)一翠会 診療放射線技師  
山下 聡子

健康診断で見つかる肺の病気について、連続してお話をしています。

今回からは、**腫瘍性の肺疾患**を取り上げていきます。

腫瘍性疾患とは、**体の組織の中で正常な細胞が変異を起こし、過剰に増殖してしこり・かたまりを作る疾患の総称**です。

腫瘍性疾患のうち、悪性のものがいわゆるがんです(腫瘍＝がんではありません！)。ですが「〇〇腫・〇〇腫瘍」ときくと「がんなのか」「悪いものなのだろうか」と、心配になることがあるかもしれません。一口に腫瘍性の疾患といっても、悪性のもの、良性のものとはさまざまな種類があります。今回は肺にできる**良性腫瘍**について取り上げます。

**肺の良性腫瘍**は気管支、肺実質、血管、胸膜などから発生し、肺の腫瘍性疾患全体の2～5%を占めます。悪性腫瘍と比べるとまれですが、肺がんや転移性の肺腫瘍と見分ける必要があるため、診断は重要です。

一般的には無症状で、健康診断や他の病気の治療中に胸部X線や胸部CT検査で異常陰影として発見されることが多いです。大きくなる速度も遅く、他の臓器に転移することはありませんが、画像上肺がんと似ていることがあるため、慎重に経過を追うこともあります。

肺の良性腫瘍は、形や発生部位によってさまざまな種類があり、最も多いのは**過誤腫(約50～70%)**です。その他まれなものとして、**硬化性血管腫、軟骨腫、脂肪腫、平滑筋腫**などがあります。

### 【症状】

急速に大きくなることが少ないため、症状が出現することはまれです。発生部位によっては、気管支などが腫瘍に圧迫されることでせきや痰などの症状が出ることもあります。過誤腫は放置すると肺炎の原因になることもあります。

### 【検査】

胸部X線やCT検査では、画像上は肺がんなどの重大な病気と見分けがつかない場合もよくあります。そのため気管支鏡と呼ばれる内視鏡で腫瘍細胞の一部を採取し、細胞診で良性か悪性かを判断します。組織が採取困難であったり判断が難しい場合は、手術で腫瘍を切除して良悪性の診断をすることもあります。

肺腫瘍の手術の結果、摘出された腫瘍全体の数%は過誤腫であるとされています。

近年はPET-CTという腫瘍性疾患に特化した検査も登場し、1cm以上の大きさの腫瘍であれば、ある程度良悪性の見分けが可能になってきています。

### 【治療】

良性腫瘍の治療は原則的に手術になります。ただし手術をするのは、周囲圧迫のために呼吸機能が低下したり、特定の場所に肺炎が繰り返したりする場合です。その他、画像検査などで悪性腫瘍との区別ができない場合、手術によって診断と治療を同時に行うことがあります。

良性腫瘍であることがはっきりしていて増大傾向がなく、無症状である場合は、基本的に定期的な経過観察が勧められています。

### 【生活上の注意】

特に注意することはありませんが、腫瘍が大きくなっていないか、定期的にかかりつけ医で検査を受けるようにして下さい。腫瘍が急に大きくなったり、今までにない症状が出るようになった場合は、治療を始める必要があります。

肺の腫瘍性疾患

	良性腫瘍	悪性腫瘍
発育速度	遅い	速い
転移	しない	する
主症状	多くは無症状 せき・たん・喘鳴など	早期は無症状 せき・たん(血痰)・ 体重減少・痛みなど
代表的な疾患	過誤腫 奇形腫 硬化性血管腫	肺がん 胸膜悪性中皮腫

# 健康寿命を延ばす！

## 健康寿命を延ばす秘訣 健康的な生活習慣

第10回

## お口は健康への入口

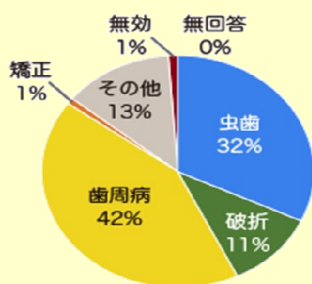
(医)一翠会 保健師/人間ドックアドバイザー  
福田 真理

歯の健康状態が、全身の健康や寿命を大きく左右していることが知られてきました。近年の研究で、歯を失って義歯を使わなければ、認知症のリスクが最大1.9倍・転倒のリスクが2.5倍高くなるといわれています。また、歯の本数が20本以上ある人に比べて、0～4本の人の年間医療費は約19万円高くなることも知られています。

歯を失って食べ物が噛みにくくなると、よく噛まなくても良い食材で「ながし食い」や「早食い」になりやすく、硬い食品（野菜類）を避けるようになります。そうすると、ビタミンや食物繊維などの摂取量が減少し炭水化物の摂取量が増加するため、栄養バランスの崩れを招きます。結果、中高年層では、メタボリックシンドロームのリスクが上がり、高齢層では、低栄養から体力・筋力・免疫力低下・骨の脆弱化を招き、認知症や転倒による要介護のリスクが上がるといわれています。

### 歯を失う原因NO.1は「歯周病」

図：全国抜歯原因調査結果



左の図は2005年に全国2000余りの歯科医院で行われた全国抜歯原因調査結果です。**歯が失われる原因の第1位は歯周病**で全体の半数近くの割合を占めています。

歯周病は、歯の周囲の汚れ（プラーク）のなかに含まれる細菌の毒素で歯ぐきに炎症が起き、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていく病気です。女性は男性に比べて歯周病にかかりやすく、男性は女性と比べて重症化しやすいといわれています。

### 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている。
- とくどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。



0個：これからもきちんと歯磨きを。  
1～2個：歯周病の可能性あり。  
3個以上：歯周病が進行している可能性あり。  
早めに歯科医院に相談を！



公益財団法人8020推進財団参照

### 歯周病予防は生活習慣の改善と定期健診から

歯周病の予防には、家庭で行う「セルフコントロール」と歯科で行う「プロフェッショナルコントロール」の両方が大切です。また、下記のような生活習慣があると歯周病を悪化させやすいので要注意です！

- ★ 間食の回数が多い
- ★ やわらかいものを好んで食べる
- ★ タバコを吸う
- ★ よく噛まずに食べる
- ★ ストレスをためやすい
- ★ 食べてから歯みがきをせずに寝てしまう

# 速歩きをしよう！

『速歩き』は、生活習慣病などさまざまな病気の予防につながります。また、続けられれば、死亡リスクが低くなるんです！

速歩きが健康寿命を延ばすのに役立つことは、複数の研究によって報告されています。1日8000歩を歩くうちの20分を速歩きにするだけで、生活習慣病や骨粗しょう症、がん、認知症、うつ病など多くの病気の予防につながります。速歩きをすると、血管の内皮細胞からNO（一酸化窒素）という物質が分泌され、血管が拡張してしなやかになります。また、心のバランスを整えて体の痛みを和らげるセロトニンという物質も分泌されます。



速歩きに必要なのは脚の筋力とよい姿勢です。脚の筋力は歩く機能を保つうえで欠かせません。体のバランスや柔軟性を保って、転倒防止や筋力の低下による腰痛や膝の痛みの緩和にもつながります。また、意識的によい姿勢に戻すことで筋肉や関節の動きがよくなり、歩行速度が上がります。まずは、それぞれの体力に合わせて、1日5分から無理せず速歩きを始めましょう！

**point!**  
速歩きのポイントは耳が肩の真上にくるように意識することです。歩幅は普段より少し大きく踏み出すこと。そしてかかとで着地し、かかとから親指へと体重を移動するイメージで歩くことです。Q&Aも参考にしてみてください。今日から速歩きを始めましょう！

松田 妙子

Q、よい姿勢とは？

A、壁を背にしてまっすぐ立ちチェックしてみましょう！後頭部・肩甲骨・お尻・かかとが壁につけば大丈夫です！後頭部がつかない場合は、猫背になっている可能性があります。



Q、どれくらいの時間ですればいいの？

A、心肺機能を高め、体力を向上させるには1日30分を週5回行うのが理想です。まずは1日5分から始めて自分のペースで時間を延ばして行きましょう！

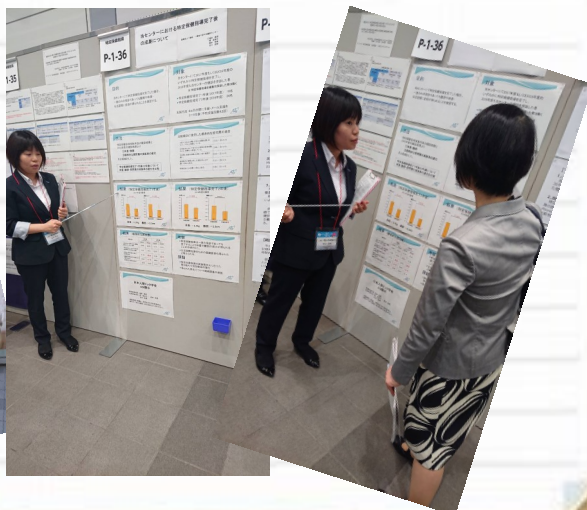


Q、どれくらいの速さで歩けばいいですか？

A、目安は自分が普段歩くより速く歩く事です。息が軽く弾むくらいで、うっすら汗ばむくらいで歩くのが理想です。

## 人間ドック学会でポスター発表しました！

2019年は岡山での開催でした！



# 活動報告

## 毎年恒例！救命講習をしました

### 救命処置の手順

#### 1、まわりは安全ですか？

倒れている人に近づく前にまわりが安全かどうか確認する

#### 2、反応はありますか？

①肩をたたいて呼びかける

②反応がなければ救急車を呼ぶ  
(119番)

③AEDがあれば持ってきてもらう  
(大きな声で周囲に応援を求めよう！)



#### 3、正常な呼吸をしていますか？

胸やおなかが上下に動いているか？

※死戦期呼吸は正常な呼吸ではありません

#### 4、胸骨圧迫を行う

胸骨（胸の真ん中の平たい骨）の下半分を両手を重ねて1分間に100回～120回、約5cmの深さで絶え間なく押す！押したらしっかり戻す！  
(1分間って結構長～い！)

※人口呼吸（5～7）ができなければ胸骨圧迫だけを行う

5、気道を確保する  
頭を下げて、あご先を引き上げる

#### 6、人口呼吸を行う

①気道を確保し鼻をふさぐ

②軽く胸がふくらむ程度

2回息を吹き込む

#### 7、くり返し行う

胸骨圧迫30回

人口呼吸 2回

救急隊員が到着するまでくり返し行う

(一人では無理なのでみんなで協力しながら行いましょう！)

8、AED（自動体外式除細動器）がきたら...

①AEDの電源を入れる

②AEDの音声の指示にしたがう

③パッドを貼り付ける

注) 電気ショックの時は倒れてる人に誰も触れていないことを確認！



## 具たくさんキッシュ



### 《材料》

- ・牛乳200cc
- ・卵4個
- ・ほうれん草 2束
- ・ウインナー12～15本  
(ベーコンやハムでもok)
- ・マッシュルーム 8こ  
(しめじでもok)
- ・プチトマト 10個
- ・バター 適量
- ・塩、こしょう 適量

### 《作り方》

事前準備：オーブンを200度に予熱しておく

- ①ほうれん草、ウインナー、マッシュルームは食べやすい大きさに切っておく
- ②プチトマトは半分に切る
- ③①で切った材料をバターでいため、塩、こしょうで味付けする
- ④卵をとき、牛乳と混ぜ合わせ、③を入れ軽く混ぜる
- ⑤耐熱容器に④を入れ②のプチトマトをのせる
- ⑥予熱したオーブンで30分程度、焼き目がつくまで焼く

ウインナーやベーコンなどもともと塩味があるので、味付けの際は塩は少なめから調整してみてください。  
野菜やキノコ類もたくさんとれるので、お好みのものを使っていても、お使いの耐熱皿の大きさによって量を加減してみてください。

トマトの代表的な栄養素である『リコピン』は、抗酸化作用があり動脈硬化の予防やアンチエイジングにも。このリコピンは、加熱すると吸収率がアップするんです。また加熱するとかさが減るのでたくさん食べられますね。生のトマトは一度にたくさん食べると体を冷やしてしまいがちですが、加熱トマトはその心配はありません。

## 血液検査でアレルギーの原因を調べてみませんか？

### アレルギーとは

私たちの体には、外から入ってきた異物を排除しようとする「免疫」という機能が備わっています。免疫は本来、細菌やウイルスから体を守ってくれる大切な仕組みです。ところが、この免疫が花粉など私たちの体に害を与えない物質に対しても過剰に反応してしまうことがあります。これが「アレルギー」です。

掃除、衣替えをすると  
目のかゆみ、くしゃみ、  
鼻水が出る

決まった季節に  
目のかゆみ、  
くしゃみ、鼻水が出る

肌が乾燥しやすく、  
湿疹が出やすい、  
荒れやすい



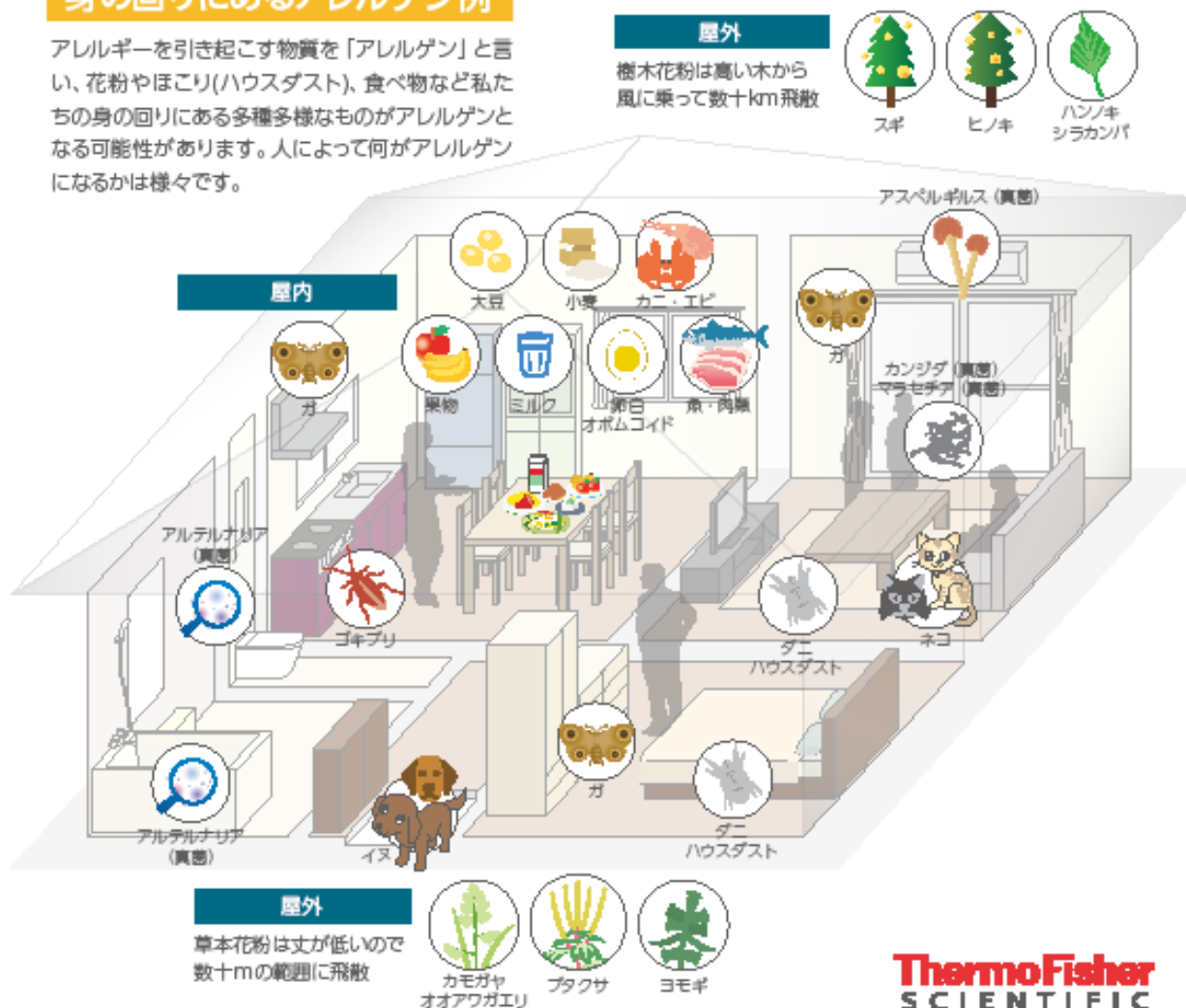
息苦しい時や咳が  
長時間続くことがある

食べ物を食べた後、  
お腹が痛くなることもある、  
蕁麻疹が出る

果物や野菜を食べると  
口の中やのどが  
ピリピリ・イガイガする

### 身の回りにおけるアレルギー例

アレルギーを引き起こす物質を「アレルギー」と言い、花粉やほこり(ハウスダスト)、食べ物など私たちの身の回りにおける多種多様なものがアレルギーとなる可能性があります。人によって何がアレルギーになるかは様々です。



ThermoFisher  
SCIENTIFIC



### お問い合わせ

一翠会千里中央健診センター  
〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1-5-3  
千里朝日阪急ビル3階  
Phone: 06-6872-5516 FAX: 06-6872-5887  
URL: <http://www.m-issuikai.jp>