

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

ヘルスポートにおける腹部超音波検査の状況

ヘルスポートでは、ドック基本検査項目として腹部超音波検査を行っています。対象部位は、肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓の5ヶ所です。その他、乳腺、甲状腺、頸動脈の超音波検査も行っています。以下、平成18年度ヘルスポートが実施した腹部超音波検査の状況を報告します。

受診者数（成人病健診を含む）6,967名のうち、精密検査対象者は222名（3.18%）、このうち11名（0.15%）にがんなどの悪性腫瘍を発見しました。受診者数、精密検査者数を年齢、男女別に集計したものを表1に、部位別の精密検査者数、さらにはがんなどの悪性腫瘍の発見数を表2に示しました。

ヘルスポートでは、継続して受診して下さる方が62%と多く、これらの方は前回履歴を参考にできるため、腫瘍のサイズや形状など変化の確認が可能となり、より精度の高い検診につながっています。今後も継続受診者や新規受診者にとって、より質の高い検査が提供できるよう技術向上に努めてまいります。そして、より多くの皆様がドックを活用され、病気の早期発見はもとより健康管理のお手伝いができるよう、スタッフ一同、心よりお待ちしております。（古松律子）

表1 受診者数と精密検査者数

年齢区分	受診者		要精密検査者	
	男性	女性	男性	女性
20歳未満		1		
20～29歳	33	28		
30～39歳	703	406	15	9
40～49歳	1,918	836	55	22
50～59歳	1,733	801	60	36
60～69歳	363	106	21	4
70～79歳	24	13		
80～89歳	1	1		
小計	4,775	2,192	151	71
合計	6,967		222	

表2 部位別精密検査者数

部位	計	悪性腫瘍
肝臓	93	2
胆嚢	50	
膵臓	8	1
腎臓	87	1
脾臓		
その他*2	10	7
合計	248*1	11

*1 複数部位の精密検査あり
*2 その他の内臓は乳房、膀胱、前立腺、副腎など

先日、私はウエストが80cmのスーツを買った。お腹を思いっきり引っ込め、これを下さい、と店員さんに言ってみた。店員さんは少し苦笑いしながら、「良いんですか？お客様には少し小さいのでは…」と……「良いよ、良いよ～」；これを下さい」と私は言った。

私が35歳でタバコをやめて、早、9年になる。もし吸い続けていたら、幾らくらい使った事だろう？ざっと計算してみると、90万円位使っていたかもしれない。今では90万円儲かった？と思うことにしている。

当時はふりかえると、精神論（気合）的に禁煙を試み、何度か失敗し、最後にはニコチンパッチの力を借りて禁煙に成功した。近年、喫煙習慣は薬物依存として捉えられるようになってきた。ニコチンパッチとは喫煙時のレベルを超えない範囲のニコチンを24時間に渡りバランスを保ち放出し、禁煙時の離脱に関わる症状を軽減し、禁煙に導くという極めて有効な経皮吸収剤の事である。

ニコチンパッチ自体が、当時（9年前）は目新しく保険適用でもなかったが、現在では保険も適用になり、多くの病院で取り扱っている。職場では分煙どころか、全館禁煙といった所が増えている。禁煙したいがやめられないという方がいらしたら是非ともニコチンパッチをお勧めしたい。

禁煙成功!! その後……

私といえば、タバコをやめて、ひと月の「こずかい」が増えた～；そこに、新たな誘惑が私を待っていた。

夜の晩酌の「つまみ」である。仕事帰りに自分の好きな「つまみ」を買って帰るのが楽しみになった。自分は太らない体質である。運動（大好きなテニス）もしていた。だが……そんな油断がいけなかった。

最近では、週2から3回やっていたテニスも週1となり、今、流行？の「メタボ」と言う言葉が頭をよぎる様になった。

私の身長は176cm、体重68kgとBMI的には至って良好である。が、しかし…ウエストがあぶない～；

85cm目前である。1日に体内に入ってくるカロリーと、出て行くカロリーのバランスがとれていないのだろう。

内臓脂肪が増えすぎると、脂肪細胞から分泌される善玉ホルモンの分泌や働きが抑制され、悪玉ホルモンの分泌が活性化し、体に様々な影響を与えられている。この内臓脂肪による肥満の人が「高血圧…高血糖…脂質異常」といった生活習慣病の危険因子を2つ以上併せ持っている状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と言う。

タバコのときにも書いたが、やらなければいけない事は分かっている。カロリーのバランスと運動で太りにくい体を作るのだ。しかし、なかなかそれが出来ない。今回は、食欲を抑制する「パッチ」はないのだ。

これは、本当の自分の意志が試される時だと思っている。

話を少し代えるが、私たちが出くわす全てのことは、ネガティブな部分とポジティブな部分があると思う。



最近では、私の代わりに2人の子供たちが、競技として硬式テニスをやっている。例えば、「テニスの試合」のことでネガティブな部分をピックアップすれば、

- ・試合ではミスをしてはいけない
 - ・体が小さいのでパワーがなく不利だ
 - ・相手のボールが速くていやだ
- となるが、発想を変えて同じ事をポジティブに捉えれば、
- ・試合でミスをして、それが対戦相手より少なければ勝てる
 - ・体重が軽いので素早く動け、有利だ
 - ・相手のボールのスピードが速いが、それを利用できるので、力はいらす楽だ
- となるわけだ。

私と言えば、テニスで勝てないのは年齢のせいだと思う代わりに、この年齢でテニスができるなんてすばらしいと思うことにした～；

スポーツも、ダイエットもポジティブな考えを持つことは、大切である。

話をウエストに戻すと。私は、このウエストをどうにかしたいと思っている。

冒頭にも書いたが、先日買ったウエストが80cmのスーツを着るには5cmウエストを絞らなければいけない。

「これを着て子供の学校の面談に行くのだ」

この事を目標として、私は密かにメタボ撃退を宣言した。目標が明確だと、やる気も持続力も全然違うんじゃないかなと思う。

最近職場で若いアルバイトの方を見ていると思う……

先輩に教わりながら、慣れない交渉や、電話対応など、あたふた、あたふた。でも、日が経つにつれて、だんだん慣れてきている様子が伺えます。

そう、練習を積むことで、仕事も洗練されてきています。繰り返し行うことが大切なのだ。

食欲の抑制も初めは大変です。

目標を設定し、イメージし続けることが大切なのだと思えます。

私も半年後の自分をイメージして、日々頑張ろう宣言をしたところです。

健康増進課 ヘルスケアトレーナー 鈴木芳章

私の推薦図書 夏樹静子 著 「心療内科を訪ねて —心が痛み、心が治す—」

読みながら、そんなバカな！という言葉が何回も口から出てきた。人間に対する見方をひとしきり訂正しなければならぬ。……それほどに印象深い読後感である。夏樹静子といえばテレビなどでもよく活躍している作家である。私は今まで心療内科やカウンセリングのことはよく学んできたつもりであった。この著者自身の悲痛な経験を記した『椅子がこわい』（1997年刊）も読んでいた。それでもこの本に接して、改めてびっくりしてしまった。

「ご自身の体験を「心身症との出会い」の題名を第1巻にあげて、この本の成立のいきさつもわかりやすく説明されている。心身症とは最も簡単にいえば、心の問題で起きる身体の問題の総称だという。『心療内科の歴史・心身症とは』も、心因でこれほどの激痛が起きるとは考えられませぬ」「いや、心因性だからこそ、どんな激しい症状でも現れるのですよ」という医師とのやりとりの中から、更に、心療内科とは何か、精神科とはどう違うのか、など、医学的に記述すれば難しくなりがちな領域の病気の話を、医師から紹介された14名の患者さんに直接インタビューして取材した

（新潮文庫刊・四二〇円）
（財）静岡県予防医学協会
石黒 満

ホワイト缶

やまのての ブレンド

活命茶は、ウーロン茶にハブ茶、ほうじ茶、ハト麦等、8種の植物をブレンドした、どなたにも好まれるさっぱりとした味と香りの健康茶です。

販売者 **中北薬品株式会社**
名古屋市中区丸の内三丁目11番9号
<http://www.nakakita.co.jp>