

協会創立記念講演会兼第19回産業保健セミナーを開催

「あなたたちにもできる慢性腎臓病（CKD）の重症化予防」と題した、静岡県予防医学協会創立記念講演会兼第19回産業保健セミナーを、3月18日、静岡県男女共同参画センター「あざれあ」にて開催した。講師には、静岡県立総合病院副院長兼腎臓内科部長である森典子先生をお招きし、県内各地の市町や事業所の保健衛生関係者及び当協会職員約200名が熱心に耳を傾けた。

講演では、腎臓とは大動脈、大静脈につながり尿管を経由して膀胱につながるが、腎臓を構成する糸球体、尿管、集合管がどのように連携し機能しているのか、腎臓はどのような役割を果たす臓器なのか、慢性腎臓病（CKD）とはどのような病気なのかというお話から始まり、腎機能を推定する検査項目の説明、CKDの重症度はどのように分類されるのか、症状が重くなってしまった場合の処置である人工透析や生体腎移植の仕組みなどについて、写真や図を交え、そのメリットとデメリットを含め、とてもわかりやすく説明していただいた。

また、腎臓を悪くする原因は高血圧・高血糖・脂質の異常による血管の劣化、即ち生活習慣病であること、腎機能の低下を健康診断で早期に発見することの重要性が強調されるとともに、食生活の管理と適度な運動をすることを心がけることが大事との話があった。

ビールや日本酒などのアルコールのエネルギー量や食品に含まれる塩分量が具体的に示され、肉やアジを例にとり調理の仕方によってエネルギーや脂質に大きな差が出ることを紹介された。

そして、患者にかかわる地域の医療機関がチームとなって住民の健康をささえるため、行政や医師会、糖尿病・腎臓専門の診療所や病院の医師から構成された「静岡市糖腎防の会」や、複数の病院や診療所で患者の情報を共有し、チーム医療を実現しようという「ふじのくにねっと」についての紹介があった。

腎臓がいかに重要な臓器なのか、腎臓が悪くなるとどうなるのかということや家庭で毎日血圧を測定し主治医に見てもらうなど、重症化予防について、知識と理解を深めることができた。質疑応答も活発に行われ、盛況のうちにセミナーは終了した。



マイクロアレイ血液検査

男性は2人に1人、女性は3人に1人が、がんにかかるといわれる日本。病気や健康に関心は高くても、検診を自発的に受ける人が少ないことが課題となっています。検診でがんを早期発見することは、がんによる死亡率を減少させるだけでなく、治療後のQOL（生活の質）を高めるためにも大変重要です。

マイクロアレイとは、がんなどに対する体の反応を遺伝子レベルで測定できる最新の技術です。血液ががん細胞に反応する状況を世界で初めて遺伝子レベルでとらえることができるようになりました。これを利用し開発されたのが、マイクロアレイ血液検査です。

血液検査でできる **がんの早期発見!**

マイクロアレイ血液検査の特徴

- 1. 高い精度**
消化器のがんに対して**9割の高精度**を示しています。**早期がん**の検出も可能です。
- 2. 同時に4つのがんについて検査ができます**
1度の採血で**大腸がん・胃がん**に加え、通常がん検診では実施しない**膵臓がん・胆道がん**も対象です。
- 3. 安心・簡単な検査方法**
検査は**血液を5mL採取するだけ**で、薬剤の投与やX線被曝もなく**受診者への負担が少ない**検査です。
- 4. 最新のテクノロジー技術**
マイクロアレイ技術を用いて、がんの存在を遺伝子レベルで測定します。



この検査は、健康状態を判断するための1つのデータですので、他の検査結果とあわせて主治医の先生が総合的に診断することになります。

資料提供：株式会社メディック

健康診断の検査項目について Vol.1

健康診断でよく行われる検査項目について、その働き・基準範囲・疑われる疾患などの解説を連載していきます。

〔血液一般検査①〕

血液の50%は赤血球・白血球・血小板などの細胞成分（血球）でその形や量・止血の働きを調べる検査です。

| | | |
|----------|-----------|-----------------------|
| 白血球（WBC） | 基準範囲：8歳以下 | 3500~11000 個/ μ l |
| | 9~18歳 | 3500~10000 個/ μ l |
| | 19歳以上 | 3500~9000 個/ μ l |

骨髄で造られ体外から進入してきた細菌やウイルス・異物を排除する働きをする。また、運動・ストレス・喫煙によっても一時的に増加する。
高値…炎症・白血病・がんなど
低値…ウイルス感染・白血病・膠原病など

| | |
|----------|---------------------------|
| 血小板（PLT） | 基準範囲：13.0~37.0万個/ μ l |
|----------|---------------------------|

血液を固まらせる作用があり、止血に重要な働きをする。機能が低くなると出血しやすくなったり、数が増加すると血栓ができやすくなる。
高値…多血症・白血病など
低値…紫斑病・貧血など

藤枝健診センター 健診検査課主任 高田雅紀

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

「ものわすれドック」(その2)

最近「人や物の名前が思い出せない」「何をしようとしていたのか忘れてしまう」といった物忘れが多くなり、もしかして認知症かもしれないと心配になったことはありませんか。

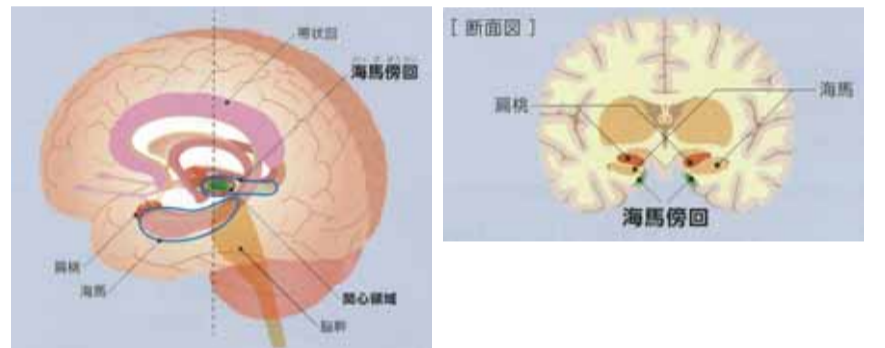
今回は、第124号に続き「ものわすれドック」の仕組みについてお知らせします。

「ものわすれドック」は、最新のMRI機器を用いて脳の萎縮度を検査、脳神経外科の専門医が診断し、認知症発症の可能性を早期に発見します。

「ものわすれドック」は最新のMRI機器を用いて、脳の中の海馬傍回付近における脳の萎縮の度合いを検査します。海馬傍回は、海馬の周辺に位置し、記憶の形成・保持・再生をつかさどる非常に小さな領域で、アルツハイマー型認知症ではこの付近の萎縮が最も早くおこることが認められています。

MRI機器により撮影した画像情報と、健常者の画像情報をコンピューターにより比較・解析し、脳の萎縮の度合いを測ります。これにより物忘れが加齢に伴う通常の物忘れなのか、それとも治療を必要とする認知症あるいはその前段階なのかを総合的に判断します。

異常なし、あるいは加齢に伴うものと診断されれば安心ですし、認知になる可能性が見られても、積極的な対処・治療により進行を遅らせることが期待できます。



新規採用職員研修を実施

当協会では、去る4月6日、通年雇用の臨時職員を含めこの1年間に新規採用した職員28名を対象に、当協会総合健診センターヘルスポートの西尾職員を講師に迎え、ひとり一人が信頼される職員を目指し、「協会組織の一員としての心構え」について1時間にわたり研修を実施した。



研修内容は、学生を卒業し、就職により社会との関わり方が大きく変わるこの時期に、職業人としての自覚を持ってもらうことを主眼に次の内容で行われた。

「学生と社会人の違い」では、責任の帰属、報酬、コスト、人間関係、評価項目の違いなどについて講義を進め、受身から能動的に行動する必要性が示された。「協会の一員としての自覚をもって行動する」では、ひとり一人の言動が協会の印象や評判、品格を表すことになるので、社会人としての責任、協会の一員としての責任、職業人としての責任を自覚し行動する必要性が示された。この外、ほう・れん・そう（報告・連絡・相談）を大切に、受診者の気持ちを考えて行動する、仕事に対するモチベーションを考える、1年後の自分を考えてみるなどについて説明があった。

最後に、協会の仕事は、受診者だけでなくその家族の幸せにもつながる素晴らしい仕事であり、誇りを持って仕事に取り組んでほしいと受講者へのはなむけの言葉で締めくくられた。

第45回学校保健セミナーのお知らせ

先着140名

演 題 『学校・スポーツ現場におけるケガの応急処置』

学校・スポーツの現場における児童生徒のケガの発生に対し、適切で迅速な応急処置と事故対応をすることが求められます。最初の正しい処置を怠ったために、その後の学校、スポーツの活動に支障をきたしてしまうことも少なくありません。

よって、ケガを早く治し、痛みを抑えて再発を予防するためには、スポーツ医学的な正しい知識に基づいて早期に処置手当てを行うことが重要です。本講演では、スポーツ中によくみられる捻挫、打撲、肉離れなどのケガに対する応急処置を中心に対応方法に関する知識を身につけていただくための講習を実施します。養護教諭、部活動の先生、管理者の方など幅広く聴いていただける内容です。

講 師 国際武道大学体育学部及び大学院教授
日本アスレティックトレーニング学会代表理事
日本体育協会公認アスレティックトレーナーマスター 山本 利春 先生

日 時 平成28年8月18日(木) 14:00~16:00 (予定)

会 場 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」2階大会議室

問合せ 予防医学協会（広報担当）TEL 054-636-6461