

医療法人財団 織本病院 広報誌



## 月刊 織本

3

2020年3月1日 vol.307

発行 医療法人財団 織本病院

印刷 〒204-0002

東京都清瀬市旭が丘 1-261

TEL 042-491-2121

URL <https://orimoto-hp.com/>

発行人 高木 由利



河津桜

## 清瀬市生活習慣病重症化予防セミナー 『あなたの腎臓の働きは正常ですか？ ～ 腎臓を守る生活習慣～』

理事長 高木 由利



世界中が目に見えないウイルスに攻撃されています。些細な争いをしたり、国同士が戦争したりしている場合ではありません。世界中の人々の命を守るために、全ての人間が協力し合う時が来ていると感じます。

\* \* \*

2月20日（木）は清瀬市の依頼でお話をさせていただきました。今回のウイルスのように自然界から降り注がれた病気もたくさんありますが、その何倍も存在するもっとも恐ろしい病気が“生活習慣病”です。ウイルスや細菌は早期治療で治ることがたくさんありますが、“生活習慣病”である糖尿病・高血圧・脂質異常症・脂肪肝・慢性腎不全などは日々の私達の暮らし方、生活習慣、つまり食べる・運動するなどが間違っていたために発症する病気達であるため、決して治ることがありません。しかも初期から中期にかけては全く無症状であるため、発見された時はかなり厳しい状況におかれています。この生活習慣病の恐ろしさを、世界中の人達が真剣に考える時が来ていると私は考えています。日本は世界一病気の予防に力を入れている国だと思えます。それが毎年実施されている“特定健診・企業健診・人間ドック”です。

昨年の6月から清瀬市でも恒例の特定健診が始まり、

多くの市民の方々が検査を受けて医師からの説明を受けています。しかし毎年驚くのは、2年も3年も前から“あなたは糖尿病です、慢性腎臓病です、高血圧です...”などと注意を受け結果用紙を渡されているのに、“そんなこと一度も言われたことないよ。俺は元気なんだ。”という方々がいるのです。一体何のためにこの大切な健診を受けているのでしょうか。

今回の講演は、私から腎臓病についての基礎知識と駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科教授の西村先生からは、食生活のあり方と食事について詳しくお話しがありました。どうぞこの健診、そして講演内容をもう一度振り返り、命が終わるその日まで生き生きと元気に過ごして頂きたいと願っています。



# 人間ドックは道しるべ

## 二次受診の重要性について考える part 2

早期治療

健康長寿

### 人間ドック 座談会 vol.2

健診・人間ドックの結果で要精査・要治療判定の項目があった時、皆さんはどのように行動しますか？

私たちが聞きました。



消化器内科  
山中晃一郎

腎臓内科  
高木由利

心臓血管外科  
藤木達雄

透析・泌尿器科  
玉城吉得

消化器内科  
島田祐輔

受診ただけで満足していませんか？ 要精査・要治療判定であったにもかかわらず二次受診をされてない方が非常に多く、判定医師、健診担当はとても心配しています。そこで、結果を受け取った後、どのように行動すべきか当院のドクターに話を聞きました。



【ドック・健診担当】 荒川靖大 村上綾花

### まずは医師に相談を！

◎ まず、要精査・要治療判定があった場合、具体的にどのように行動すれば良いですか？



心臓血管外科  
院長 藤木 達雄

藤木 大切なことは、まず相談することです。二次受診をすることで、これからどうすれば良いのか、今後の道筋を決める為に医師と相談することができます。受診してすぐに治療が始まるわけではありませんので、安心して相談に来て下さい。

治療のポイントは、運動療法・食事療法・薬物療法の三本柱です。例えば、運動療法と食事療法がうまくいくと、薬をやめられたり減らしたりできることもあります。どんな時でも早期に解決することが大切です。早期発見・早期治療を心掛けて行動することで、大きな負担を受けずに済むかもしれません。困ってからでは、手間も時間もお金もかかります。人間ドックの結果や生活習慣、皆さんの希望を聞き、どんな治療が必要なのか一緒に考えていきたいと思っています。来年また人間ドックを受けるだけで良いのか、今できることはないのか、今後の生

活の仕方を知るきっかけにして下さい。人間ドックを受けた事で、皆さんは一步踏み出せたことになります。その先の二歩目、三歩目を一緒に考えていきましょう。

### 食事・栄養療法で改善できることも

◎ 次に、予防医学の観点からはどのように考えますか？

山中 異常値があっても、必ず治療が必要になるとは限りませんが、更に検査を進めると病気の早期発見に繋がることが多くあります。まずは外来受診をして医師からの説明を聞き、相談しましょう。治療の方法も沢山あります。生活習慣病に関係するもの、例えば高血圧・糖尿病・脂質異常症などは薬に頼るのではなく、食事・栄養療法を中心とした方法を取り入れることで改善できることも多く、減薬に繋がります。とにかく知ることが大切なので、是非聞きに来て下さい。

また、健康の為には、健診や人間ドックで異常値がなくても、慢性的な心身の不調がある場合は相談していただきたいと思っています。そのような方の中には、栄養面か



消化器内科 山中 晃一郎

らのアプローチが必要なことも多く、食事・栄養療法で改善できることも知ってもらいたいと思います。

## ほとんどが無症状の早期がん発見には 定期的な検査が欠かせません！！

**山中** 一般的ながんの早期発見時はほとんどが無症状です。消化器がんの場合、早期がんの段階で発見するには、定期的な検査が欠かせません。危険因子が明らかなもの、例えば胃がんとピロリ菌、肝がんと肝炎ウイルス、食道がんと飲酒・喫煙などがありますが、危険因子がはっきりしていないがんも沢山あります。特に膵がんなどは発見が難しく、定期的な超音波検査やCT検査を受ける事が大切です。ぜひ、健診・人間ドックで定期的な検査を積極的に受けてほしいです。

## ピロリ菌の検査・治療は積極的に！！

◎ 次は、日本ヘリコバクター学会ピロリ菌感染症認定医でもある島田医師に伺います。健診者様からの質問が多いピロリ菌感染のリスクや治療法などを教えて下さい。

**島田** ピロリ菌については、健診者の方の関心が高いことを実感しています。この菌は乳児期に唾液を介して感染し、強酸性の胃液の中でも生存が可能です。長期感染が続くことによって慢性的な胃炎を起し、そこから胃・十二指腸潰瘍や胃がんを発症することがあります。そのため、ピロリ菌感染が確認された方には除菌をお勧めしています。内視鏡検査を行って慢性胃炎があった場合、以後の検査・治療は保険診療で行えます。血液や呼吸、便などの検査でピロリ菌の有無を調べ、感染確定した場合、抗生物質を含む薬を一週間内服します。その後ピロリ菌が消失したかどうか再検査を行い、必要に応じて再度一週間の内服を行うという手順です。除菌後の再感染は起こりませんが、慢性胃炎は長期間残るため定期的な内視鏡検査が望ましいです。当院でも積極的にピロリ菌検査・治療を行っており、苦痛の少ない鎮静内視鏡や経鼻内視鏡が可能ですので、是非気軽に受けていただきたいですね。



消化器内科 島田 祐輔

## 無症状だからといって 放置するのは大変危険です！！

◎ 要精査・要治療判定を受けても、症状がないとつい後回しにしてしまう方が多くいらっしゃいます。自覚症状が出ないことが多い病気に対してどのように行動することが大切ですか？

**玉城** 早期の腎臓病のように自覚症状が出ないことが多い病気も沢山あります。そのままにしていると、根本治療が難しくなるだけではなく、合併症を引き起こす危険性もあります。悪化してしまっからの治療は、皆さんの想像をはるかに超える問題が沢山



透析・泌尿器科 玉城 吉得

あります。健診や人間ドックを受ける事でせっかく早期に見つかった病気も、そのままにしまっては意味がありません。症状が出ていないからこそ、二次受診をして医師に相談して下さい。今は症状がなくても、これから何が起るのか、その後のリスクを知り、今できることに是非取り組んで欲しいと思います。

## 人間ドックは治療ではありません。 自分の体の状態を謙虚に受け止めて！！

◎ 最後に、総括をお願いします。

**高木** 人間ドックの結果報告書を書きながら毎回感じることは、ドックで細かい生活上の注意、病気の説明を受けているにも関わらず、放置している方が多いことです。これは大変悲しい事実です。人間ドックは治療ではありません。病気の早期発見、早期治療を目的としています。特にドック後の個人面談ができない方々には紙面上でその検査結果を細かく説明していきますが、直接お話しできないだけに、どうしたら私の心の中にある思いを伝えられるか悩みます。



腎臓内科  
理事長 高木 由利

面談の内容、結果用紙の言葉一つひとつを思い出しながら、ご自分の体の状態を謙虚に受け止めて頂きたいと強く願っております。

## 新型コロナウイルスの対応に関する重要なお知らせ

現在、中国を中心として新型コロナウイルスによる肺炎患者が発生していることを踏まえ、37.5度以上の発熱があり、かつ下記のいずれかに該当する方は、最初に管轄の保健所に必ず連絡をしてください。

- **新型コロナウイルス患者、またはその疑いのある患者と接触された方**
- **感染症流行地域（中国・武漢市）への旅行歴のある方**
- **中国・武漢市への旅行歴があり、発熱、咳、呼吸困難、痰などの症状がある方**

◎ 多摩小平保健所 ☎ 042-450-3111（平日 9:00～17:00）

◎ 新型コロナウイルスコールセンター（厚生労働省） ☎ 0120-565-653（9:00～21:00）  
（東京都福祉保健局） ☎ 03-5320-4509（9:00～21:00）

◎ 帰国者・接触者電話相談センター（多摩小平保健所） ☎ 042-450-3111（平日 9:00～17:00）  
（合同相談センター） ☎ 03-5320-4592（平日 17:00～翌 9:00 / 土日祝 終日）

上記に該当する方は感染拡大を避けるため、一般外来・救急外来を直接受診されないようお願い致します。当院では、隔離できる感染症病棟がないため入院治療が困難であることから、新型コロナウイルス陽性が濃厚、あるいは陽性と診断された際の対応ができませんので、専門医療機関をご紹介することになりますことをご了承ください。

【お問い合わせ】042-491-2121（代表）

## ご来院時のマスク着用 及び 面会規制に関するご協力をお願い

上記、新型コロナウイルスの更なる感染拡大の懸念に加え、未だインフルエンザ感染も流行しております。当院では、外来受診される患者様や入院患者様の感染予防のため、**ご来院される全ての方（※）にマスクの着用をお願いしております。**

（※ 受診される方・付き添いの方・ご面会の方・業者の方・また最近海外への渡航歴のある方は特に）

また、**当面の間、不要不急の面会（お見舞い含む）はご遠慮いただいております。**

ご理解ご協力の程、お願い申し上げます。

## 新型コロナウイルス感染拡大に伴う腎疾患・糖尿病ゼミナール中止のお知らせ

当院では、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の日本での感染拡大リスクが高まっていることから、ご参加の皆さま及び関係者の健康・安全面を考慮し、**3月5日（木）に予定しておりました、腎疾患・糖尿病ゼミナールを中止とすることを決定いたしました。**

また、4月以降の当ゼミナールにつきましては、今後の感染状況等を考慮したうえで判断し、中止となる場合は当院ホームページ・広報誌・院内掲示ポスター等で改めてお知らせいたします。

ご参加を予定して頂いておりました皆さまには申し訳ございませんが、ご了承くださいますようお願いいたします。