

# 年頭のご挨拶



一般財団法人 北陸予防医学協会  
理事長 永田 義邦

明けましておめでとうございます。旧年中は当協会が大変お世話になり誠に有難うございました。

今年天皇陛下が退位されて皇太子殿下が即位され、新しい元号が始まる年を迎えたことは例年にも増して輝かしい新年であります。そのような中、日本は少子高齢化社会を迎え、政府は「働き方改革」の実現に向けて健康に関わる法案を順次施行していく予定です。その中で人々がいつまでも健康でいきいきと働き暮らす社会づくりには「健康寿命の延伸」が必須であります。この課題には働き方改革と健康経営を一体的に考えることが涵養であり、健康管理を経営的視点から取り組むことにより、従業員が健康で働くことは組織の活性化をもたらして業績の向上となり、その後の「健康寿命の延伸」となることも人生のQOLを高めて生きることとなります。

健康経営を推進することによって企業が健康に無関心な層をフォローされることは、生活習慣病の予防や特定保健指導受診率の向上につながり、「要精密検査」「要治療」に早期に対応できる効果をもたらすものと健診機関として期待しております。

当協会の事業は創業以来70年間にわたり県内を巡回する集団健診と個人を対象とする人間ドックなどの施設型健診を富山市西二俣と高岡市金屋で実施し、多様化する健診ニーズに応じて疾病予防の品質向上に貢献してきたと自負しております。今日の健康づくりには生活習慣病の循環器疾患やメタボリックシンドロームに着目した特定健診や特定保健指導、がん検診、メンタルヘルスクエアなど多種多

様な検査を受診できる健診機関の社会的役割は一層高まっております。

このような時代背景から富山市千代田町に新たに昨年7月とやま健診プラザを新築オープンしました。新施設は高度なMRIなど最先端検査機器を導入し、健診フロアは男性・女性別に分け、3階のフロアには健診後のフォローアップのため生活習慣病、メンタルヘルス、健康経営などの専門スタッフを配してきめの細かい指導・相談を行っております。

また、「千代田循環器内科クリニック」を併設し、診療と治療およびMRIによる脳ドック・心臓ドックなどの循環器疾患の予防診断を実施しています。

健康は自分自身で関心を持っていただいて管理しなければならぬ時代がきています。当協会は皆様が人生を健やかに生きられることを願い、巡回健診と施設健診による「予防医学のエキスポート」として心と体の健康づくりをサポートし、皆様の健康寿命の延伸に努めてまいります。

皆様には、働き方改革と健康経営によって生み出される「時間と余力」を有効に活かされ、より人生を豊かに生きる新しい価値観の創造を目指していただきたいと願っております。

当協会はこれからもスタッフ一同、質の高い健康診断とサービスをご提供し、「誠心誠意」サポートいたしますので皆様のご利用をお待ちしております。

## 脳ドックと循環器ドック

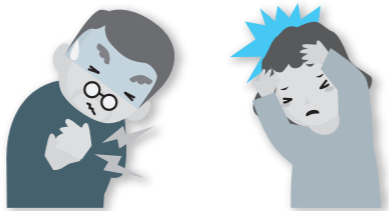
千代田循環器内科クリニック

院長 永田 義毅



### 循環器疾患とは

体内の血液は、心臓と血管のなかを循環しています。心臓と血管に関する病気を「循環器疾患」といいます。代表的な病気は、「心筋梗塞」と「脳卒中」です。循環器疾患では、全く症状の無い方に突然、命に関わる重大な状況が発生します。



脳卒中は、マヒ、歩行障害などの後遺症が残ることが多く、認知症が進み、「寝たきり」になる最大の原因です。また心筋梗塞は、「心臓突然死」の大きな原因です。幸いにして生命の危機を脱したとしても、心臓に後遺障害を残して、息切れやむくみがおこり、活動量が低下します。だんだん悪くなる「心不全」となり、生命を縮めます。心不全による5年生存率は50%と決してよくありません。

これらの循環器疾患は、再発予防が重要であり、治療は長期にわたり一生継続しなければならぬことが大半です。そのため、ご本人の人生を大きく損なうのみならず、ご家族や社会にも重い負担がかかります。しかし、循環器疾患は予防医療により発症および再発リスクを下げる事が可能な疾患でもあります。疾患の発症を予測し重症化を防ぐことは、ご本人ご家族の人生のためだけでなく、少子高齢化社会における社会福祉健全化につながります。

### 脳ドック

脳卒中とは、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の総称です。脳の血管に何らかの問題がおこって、脳に障害を来す病気です。脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳内の血管が破裂する「脳出血」、脳表面の血管にできた脳動脈瘤が破裂する「くも膜下出血」の3つのタイプがあります。また、脳梗塞には心臓でおこる不整脈、心房細動も関わっています。心臓の病気が原因となっておこる脳梗塞を「心原性脳塞栓症」といい、極めて重症の脳梗塞を生じます。

### 循環器ドック

脳ドックでは、脳梗塞、脳出血の原因となる動脈硬化、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤をはじめとした血管奇形をMRI検査などによって調べます。また、同時に脳腫瘍についても知る事ができます。

急性心筋梗塞は日本において年間6万件発生しています。そのうち約8%くらいが入院中に死亡しています。入院前に突然死した患者さんもおられるため、心筋梗塞による実際の死亡数はもっと多いと考えられます。

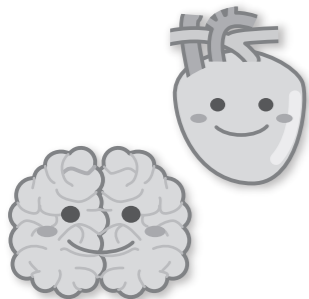
心筋梗塞をおこす人の6割は前触れになる症状はありません。その理由の一つに、心筋梗塞になる直前の冠動脈の狭窄は軽い場合がはるかに多いことがあげられます。冠動脈とは、心臓の筋肉に栄養を送る血管です。何らかの原因で冠動脈が完全に閉塞し、血液が流れなくなると心筋細胞が壊れていきます。これが心筋梗塞です。

### 脳ドック・循環器ドックの目的

循環器ドックでは、心筋梗塞の原因となる冠動脈の動脈硬化や心不全の原因となる心臓の機能障害を調べます。冠動脈MRA検査と冠動脈石灰化スコアを使って冠動脈の状態を評価し、心エコー検査によって心機能の評価を行います。

脳ドックおよび循環器ドックを受けていただく目的は、ご自身の脳血管、心臓の状態を知っていただくことです。ドックの検査では、発症を予測できる病気と、そうでない病気があります。検査結果に基づいて、専門医の説明を聞いていただくことによって、より良い生活習慣に改善することができ、動悸、息切れ、胸痛、めまいなど、様々な症状で不安を抱えている方、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、喫煙など心臓血管病の危険因子を抱えている方が、より詳細な治療法を考えることができるよう、画像診断の結果に基づいてアドバイスさせていただきます。

北陸予防医学協会では、MRI装置などの画像診断を活用することによって、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患の予防および生活習慣改善に繋がりたいと考えております。画像診断を受けただけでは効果がありませんので、必ず専門医の説明をお聞きください。



脳ドック・循環器ドックは北陸予防医学協会「とやま健診プラザ」で受診できます。

お申し込み・お問い合わせ 富山市千代田町2-1 TEL(076)471-5789

# 第77回全国産業安全衛生大会に参加して

第77回全国産業安全衛生大会が、10月17日(水)から19日(金)までの3日間、横浜市内の各会場で開催されました。総合集会や労働衛生管理活動分科会とメンタルヘルス/健康づくり分科会、第15回全国THP推進協議会に参加いたしました。

「メンタルヘルス/健康づくり分科会」では、企業に勤務する保健師の方々からストレスチェックの報告を聴講しました。報告では、職業性ストレスチェック簡易調査票のみやアンケートの追加を利用し、企業の規模や実状に合わせて集団分析の工夫と改善教育が様々に進められていることを実感しました。県内事業場の取り組みにおいても参考にしていきたいと思えます。

全国THP推進協議会では、厚生労働省神ノ田労働衛生課長を迎え、各都道府県THP推進協議会の活動報告や今後の方向性についての意見交換を行い、特に健康経営との関連やTHP機関の活用、定量的なマネジメントシステム導入など、THPの普及啓発の在り方と役割について活発な意見が交わされました。

政府が掲げる「働き方改革」の推進では、長時間労働の是正、産業医・産業保健機能の強化等の法整備が促進されます。富山県内の事業場の健康保持増進担当者やTHP機関のスタッフも、「健康経営」に向けた取り組みとして、第13次労働災害防止計画に基づいた中小事業場のストレスチェック制度の活用や高年齢者・女性向けなどのTHP活動の輪を再び広げていただけたらと思います。



「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



# とやま健診プラザで、協会けんぽ生活習慣病予防健診の受診が可能となりました!

協会けんぽの被保険者の方を対象として、早期発見・早期治療のみでなく生活習慣病の発症を予防することを目的とした健康診断です。

年度内お一人様1回限り、協会けんぽより健診費用の一部が補助されます。

健診当日、対象の方は特定保健指導が無料で受けられます。保健師・管理栄養士と一緒に生活習慣を振り返り、今後の改善目標を立て、総合的に健康づくりを支援いたします。



被保険者(ご本人) 協会けんぽ  
平成30年度(2018年4月~2019年3月)  
**生活習慣病予防健診のご案内**

健診は健康状態を知る第一歩です。協会けんぽでは、みなさまの健康の保持・増進のため、健診を受けることを推奨しております。

生活習慣病予防健診では、次のような内容を検査します

検査項目	検査内容	検査費用
一般健診	血圧測定、視力測定、聴力測定、歯科検診、胸部X線撮影、腹部超音波検査、眼底鏡検査、尿検査、便潜血検査、がん検診(大腸がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん)、健康相談	無料
特定保健指導	生活習慣病予防のための指導(医師、保健師、管理栄養士による)	無料
がん検診	大腸がん検診(大腸内視鏡検査)、胃がん検診(胃内視鏡検査)、乳がん検診(マンモグラフィ)、子宮頸がん検診(子宮頸がん検診)	無料
健康相談	生活習慣病予防のための相談(医師、保健師、管理栄養士による)	無料

対象者：35歳以上の協会けんぽ被保険者(ご本人)  
※被扶養者は対象外です。



### ～お申込みの流れ～

- 1 「北陸予防医学協会 とやま健診プラザ」に予約をする。
- 2 申込書に健診予約済年月日(健診を受ける日)、健診機関名・健診機関コード「北陸予防医学協会 とやま健診プラザ」「1610119313」を記入する。
- 3 協会けんぽに申込書を送付する。

〒930-8561 富山市奥田新町8-1 ボルファートとやま6階  
全国健康保険協会 富山支部 TEL076-431-5273

※申込書は「全国健康保険協会」のサイトからダウンロードできます。  
※お申込みから承認まで数週間かかりますので、早めの申請をお願いします。ご不明な点などございましたら 北陸予防医学協会 とやま健診プラザ までお問い合わせください。



## 新医師紹介



高瀬 聖子

【資格】

検診マンモグラフィ読影認定医

入職してから4ヵ月、マンモグラフィと乳房超音波検査の読影に日々励んでおります。一方で富山大学にて週1回画像診断の基礎となる乳腺病理ならびに乳がんの臨床画像と病理の対比を勉強しています。乳がんの早期発見は、からだへの負担を最小限に抑えることができ、受診者およびご家族の生活の質を維持することに繋がります。今後も精度の高い乳がん検診を目指し努めてまいります。

ドックの説明においては、生活習慣病の予防について生活者の視点に立った助言を心掛けてまいります。



## FMとやま「健康ナビ」に出演しています

昨年4月より、毎月第三月曜日13時45分からのFMとやま「健康ナビ」に、施設長の山上医師と千代田循環器内科クリニック院長の永田医師が交代で出演しています。今回は、11月19日に放送した「インフルエンザの予防」について記します。

司会者から、そろそろインフルエンザが流行し始める時期に入ったことより、インフルエンザと風邪との違いや、2018年のワクチンの供給量、インフルエンザの予防法などについて質問されました。そこで、インフルエンザは風邪の症状の前に、まず38~40度の高熱が出ることと全身症状が強いことをお話しました。また2018年のワクチンの供給量は2017年並みであり、2016年よりはかなり少ないので早めに接種を受けたほうがよいこと、予防はワクチン接種に加えて、手洗い、うがいはもちろんのこと、睡眠の確保とバランスの取れた食生活が必要であることを理解してもらいました。

ワクチンについては、接種を受けてもインフルエンザにかかる人がいることから、その効果について疑問視する人もいますが、接種を受けることで軽症化すると考えられていることをお話すると、「すぐに接種します」とのことでした。

