

あなたのすこやかで明るい毎日のために。

■ 広 報 誌 ■

につけんきょう

Volume
01
2015 秋・冬

特集 拠点訪問 [新宿健診プラザ]

女性に優しい人間ドックを実現するために、
新宿健診プラザにできること。

- につけんきょう TOPICS
- 季節の健康メモ「冬の高血圧にご用心!」
- 日本健康管理協会 拠点のご案内



一般財団法人 日本健康管理協会



特集

拠点訪問「新宿健診プラザ」



女性に優しい人間ドックを 実現するために、 新宿健診プラザにできること。

マンモグラフィによる乳がん検診を受ける女性が年々増えていきます。しかし、要精密検査となつてから結果がわかるまで長い時間がかかってしまうことが難点です。このような不安を軽減するために、新宿健診プラザでは最先端の取り組みを続けています。

新宿健診プラザ 医師・戸崎光宏

マンモグラフィによる
乳がん検診ですべてが
解決するわけではない。

私は現在、新宿健診プラザで女性の乳がん検診を担当しています。女性が人間ドックを受けやすい環境を整える、ということでも新宿健診プラザでは施設を新しくリニューアルしたり、最新の機材を導入したりしています。

そんな中、女性の受診者が増え、同時に、乳がん検査を希望される方も大幅に増えてきました。これは、とても喜ばしい状況です。しかし、喜んでばかりもいられない事態が進行しています。それは検診を受けてから要精密検査と言われてしまう受診者の急増です。日本では16人に1人が乳がんになると言われています。2005年には年間死亡率が1万人を突破。



広報誌

につけんきょう

創刊のごあいさつ

もっと安心で、もっと快適な毎日を、
あなたにお届けするために。



新宿健診プラザ 所長・三枝昭裕

できるだけ多くの方に、できるだけ健康的で質の高い生活を送っていただきたい。私たち日本健康管理協会はそのために日々努力を続けています。生活習慣を正し、早期発見、早期治療を実現する。そして、最先端の医療機器と質の高い人材によって、予防医学のクオリティをさらに高めていくことが使命だと考えています。それぞれの科目に専門のドクターを置いてダブルチェックを怠らない。受診される方の声を聞き、その方の不安を払拭しながらより確かな診断へとつなげていく。そんな日本健康管理協会の取り組みを知っていただくために、私たちは広報誌『につけんきょう』を創刊いたしました。ご一読いただければ幸いです。

INDEX

特集 拠点訪問「新宿健診プラザ」	
女性に優しい人間ドックを実現するために、新宿健診プラザにできること。	3
につけんきょう TOPICS	6
季節の健康メモ「冬の高血圧にご用心！」	8
日本健康管理協会 拠点のご案内	8



一般財団法人 日本健康管理協会 とは

1978年、厚生労働省所管の財団法人東日本労働衛生センターとして設立し、2012年に「一般財団法人日本健康管理協会」と改称。働く人々の健康を守り、生活習慣病の有病者及び予備軍であるメタボリックシンドローム対象者の重症化や合併症への進行の予防に積極的に取り組んでいます。



戸崎光宏医師 プロフィール

1993年、東京慈恵会医科大学卒。
日本医学放射線学会専門医、検診マンモグラフィ読影認定医。
さがらプレストピアヘルスケアグループ乳腺科部長、
東京慈恵会医科大学放射線科非常勤講師。

もかかっていては現状と変わりません。数時間で、数日で振り分けを完了する。それが新宿健診プラザにおいて、私自身が実践している振り分けです。

**新宿健診プラザの
取り組みが
効果を上げている理由。**

私が新宿健診プラザで行っている『振り分け』は、従来の要精密検査と言われた受診者にとって驚くほど迅速な振り分けを実践することができています。その理由は明確です。要するにこれまでマンモグラフィの検診から振り分けにいたるまでに、時間がかかってい



た要因を取り除けばそれでいい。まず、画像診断する人と乳腺科の専門医が別々であったこと。そして、素早く振り分けるためのネットワークがなかったということ。この二つの理由で、振り分けが滞っていたということが大きな要因だったと私は考えています。

現状、私たちは新宿健診プラザにおいて、この二つをクリアした『振り分け』を実現しています。まず、私自身が乳腺科の専門医として画像診断を行う。この時点で疑わしいものとは違うのではないものという振り分けが完了しているのです。さらに、疑わしいものの中で、MRIによるさらに精密な検査に回す方と、針を刺して組織生検に回す方に振り分けていきます。

これができるのは、先ほどもお話ししたとおり、しっかりとしたネットワークが出来上がっているからです。こちらの所見をしっかりと伝えた上で、MRIなり、組織生検を依頼する。そうすれば、受診者が独自にインターネットなどを調べて、専門医を訪ねた場合に比べて、格段に速いスピードで結果を知ることができるのです。

この取り組みを拡大して、もっと多くの受診者に適用してあげたい。要精密検査と言われてから数



現在もその数は増え続けています。ただし、乳がんは早期発見できれば、助かる可能性は充分にある病気。だからこそ、早期発見につながるマンモグラフィによる乳がん検診が国を挙げて推奨されているのです。

問題はマンモグラフィが決してがんだけを見つけてくれる万能の機械ではないということ。特に日本女性は高濃度乳腺であることが多く、検診を受けるとがんのしこりだけではなく、正常の乳腺も写ります。この見分けをすることが

とても重要で難しいのです。

実際にマンモグラフィを受けた後、要精密検査と言いい渡される女性が多々います。彼女たちは精密検査と言われた途端に「がんかも知れない」という不安に脅かされることになるのです。そして、その多くは精密検査を受けて結果が出るまでの2ヵ月、3ヵ月の間に、インターネットで調べ、知人に情報を求め右往左往しながら、独自に専門医を見つけて別途検査を依頼するなどの行動を起こしてしまっています。

しかし、そんな人たちが、がん専門病院などへ診察に訪れても、いちから検査をやり直すのでさらに時間がかかってしまうということが大きな問題になっているのです。私自身はこれはもう単なる医療機関の問題ではなく、大きな社会問題だと考え、その解決に向けて努力して欲しいと各方面に働きかけているところです。

**適切な判断が、
女性に「普通の生活」を
提供する。**

そんな中、私は新宿健診プラザで、マンモグラフィを受診してから振り分けを迅速に行うという取



り組みを始めました。これは、先ほどお話しした社会問題化している「検診難民」を無くす試みです。

100人の女性がマンモグラフィを受診して、実際にがんだとわかる人は2人から3人。つまり、要精密検査と言われたその他大勢の人たちは、ただただ不安を抱えながら長い時間を強要されるという現実があるのです。中には、ノイローゼのようになったり、仕事を手につかなくなり社会生活が送れなくなってしまう人もいます。

これを解決するためには、マンモグラフィの受診から時間を置くことなく、振り分けを行うことが大切なのです。振り分ける先は三つ。精密検査が必要な人に対して「異常なし」「MRI検査」「組織生検」を明確に指定するわけです。

この振り分けに何週間も何ヵ月

新宿健診プラザは、老若男女すべてに開かれた場所でありたい。

新宿健診プラザ 所長・三枝昭裕

戸崎先生を中心に取り組んでいただいているマンモグラフィによる乳がん検診。特にその迅速な振り分けは大きな成果をあげています。女性の人間ドックのなかでも特に抵抗感のあった乳がん検診がより正確・迅速になったことで、乳がん検診だけではなく健康診断すべてに対するイメージが変わる。そんなふうに新宿健診プラザが確かな手応えをもって、みなさんへと開かれた場所になっていくことに期待しています。施設のリニューアルや医療機材の刷新など、ハードの充実と人材の充実の両方をしっかりと実践していきます。

新宿健診プラザ 定期健診 生活習慣病予防健診 人間ドック

〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町2-31-12
健診のお問合せ：03-3209-0211 巡回健診のお問合せ：03-5273-8204
● 大江戸線、副都心線「東新宿」駅 A1出口 徒歩3分
● JR「新宿」駅 東口 徒歩10分 ● JR「新大久保」駅 徒歩8分
● 西武新宿線「西武新宿」駅 北口 徒歩4分
● 丸ノ内線「新宿」駅 B12出口 徒歩8分
<http://nikkenkyo.or.jp/shinjuku>



ピンクリボン運動

乳がんでなくなる方を一人でも少なくしようという活動がアメリカで40年前に始まりました。日本でも既に活動が広まっております。ピンクリボンのメッセージを伝えることで、乳がんに対する関心を高め、検診への一歩を踏み出してもらうことを目的としております。

新宿健診プラザはピンクリボン運動を応援しています。





にっけんきょう TOPICS

日本健康管理協会では、新宿、伊勢崎、とちぎ、山形の拠点を通じて、定期健康診断や人間ドックなどを行うと同時に、健診の大切さを多くの方々に知っていただくための努力を重ねています。

Yamagata

山形健康管理センター

◆ 女性技師による女性向け健診が好評をいただいています。

平成25年に施設を全面リニューアル、翌年に駐車場拡大。今年、巡回健診バスを増車し、より快適に受診いただける環境が整いました。このリニューアルで、一般の健康診断はもちろん、人間ドックの設備も充実いたしました。人間ドックを受診の方は、食堂でのお食事や、リラク্সルームのご利用が可能で、ご好評をいただいております。また、乳がん検診は、女性が安心して受診していただけるように、女性技師がマンモグラフィや乳腺エコー検査を行っております。これからも受診される方の目線で、地域に愛される健診機関として、スタッフ一同心がけてまいります。



Iseaki

伊勢崎健診プラザ

◆ 来春、リニューアルオープンでさらに女性に優しく生まれ変わります。

平成28年3月、伊勢崎健診プラザは移転し、新しい建物でリニューアルオープンします。人間ドックや施設健診では、マンモグラフィ検査や乳腺エコー検査などの女性専用エリアを拡充。また、受診者を女性だけにする『女性DAY』も継続して、より女性に優しい施設へと生まれ変わります。もちろん、女性だけではなくすべての検査をワンフロアで受診していただけるなど、すべての受診者に配慮した環境を整備。スタッフひとり一人が、受診者のみなさまの立場に立って対応しています。さらに地域に貢献できる伊勢崎健診プラザとして、これからも歩んでまいります。



伊勢崎健診プラザ／完成予想図

Shinjuku

新宿健診プラザ

◆ 女性に優しい人間ドックの先駆けとして、高く評価されています。

都心の様々な地域からアクセスしやすい新宿健診プラザは、健康診断を受診されるみなさんに寄りそった健診を常に提供してきました。受診者の方に無駄な時間をかけさせないよう、フロアの動線を整備するところからスタート。スムーズな対応には高い評価をいただいています。また、女性の快適な健診を実現するために、女性専用フロアなども拡充。同時に、マンモグラフィ検査後、「要精密検査」となった方に対する迅速な振り分けについては、これからの健康診断に欠かすことのできない取り組みとして、プライドと責任をもって注力しているところです。



Tochigi

とちぎ健診プラザ

◆ バリアフリー化された施設で、笑顔の対応を心がけています。

新築オープンしたばかりのとちぎ健診プラザ。施設全体をバリアフリー化するとともに、快適に受診していただけるよう、レイアウトの配置に細心の注意を払いました。また、今秋から婦人科検診を実施できる体制を完備。女性DAYを設けるなど、小規模でありながらも、充実した健診サービスを提供しております。ご利用いただいた方々からは「これまで利用していた別の健診施設よりもスピーディーで親切・丁寧に対応していただいた」と好評。スタッフひとり一人が笑顔で対応し、快適に受診していただける施設を目指してまいります。





季節の健康メモ

の**高血圧**にご用心!

一般的に高血圧と言われる値は「**130/85以上**」。しかし、これから訪れる冬は血圧が上がりやすくなります。主な理由は三つ。「体温の発散を防ごうとして血管収縮するため」「運動不足になり肥満による高血圧が引き起こされるため」「飲酒の機会が増え外食による塩分摂取が増えるため」。以上に気を付けて快適に過ごしましょう。

●知っていますか、高血圧の危険性



脳血管疾患 血管に高い圧がかかると、脳内出血・くも膜下出血を引き起こします。血管の狭窄や塞栓するリスクが高まり、脳梗塞を発症するおそれがあります。



心疾患 心臓に養分と酸素を送る冠動脈の動脈硬化が生じ、血管狭窄や閉塞を誘発し、狭心症や心筋梗塞を発症します。



その他 腎不全・眼底出血・大動脈解離などにかかりやすくなります。

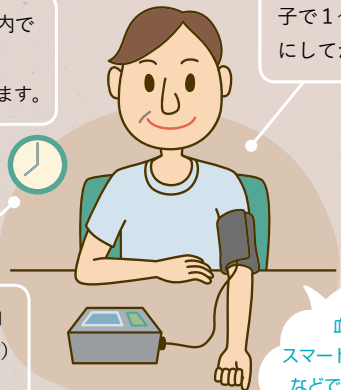
日本人の死因の**第2位と第4位は心疾患・脳血管疾患**。ふたつを合わせると、1位のがんとほぼ同数の全体の**3割**になります。**血圧を正常に保つことは、命を守ること**。血圧管理に積極的に取り組みましょう。

●日頃の自分の血圧を知ることが大事

正しい血圧測定方法

静かな20℃前後の室内で測定してください。

※寒いと血圧が上がります。



背もたれ付きの椅子で1～2分安静にしてから計測。

朝、起床後1時間以内（排尿を済ませた朝食前）と就寝前の**計2回**が理想的。

血圧手帳やスマートフォンのアプリなどで記録しておくことで診察時に役立ちます。

※130/85以上が続く場合は、循環器内科医へご相談ください。

●生活習慣を見直しましょう

✓塩は1日6gまでと意識する

塩の摂取で体内の塩分濃度が高まり、濃度を一定に保つため体内水分量が増加することで血液量が増えて血圧が上昇します。

✓コレステロールや動物性脂肪の摂取を控える

血液中の過剰なコレステロール・脂肪は血管壁に付着し血管を狭くし、動脈硬化も進行させ、血圧上昇の要因となります。

✓BMI(体重kg÷[身長m]²)が25未満を維持する

肥満になると身体の体積が増加。全身へ送る血液量が増えます。そのため心臓への負荷が増大し、血圧が上昇します。

✓禁煙・節酒する

喫煙はニコチンにより血管が収縮し血圧が上昇。また、過度な飲酒も神経を刺激し、血管を収縮させて血圧を上昇させます。

他に、野菜・果物に含まれるカリウムには血管拡張作用があり血圧上昇を防止できます。また、定期的な有酸素運動も代謝を促進し、血液の循環を活性化させ血圧上昇を防ぎます。

参照：高血圧治療ガイドライン2014

日本健康管理協会 拠点のご案内



新宿健診プラザ

〒160-0021

東京都新宿区歌舞伎町2-31-12

●施設健診のお問合せ：03-3209-0211

●巡回健診のお問合せ：03-5273-8204



とちぎ健診プラザ

〒323-0822

栃木県小山市駅南町6-14-18

●施設健診・巡回健診のお問合せ：0285-28-3111



伊勢崎健診プラザ

〒372-0825

群馬県伊勢崎市戸谷塚町629-1

●施設健診のお問合せ：0270-31-1004

●巡回健診のお問合せ：0270-31-1003



山形健康管理センター

〒990-0813

山形県山形市桧町4-8-30

●施設健診・巡回健診のお問合せ：023-681-7760

編集後記

広報誌『につけんきょう』、創刊号をお届けします。健康診断の大切さをお伝えすると共に、予防医学についてより詳しくご紹介していきます。また、健診機関を身近に感じていただける誌面作りに取り組んで参りますので、末永くご愛読ください。

日本健康管理協会 公式ホームページ

<http://nikkenkyo.or.jp/>

ご意見・ご感想をお寄せください!

j-ishikawa@nikkenkyo.or.jp