



真木病院だより

せんだんの木

ホームページアドレス：http://www.makikai.jp/

運動と
健康の秋

病院理念

みんな仲良く
医療で奉仕誰にも親切
笑顔で応対

“人間ドック オプション検査のご案内”

【定期健診で健康寿命を延ばしましょう】

いつも真木病院をご利用いただきありがとうございます。

さて、厚生労働省より日本人男性の平均寿命が初めて80歳を超えたと発表がありました。2013年の日本人の平均寿命は、男性80.21歳、女性86.61歳と、双方過去最高年齢となりましたが、みなさんは「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。健康寿命とは、一生のうち健康で自立した日常生活を送れる期間のことを言います。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。現在、わが国では平均寿命の延びに伴い、この差の拡大による医療費の増加等の社会問題が懸念されています。平均寿命と健康寿命の差を縮め、生活の質の低下を防ぐために疾病予防と共に個人の健康管理はますます重要になってきています。

このような話題が日常的に新聞やテレビなどで目になることが多くなったこともあり、当院ドック・健診センターでは今までの人間ドックに加え、各人で気になる検査を追加して調べる**オプション検査**にも関心が高まっています。

当センターでは、毎日のオプション検査受診実績を男女・項目別に集計し、上位10位までの人気ランキング表を2～3ヶ月単位で作成しておりますのでご紹介させていただきます。

男性部門のランキングでは、上位10項目の内6項目にがんに関係する検査が入っています。うち上位4項目については血液検査で、手軽に行えて費用も比較的に負担の少ないことから人気となっているようです。女性部門では、やはり女性特有の検査が人気で、乳がんや子宮頸がんへの関心は高く、健保・行政か

らの補助制度もあることから受診率は年々高くなっています。男性5位・女性8位のPET-CT検査は現在キャンペーン中で、お求めやすい料金で全身のがんを調べることが出来るため、高い人気を得ています。男性7位・女性9位の脳ドックは脳腫瘍や脳梗塞、くも膜下出血を発症する前の発見に役立つため常にランキング入っています。男性4位・女性6位の心疾患スクリーニングBNPは今年度4月よりオプションに新しく取り入れた検査で、心臓に負担がかかっているときに分泌されるホルモンを血液検査で測り、心不全等の心疾患の危険性を調べる検査です。また、今年度より新しく加わったオプション検査に「からだのバランスチェック」があります。1日2名様限定ということでランキングには入っていませんが受診した方からは大変ご好評いただいているオプション検査です。

健康志向により人間ドック・健診への関心は高まっていますが、わが国の受診率は厚生労働省の調査によると男性67%・女性57%とまだまだ低い結果となっております。がん疾患などは自覚症状が出にくいので、早期発見・早期治療ができるよう、定期的な受診をお勧めします。医療技術の進歩により平均寿命は年々延びています。日頃の生活の見直しや、定期的な体のチェックなどをして、健康寿命を延ばしましょう。

当院ドック・健診センター オプション人気ランキング

男性人気オプション			女性人気オプション		
1位	胃ピロリ菌検査	3,080円	子宮頸部内診/細胞診		3,240円
2位	がん検診セット(男性)	9,000円	マンモグラフィー		3,240円
3位	PSA検査※1	2,160円	経膈超音波検査		1,980円
4位	心疾患スクリーニングBNP	1,540円	胃ピロリ菌検査		3,080円
5位	PET-CT検査	50,000円	マンモエコー		3,780円
6位	がん検査セット(共通)	12,000円	心疾患スクリーニングBNP		1,540円
7位	脳ドック(MRI/MRA)	30,850円	骨密度測定		1,540円
8位	アミノインデックス4種※2	20,360円	PET-CT検査		50,000円
9位	動脈硬化検査(ABI/PWV)	3,600円	脳ドック(MRI/MRA)		30,850円
10位	頸部動脈エコー検査	3,600円	がん検査セット(女性)		9,000円

※1 PSA検査:前立腺がんの疑いや前立腺肥大を調べます。

※2 アミノインデックス:血液中のアミノ酸濃度を測定し、がんを持つ可能性を評価する検査です。

PET-CT検査の ミニ知識

PET-CTってなんだろう?

初めに

PET検査が2002年4月に保険適用となってから日常診療での利用が徐々が増えてきていますが、CTやMRIなどと比べるとまだまだ認知度が高いとは言えないようです。今回はこの検査について紹介したいと思います。

PET検査の変遷

PETとはpositron emission tomographyの略で、陽電子放出核種で標識した化合物（トレーサー）を体内に投与し、その集まり具合を見るために専用の装置で撮像するものです。研究段階からさまざまなトレーサーが開発され、血流や代謝（酸素・糖・アミノ酸など）、受容体など生体の機能的な活動を画像化し、定量化する試みがなされてきました。その中の一つで、最も代表的なのが¹⁸F（フッ素18、半減期110分）で標識したFDG（フルオロ・デオキシグルコース）です。ブドウ糖代謝を反映したトレーサーで、その性質を利用して臨床診療においては悪性腫瘍の検索目的に使われる事が圧倒的多数を占めています。意外に知られていないことかもしれませんが、FDGは日本人により開発された薬剤です。1976年に井戸達雄博士が脳の画像を撮影したことに始まり、その後悪性腫瘍においてブドウ糖代謝が亢進していることが注目され、PET装置の進化とともに腫瘍製剤としての使用が主流となりました。

今日clinical PETとして使われるようになるまでに、放射性薬剤の開発・進化と共に撮像装置の進化は必要不可欠なものでした。脳や心臓といった局所用から全身用へと撮影範囲が広がり、2003年末にはPET/CTの使用が日本でも認可されました。PET単体の撮像装置に比べ、撮像時間が大幅に短縮され、CT画像とPET画像を位置ずれ少なく重ね合わせることが出来るようになったことが診断精度向上にも寄与しています。これにより現在臨床で使われる撮像装置の主流はPET/CTとなっています。FDGについては、2005年にデリバリ－製剤の保険適用が認可されたことで、FDG製造

に必要なサイクロトロンを持たない施設でも骨シンチやガリウムシンチなどのように撮像装置があれば検査が可能となり、コストとリスクを抑えた形でPET検査が出来るように



なったことは、PET/CTの登場と相まって、臨床診療への普及にとって大きな追い風となりました。このような経過を辿り、今日診療の現場でPET検査と言えばFDGをトレーサーとして使い、PET/CT装置により撮像される方法（FDG－PET/CT）が最も一般的なこととなりました。なお、当院ではサイクロトロンを備えており、多くの方への対応が可能となっております。

何に役立つのか

臨床的に検査対象の主流となっているのは腫瘍です。悪性腫瘍ではブドウ糖代謝が亢進することが多く、FDGが強く集まることでコントラスト良く病変を描出できます。FDGが集まっていればそれが全て病変であるかのような誤解があるかもしれませんが、FDGはブドウ糖代謝を反映したトレーサーですので正常な組織にも取り込まれます。ブドウ糖代謝は正常組織でも良性腫瘍や炎症性病変でも行われている非特異的な細胞活動です。ブドウ糖代謝亢進が細胞活性の亢進を反映していることは容易に推測されますが、それが必ずしも悪性腫瘍を意味するものではないことには注意が必要です。また、全ての悪性腫瘍でブドウ糖代謝が亢進しているわけでもありません。集積の程度により良悪性の鑑別が出来ることはありますが、実際にはCT画像上の形態的变化と併せて総合的に判断する事になり、それでも区別が困難である事も多いのが現実です。



FDG－PET/CTが威力を発揮するのは、病変局所の状況や鑑別診断についてということにも増して、リンパ節転移や遠隔転移の検索（病期診断）、治療後の効果判定や転移・再発の検索といったように全身にわたって広く病変を検索する事に主体があるのです。造影CTやMRIなど他の検査と組み合わせ、FDG－PET/CT検査を効果的に利用して頂きたいと思います。

終わりに

悪性腫瘍を主たる対象としてここ何年かで日常診療に浸透してきたPET（FDG－PET/CT）検査についての概略を簡単に説明してみました。ブドウ糖代謝という明確な集積機序に基づきユニークな特長を有するこの検査では、広範囲にわたって感度良く病変を捉えることができ、思わぬ病巣を拾い上げることも少なくありません。また、詳しい臨床情報が添えられることで、一歩踏み込んだ解釈ができることもあります。しかしながら一つの検査であらゆる病変を見つけられる訳ではではありません。各種検査と組み合わせ、診断精度向上のための一つの有力なツールとして活用して頂きたいと思います。

「群馬保険医新聞（2009年10月15日）」より一部抜粋

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病は高血圧症、脂質異常症と伴に生活習慣病の代表として挙げられる病気です。日本での糖尿病総患者数は270万人※1であり、生活習慣や社会環境の変化により急速に増加しています。糖尿病には生活習慣の影響を強く受ける2型糖尿病の他に1型糖尿病、妊娠糖尿病、遺伝子異常等いくつかのタイプがあり、発症後は治癒することはなく病気と上手く付き合い血糖コントロールをしていくことが大切です。当院では一般内科の他に**糖尿病専門外来**を開設し糖尿病の治療や予防に取り組んできました。

今年7月からは新たな取り組みとして、糖尿病専門外来の医師で、糖尿病専門医・指導医の小浜智子先生による「糖尿病教室」が始まりました。糖尿病について正しい知識をたくさんの方に学んで頂き、前向きに病気と付き合い合えるようサポートしていくことを目的に開催しています。第1回は「糖尿病と仲良く付き合う方法」、第2回は「糖尿病の検査って何？」をテーマに当院の研修室にて行いました。入院中あるいは外来にて通院されている糖尿病患者さんやその家族、糖尿病予備軍の方、

病気に興味関心のある方など、毎回30～40名の方に参加して頂きました。参加された皆さんは真剣にメモを取る姿が見られたり、質疑応答では診察時と違い、医師と参加者との間で情報交換するなど、誰でも参加しやすく和気あいあいとした雰囲気で行っております。

今後も定期的（2ヶ月毎）に開催を予定しています。参加費は無料です。**次回は11月15日「糖尿病手帳の活用」をテーマで行います。**随時院内でお知らせを掲示していますので興味のある方はお気軽にご参加下さい。

※1 厚生労働省 平成23年の患者調査の概況より



……食事量と身体活動の関係を知ろう!……

Q. 食事のコントロールだけで減量してもいいの？

A. 食事プラス運動を

食事の量を減らすだけでは脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまいます。筋肉が減ると、生きていくために最低限必要なエネルギーである「基礎代謝」が低下して太りやすい体質になってしまいます。こうしたことを防ぐためには食事と併せて運動も行うことが大切です。



真木病院診療案内

平成26年10月26日

診療科目	曜日	月	火	水	木	金	土
午前9時～	内科	永尾	小浜	笠原	小暮	永尾 堀越	後藤(1・3・5) 反町(2・4)
	外科	群大	真木	小高 真木(予約制)	真木	大曾根(群大)	群大(1・3・5) 志村(2・4) 高崎総合医療センター(3)
	整形	篠崎	角田(群大)		篠崎	篠崎	篠崎(4) 群大(1・2・3・5)
	消化器内科			藤城			
	専門外来	松井 (泌尿器)	矢島(群大) (呼吸器外科)		須山 (肝臓 予約制)	和田 (内視鏡 予約制)	堀越(内科(脳・神経) (1・2・4・5)) 真木(禁煙 予約制)
	胃内視鏡	和田(精密) 藤城 石井(群大) 前橋赤十字	喜多(帝京大) 藤城 群大	三浦(自治医大) 前橋赤十字 森田	和田(1・3・5) 藤城 中島(2・4) 群大	藤城 群大 前橋赤十字	自治医大
午後2時～	内科		永尾	小暮	山岸	反町(群大)	
	外科	石井(群大)	新木(群大)	横堀(群大)	久保(群大)	飯島(群大)	
	整形	越(群大)					
	消化器内科		藤城	藤城			
	専門外来	山崎(1・3・5) もの忘れ(予約制) 矢島(乳腺 予約制)	小浜 (糖尿)	高崎総合医療センター (循環器 予約制)	和田(2・4) (内視鏡 予約制) 藤井(乳腺 予約制)		
	大腸内視鏡	和田(精密) 藤城	喜多(帝京大)	和田 三浦(自治医大)	和田 西村 中島(2・4)	和田 藤城	三浦(自治医大) 佐藤(自治医大)

※ 午前の受付時間は11:30まで、午後の受付時間は17:00までです。

人間ドック 「レディースデー」のお知らせ

当院では、外科診療・胃部検査以外のすべての検査を女性医師、女性スタッフにて行う、**女性限定のドック日**を設けております。
今年度のレディースデーは下記日程となります。

今年度のレディースデー

26年12月25日(木)
27年1月29日(木)、2月26日(木)、
3月3日(火)、3月26日(木)

来年度よりレディースデーを
ゆったりとした環境でできるように
28年1月・2月・3月で実施いたします
日程が決まり次第お知らせいたします。



からだの バランスチェックのご案内



当院では人間ドックのオプション検査の1つとして、「からだのバランスチェック」を行っております。

これは、みなさまの姿勢や筋力・柔軟性などを理学療法士等が評価し、専門家の観点から日常的な注意点や運動をご提案するものです。

人間のからだは個々の仕事や日常生活において、同じような姿勢や動作が習慣化していることが多いといわれています。すると、その習慣化が原因となり筋肉の発達の方法や関節の柔軟性に左右差が生じてくることがあります。いわゆる“からだのゆがみ”というものです。この“からだのゆがみ”を放っておきますと肩こりや腰痛などの原因になる可能性があります。人間ドックを御利用の際、ご自分の体に気になる所がある方や肩こりや腰痛が気になる方はぜひご利用下さい。申し込みは**受診日の1週間前までに事前のご予約**をお願いいたします。

発行：医療法人 真木会 真木病院 真木 武志

編集：真木病院広報委員会

医療法人 真木会 真木病院

TEL.027-361-8411

〒370-0075 群馬県高崎市筑縄町71-1



真木病院 外来棟

TEL.027-370-3011 (外 来 受 付)

TEL.027-363-8558 (人間ドック健康診断)