

2013.12 No.1

産業医大通信

U O E H

産業医科大学通信

University of Occupational and
Environmental Health, Japan

学校法人 産業医科大学 総務課
〒807-8555 北九州市八幡西区医生ヶ丘1-1
TEL093-603-1611(代)

<http://www.uoeh-u.ac.jp/>

2013年12月20日発行(隔月20日発行)
第1巻第1号 通巻第1号

- ◆自分の健康は自分で守ろう！
- ◆大腸がん検診を受けていますか？
—大腸がん検診のすすめ—



Contents

- ◆自分の健康は自分で守ろう！
- ◆大腸がん検診を受けていますか？
—大腸がん検診のすすめ—

掲載記事等の紹介(12/3朝日新聞)

報道機関で紹介された
産業医科大学(10/21～12/5)

本学の TOPICS

頼れる病院ランキング福岡第1位
「本当に強い大学」掲載



産業医科大学
モバイルサイト
こちらから！
<http://www.uoeh-u.ac.jp/>



リバーウォーク北九州のクリスマスツリー(2014年1月13日まで点灯中)

自分の健康は、自分で守ろう！

看護部 看護師長
(糖尿病看護認定看護師)

松永 京子

1 健康とは…

「健康」ということばは、とても多くの意味を含んでいます。WHOは、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義しています。この定義によると、すべてが満たされた状態が健康ならば、肉体的、精神的、社会的にどれも欠けてはいけないということになります。健康の獲得は、かなりハードルが高いですね。

しかし、最近私は、糖尿病の患者さま方の治療行動の頑張りを目の当たりにして、健康を「質（満足感や生きがい）のよい生活を得るための手段や資源」と考えるようになりました。そうすると健康も近づいてきます。満足できる日々を送るためには、何らかの行動を「始める」、そして「続ける」ことが大切です。

2 生活習慣病の中の糖尿病とは…

現代社会の多くの人に、生活習慣病が忍び寄っています。生活習慣病とは、不適切な食事、運動不足、喫煙などの生活習慣に起因すると考えられる病気のことです。厚生労働省は、糖尿病、脳卒中、心臓病、脂質異常症、高血圧、肥満（図1）などの生活習慣病に対して「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を展開しています。健康的な生活を送るための第一歩は、疾病予防です。今回は、近年、増え続けている糖尿病についてご紹介します。

（図1）

肥満の基準によく使われているのがBMIです。
BMIが22のとき、最も病気が少ないとされています。
BMI = 22となる体重を理想としたのが標準体重です。

あなたのBMIを計算してみましょう。
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

あなたの標準体重を計算してみましょう。
標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

糖尿病は、血液中のブドウ糖の量をあらゆる血糖値という数値が高くなる病気です。食後に増加したブドウ糖は、膵臓で作られるインスリンというホルモンの働きによって速やかに処理され、エネルギーとして利用されたり、体内に蓄えられたりすることで一定量に保たれています。

もし、健康診断で「少し血糖値が高くなってきていますね」といわれたら、糖尿病発生予防のための食事（図2）と運動（図3）に気をつけてみませんか。

BMI 判定



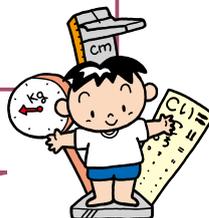
18.5未満
低体重



18.5以上 25未満
普通体重



25以上
肥満





(図2)

食事のポイントは、1日に必要なエネルギー量(図4)の食事で食べ過ぎないこと、健康的なからだ作りを目指し栄養バランスを考え、できるだけ規則的に食べることです。ちょっとチャレンジしてみませんか？

- 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)はたっぷり取る。
- 野菜の量は1日350g以上を目標にする。
- 過食防止に最初にサラダを食べる。
- できるだけ3食を規則的に食べる。
- 会話を楽しみながら時間をかけてゆっくりよく噛んで食べる。
- できるだけ夜中の食事を避ける。
- 素材の味をいかした薄味料理を心掛ける。
- ローカロリーのマヨネーズやドレッシングを選ぶ。
- 調味料は直接料理にかけずに小皿にとってつける。
- 量が多いときは無理せず残す。
- 茶碗は小ぶりのものを選び食べ過ぎない。
- ひとり分ずつ、小皿に取り分ける。
- 汁物で満腹感を得る。
- 甘いものや脂っぽい食品は食べ過ぎない。
- 食品のカロリー表示を見る習慣をつける。
- 菓子パンやジュースのカロリーや果物の食べ過ぎに注意する。

(図3)

運動は、筋肉をつけ取り入れたエネルギーを効率よく消費し、からだについた中性脂肪を減らします。「いつでも、どこでも、一人でも」できる運動を日常生活の中に取り入れることをお勧めします。

このような工夫で歩数を増やしてみませんか。

- 少し遠回りをして歩く距離を増やす。
- 時折、早歩きを取り入れる。
- 買い物は歩いていく。買いだめをせずこまめに行く。
- エレベーターは使わず階段を利用する。
- 1日1万歩を目標に歩く。
- 通勤は、車を使わず公共の乗り物にする。
- 家から駅まで歩く。ひとつ手前のバス停で降りて歩く。
- テレビを見ながら足踏みやストレッチをする。
- プールに行く。

自分の体調に合った方法を選びましょう。すでに治療中の方は、必ず主治医にご相談ください。



運動による消費カロリーは、体重60kgの人が約30分の散歩をしても80kcalと想像より少ないです。糖質・脂質を効率よく燃焼するためには、20分以上の持続が望ましいといわれています。運動後は、充実感や満足感がアップしますので食べ過ぎにご注意ください！

(図4)

あなたの1日の適正なエネルギー摂取量を計算してみましょう。

エネルギー摂取量 = 標準体重(kg) × 身体活動量 kcal/kg



例えば、標準体重60kgの人がデスクワーク中心の職業だとします。

$60 \times (25 \sim 30) = 1500 \sim 1800 \text{kcal}$

〈身体活動量の目安〉

軽労作(デスクワーク)：25～30kcal/kg 標準体重

普通の労作(立ち仕事が多い職業)：30～35kcal/kg 標準体重

重い労作(力仕事が多い職業)：35～ kcal/kg 標準体重



「自分の健康は、自分で守る！」をモットーに「仲間を作り楽しく」「ささやかな努力でもいづれ効果が現れる」「しないよりした方が絶対によい」という気持ちが行動を始めるきっかけとなります。気心知れた仲間と一緒に歩数計を付け、お互いの歩数を競い合うのも楽しいものです。自分の人生を満喫するためにも健康的に生活できる期間(健康寿命)を延ばしたいものですね。

大腸がん検診を受けていますか？

—大腸がん早期発見のすすめ—

消化器内科（若松病院） 診療科長 田原 章成

はじめに

若松病院に赴任してから感じたことの一つに、産業医大病院で勤務していた時と比べて進行した大腸がんの方が多いということがあります。昨年1年間に当科に入院された患者さんの14.8%が大腸がんであり、そのうち約6割の方は進行がんという状態でした。これは若松地区の高齢化に起因しているのではないかと考えています。そうであれば、高齢化に伴ってどの地域においても大腸がんの方が増えてくる可能性があるということになります。

そこで今回は、大腸がんから身を守るために早期発見の重要性に関して述べたいと思います。

大腸がんの頻度

大腸は消化管の最後に位置する部分にあり、結腸と直腸に分けられ、結腸にできるがんを結腸がん、直腸にできるがんを直腸がんといい、これらを合わせて大腸がんと呼びます。

昨年のがんによる死因の中で、大腸がんは男性で第3位、女性で第1位となっており、男性では約2万5千人、女性では約2万1千人の方が亡くなっておられます。しかもその数はまだまだ増加傾向にあるようです。

一方、大腸がんにかかった人は、2007年の推計値では、男性では約6万3千人、女性では約4万6千人といわれ、全がんの中で男性では第2位、女性でも第2位を占めています。そして、人口10万人あたりの割合は男女とも年齢とともに増加していることが示されています。

ここで注目していただきたいのは、大腸がんで亡くなる人が多いのは事実ですが、大腸がんにかかった人が年間10万人以上いることを考えると、大腸がんにかかっていても治る人も大勢いるということです。がんと診断された人が治療でどのくらい生命を救えるかということを示す5年相対生存率は、大腸がんでは男性で70%、女性で65%となっています。5年相対生存率は100%に近いほど治療により生命を救えるがんということになるので、大腸がんは適切に診断し、治療すれば治るがんであるといえます。

大腸がんの治療と予後

大腸がんの治療法には、主なものとして、内視鏡的治療、外科的治療、化学療法があります。それぞれの治療法の詳細は省きますが、どの治療法を選択するかは、がんのステージによって凡そ決まります。ステージとはがんの進行度を表すもので、ステージ0からステージIVまで分類されます。

ステージ0が最も早期のがんで、がんが粘膜内にとどまっているものを指し、転移の心配がほとんどないことから、治療法としてはまず内視鏡的治療が選択されます。ステージIでも、粘膜から少しだけ深く浸潤した程度であれば、内視鏡で完全に切り取れることもあります。それ以上深く浸潤したり、リンパ節に転移したり、あるいは肝臓や肺など他臓器に転移している場合には、外科的切除あるいは外科的切除+化学療法、また外科的切除が不能となれば化学療法のみが治療法が選択されることになります。

2006年の大阪府の地域がん登録によると、がんが限局しているものでは5年相対生存率が95.1%であるのに対し、リンパ節に転移しているものでは61.0%、さらに他臓器に転移している場合は11.8%と報告されています。つまり、確実に切り取れる状態で発見すること、できれば内視鏡的切除術で完全に切り取れる状態（表1）で発見することが重要であるといえます。



大腸がん検診のすすめ

では、大腸がんを早期発見するためにはどうしたらよいのでしょうか。

大腸は、食べ物を消化吸収した後の残りかすから水分を吸収しながら便を形作る臓器ですので、大腸の奥では便は泥状となっており、肛門に近づくにつれて次第に塊となっていきます。このため大腸の奥の方にできたがんと肛門に近いところにできたがんとでは図1に示すように症状が若干異なるといわれています。しかしいずれにしても、がんが進行した状態にならないとこのような症状は出ないだろうということは容易に想像できます。

したがって、がんを確実に切除できる状態で見つけるためには、症状がないときに検査を受けること、つまり大腸がん検診を受けることが重要ということになります。大腸がん検診では、ヒトの血液にのみ反応する免疫法という方法で便中に血液が混ざっていないかどうかを調べます。図2のように便の一部を採って検査に提出するのみですので、体に対する負担は全くなく、しかも大腸がん検診を受けている人では、早期大腸がんで発見される可能性が高く、死亡率も低いことが明らかになっています。

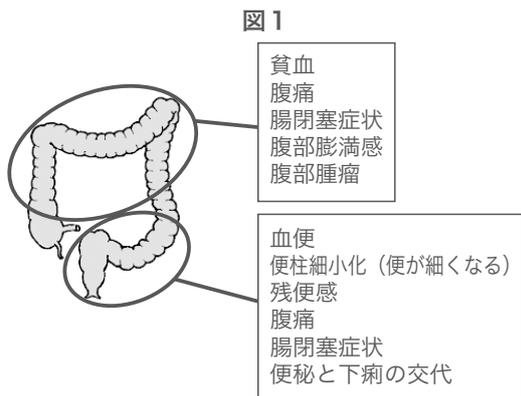
そして、重要なのは検診で陽性の結果が出た場合は、必ず精密検査を受けることです。検診結果が陽性であっても、羞恥心や不安感から、精密検査を受けられない方がおられます。しかし、精密検査を受けなければ検診の意味はありませんし、精密検査で大腸がんと診断される人は0.1～3%であり、そのうち約半数は早期がんと報告されていますので、むしろ早期発見できるチャンスだと思って、ぜひ精密検査を受けていただきたいと思います。

おわりに

今回大腸がんの予防の話はしていませんが、食生活等でのがんの予防が最も重要であることは言うまでもありません。しかし、大腸がんに罹るか否かの予測はつきませんし、また大腸がんは早期発見、早期治療で治る病気ですので、確実に根治できる状態で発見できる糸口として、定期的到大腸がん検診を受けるようにしていただければと思います。

表1 内視鏡的治療の適応

<p>適応の原則</p> <p>リンパ節転移の可能性がほとんどなく、腫瘍が一括切除できる大きさと部位にある。</p>
<p>内視鏡的摘除の適応基準</p> <p>1) 粘膜内癌、粘膜下層への軽度浸潤癌</p> <p>2) 最大径2cm未滿</p>



(キットの種類によって多少方法が異なります)

図2

12/2 フィリピン台風被害の国際緊急援助隊 への参加報告

フィリピン中部の台風被害に対する政府派遣の国際緊急援助隊・医療チームに、本学公衆衛生学の久保達彦先生が参加され帰国されました。

この件に関連して、本学からプレスリリースを行い、テレビ局1社、新聞社3社の取材を受けました。

平成25年12月3日（火）

朝日新聞 朝刊29面（福岡面）

台風の比援助
支援物資くまなく
感染症防止が必須

公衆衛生学
久保 達彦

（記事掲載許諾期限切れのため、記事を削除しています。）

報道機関等で紹介された産業医科大学

本学ホームページにも最新情報を掲載しています。「産業医大 報道」で検索して下さい。(TOP→報道機関への出演・掲載)

〈10月21日(月)～12月12日(木)〉(広告、開催案内等の記事除く)

日 時	媒体名	内 容	所 属	氏 名
10月21日(月)	週刊ダイヤモンド (10月26日号)	頼れる病院ランキング 福岡県 第1位 全国総合 第25位	産業医科大学病院	
10月23日(水)	N H K ニュース	北九州市の大学・企業が研究成果を紹介	リハビリテーション医学	蜂須賀研二
10月23日(水)	朝 日 新 聞	有床診療所の防火対策	医学部名誉教授	舟谷 文男
10月26日(土)	週刊東洋経済 11月2日特大号	本当に強い大学 医学部入試の偏差値の高さ 全国9位 私立医学部学納金の安さ 全国10位 (修学資金加味せず) 医師国家試験結果4位	産業医科大学	
10月26日(土)	西日本新聞	大学設置・学校法人審議会の答申で 大学院の専攻新設と保留	産業医科大学	
10月29日(火)	読 売 新 聞	喫煙「大学デビュー」防げ進むキャンパス禁煙化	健康開発科学	大和 浩
11月1日(金)	毎 日 新 聞	脳卒中 険しい復職 ボトックス療法	リハビリテーション医学	蜂須賀研二 松嶋 康之
			リハビリテーションスタッフ	
11月2日(土)	毎 日 新 聞	きょうから産業医大大学祭4日に患者塾も	産業医科大学	
11月5日(火)	毎 日 新 聞	子育ての悩みアドバイス患者塾 産業医科大で開催	産業医科大学	
11月7日(木)	テレビ朝日 「スーパーJチャンネル」	セメントによる皮膚炎に関連してのコメント	皮膚科学	西尾 大介
10月31日(木)	毎 日 新 聞	認知症に関する介護セミナーでの講演について紹介	神経・精神科	吉村 玲児
11月9日(土)	産 経 新 聞	福島第1 放射線への「不安と慣れ」蔓延	産業医実務研修センター	森 晃爾
11月15日(金)	cross fm 「エコチル Baby&Kids」	子宮頸がんの予防法	広域・発達看護学	松浦 祐介
11月20日(水)	医 大 受 験 (Vol. 9冬)	特集 産業医科大学	産業医科大学	
11月26日(火)	N H K 総合 「ニュースウオッチ9」	チェルノブイリは今	放射線健康医学	岡崎 龍史
			公衆衛生学	久保 達彦
			産業医実務研修センター	立石清一郎
11月27日(水)	日本経済新聞	企業実績と健康関連を実証研究	産業医科大学	
12月2日(月)	N H K 総合 「ニュースブリッジ北九州」 「ニュース845北九州」	フィリピン台風被害 国際緊急援助隊への参加報告	公衆衛生学	
12月3日(火)	朝 日 新 聞		久保 達彦	
	西日本新聞			
12月2日(月) ～5日(木) (再放送 12月9日(月) ～12日(木))	N H K E テレ 「きょうの健康」	実は身近な 統合失調症 「どんな病気？」 「自分に合った薬は？」 「副作用を防ぐ」 「社会の中で生きる」	精神医学	中村 純

10/26 産業医科大学病院が頼れる病院ランキングで、福岡県 第1位、全国 第25位に選ばれました

このたび、「週刊ダイヤモンド」(2013/10/26特大号)の「頼れる病院ランキング」が発表され、アンケートや公表データから、医療機能と経営状態の安定を兼ね備えた総合力のある病院として、全国1,205病院中、産業医科大学病院は、福岡県では第1位(2009年、2010年、2011年、2012年に引き続き5年連続)全国ランキング第25位(2012年は全国8位)に選ばれました。本病院のポイントは94点/100点でした。詳細については、掲示板でご案内しています。



ランキングの指標

番号	項目	満点	本学
1	診療科目数	3	3
2	医師数	15	15
3	専門医数	10	10
4	看護師配置	10	10
5	医療スタッフ	5	3
6	施設・設備	5	4
7	紹介率	4	3
8	救急車受け入れ件数(年間)	7	7
9	先進医療	1	1
10	病床利用率	10	8
11	平均在院日数	10	10
12	人件費率	5	5
13	経常収支比率	15	15
合計		100	94

産業医科大学が「本当に強い大学」に掲載されました

このたび、「週刊東洋経済」(2013/11/2特大号)の「本当に強い大学(国公立754大学の實力)」が発表され、
 入試の偏差値の高さ 私大医学部29校中 全国9位
 学納金の安さ 私大医学部29校中 全国10位(修学資金貸与額加味せず)
 医師国家試験合格率 全国80医学部・医科大学中 全国4位
 に選ばれました。



私大医学部

偏差値ランキング

順位	大学名	偏差値
1	慶応義塾大学	72.5
2	東京慈恵会医科大学	70.0
3	順天堂大学	68.0
3	日本医科大学	68.0
5	自治医科大学	67.0
5	昭和大学	67.0
5	大阪医科大学	67.0
8	関西医科大学	66.5
9	産業医科大学	66.0
10	東京医科大学	65.5
10	東邦大学	65.5

私大医学部

学納金(6年間)の安さランキング

順位	大学名	学納金(万円)
1	順天堂大学	2,080
2	慶応義塾大学	2,156
3	昭和大学	2,200
4	東京慈恵会医科大学	2,250
5	自治医科大学	2,260
6	東邦大学	2,580
7	日本医科大学	2,770
7	関西医科大学	2,770
9	東京医科大学	2,940
10	産業医科大学	3,049

医師国家試験合格率

順位	大学・学部名	合格率(%)
1	自治医科大学	99.1
2	名古屋市立大学医学部	98.7
3	日本大学医学部	98.3
4	埼玉医科大学	98.0
4	順天堂大学医学部	98.0
4	産業医科大学	98.0
7	福島県立医科大学	96.6
8	東京医科大学	96.4
9	筑波大学医学専門学群	96.3
10	東京慈恵会医科大学	95.8

(出所)メルリックス学院「私立医歯学部受験攻略ガイド」2014年版 (出所)厚生労働省
 ※修学資金貸与額1,919万円については加味されていません。

編集後記

2013.12に学外向けの「産業医大通信」第1号を発行する運びとなりました。
 健康にかかる情報や本学の情報について、発信していきたいと思えます。
 本誌にかかるご意見等につきましては、uohnews@mbox.pub.uoeh-u.ac.jp までお寄せください。
 (本誌の記事・写真などの無断転載を禁じます。)