

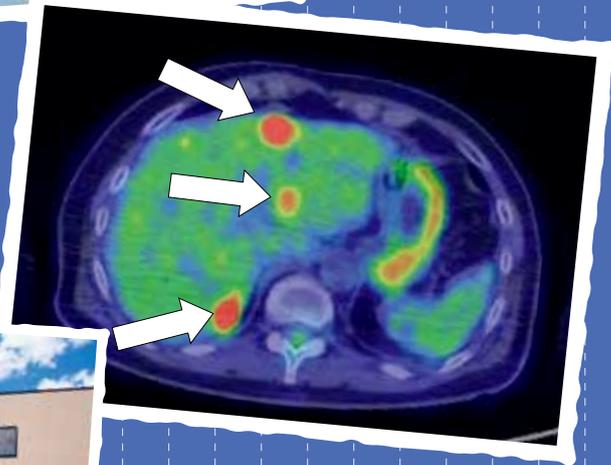
# TWO BIRDS

一般財団法人 宮城県成人病予防協会 機関誌ツーンバース VOL.156

巻頭  
特集

正しく知れば怖くない

## 大腸がんの検査と治療



事業所探訪 第37回

有限会社光泉タクシー 様

エッセイ

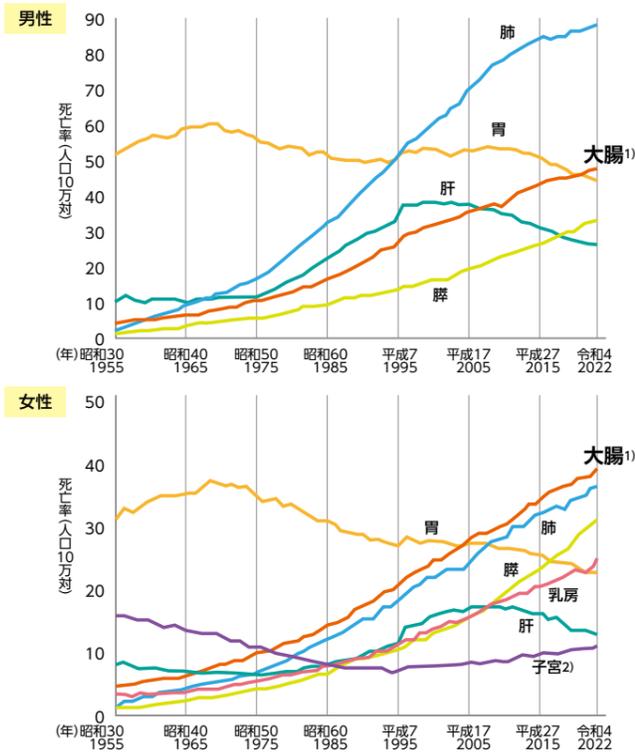
連載エッセイ・佐伯一麦「三病息災」  
第38回「朝のルーティーン」

HEALTH+

チョコチョコ・気軽に  
心リハ体操(心臓リハビリテーション) 第3回

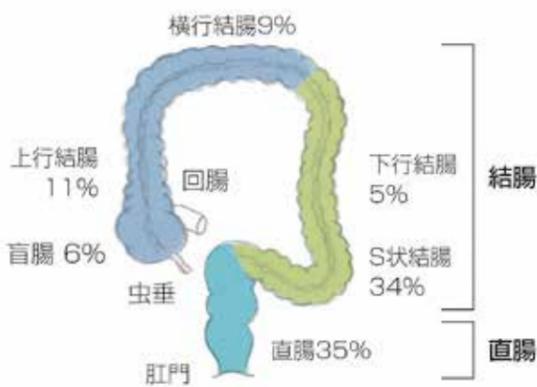


【悪性新生物(腫瘍)の主な部位別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移】



注1 大腸の悪性新生物(腫瘍)は、結腸の悪性新生物(腫瘍)と直腸S状結腸移行部及び直腸の悪性新生物(腫瘍)を示す。ただし、昭和42年までは直腸肛門部の悪性新生物を含む。  
注2 平成6年以前の子宮の悪性新生物(腫瘍)は、胎盤を含む。  
([令和4年(2022)人口動態統計月報年計(概数)の概況](厚生労働省)より)

【大腸がんの部位別発生頻度】



出典:「もっと知ってほしい大腸がんのこと」  
発行:認定NPO法人がんネットジャパン 2022年11月

認定NPO法人がんネットジャパンは、大腸がん専門医を中心に全国90名のBRCアンバサダーと共に大腸がん啓発活動「ブルーリボンキャンペーン(BRC)」を展開しています。  
ブルーリボンキャンペーンサイト  
<https://www.cancernet.jp/brc/>

特集・大腸がんの検診と治療

# 正しく知れば怖くない 大腸がんの検査と治療

大腸がんは日本で急増していますが治療できる可能性が高いがんです。検査・治療について理解を深め、積極的に検診を受けましょう！

**日本で最も患者数が多いがん**

超高齢社会となった日本は、先進国の中で唯一、がん患者数が増加しています。その日本で、部位別に比較して最も患者数が多いのが大腸がんであり、現在も増え続けています。

厚生労働省の統計データを男女別にみると、女性の患者数はもともと多く、乳がんが次ぐ2位です。男性は数年前に大腸がんが胃がんを追い抜いて肺がんに次ぐ2位となりました。胃がんは若い人ほどピロリ菌感染率が低く、さらにピロリ菌除菌が普及したことで減少傾向にあります。大腸がんは男女ともに増えています。

**検診受診率の低さが課題**

大腸がんが増加している原因としては、高齢化や食生活の欧米化があり、死亡率の増加には検診受診率の低さが影響していると考えられています。全国の受診率は5割にも及ばない中で、宮城県の受診率は全国で3番目に高く5割を上回っていますが、それ

への不安感があつて、検診を回避してしまう人も多いようです。

**検査と治療を正しく知れば怖くない**

その一方で、患者数の増加に比例して検査・治療件数も増えているため、蓄積された事例に基づく研究も進んでいます。検査の精度も治療の技術も向上していますし、治療方針も症例に合わせたガイドライン化が進んでいます。

早期はもちろん、進行していても治せる可能性が高いがんです。

**PROFILE**  
専門領域:消化器内視鏡、消化器外科、腹腔鏡下手術  
日本外科学会・専門医、日本消化器外科学会・指導医、日本消化器外科学会・専門医、日本消化器内視鏡学会・指導医、日本消化器内視鏡学会・専門医、日本内視鏡外科学会・技術認定医、日本内視鏡外科学会・評議委員



仙台循環器病センター 副院長  
中里 雄一

検査については「食わず嫌い」のような未知への不安を解消してください。治療については、早期発見の大切さと「たとえ進行していても治す方法がある」ということを知っておいてください。

今回の特集記事で最新の検査・治療を紹介することにより、1人でも多くの方が「検診を受けてみよう」と思うきっかけとなることを望みます。

読者の皆さんには「大腸がんは治せる病気」という前提で、早期発見はもちろんのこと、進行していても発見さえできれば治せる可能性があるのです。積極的に検診を受けてほしいと願っています。

大腸がんの研究は、年々着実に進んでいます。初期の大腸がんは「ほぼ100%治せる」といえるほどになっています。内視鏡の技術が進んだことで検査も治療も向上し、患者さんへの負担もかなり軽減できています。

また、症状の進んだ大腸がんでも、薬物療法を併用した治療法が、さまざまな症例に合わせて確立されてきています。

# 様々な大腸がん検査

## 便潜血検査(図1-1-2)

大腸がんの一次検査で一般的に行われる方法です。目で見ても分からない微量な血液を検出し、陽性であれば二次検査につなげることで、早期発見のきっかけになります。

市町村では、40歳以上の住民を対象に年1回、大腸がん検診を受けるよう通知されます。申請により受診することができ、検査用のキットを入手できます。職場検診では、職場が大腸がん検診をオプションで加えている場合、便潜血検査も行われます。

検体の採取は自宅のトイレで簡単にできます。キットの使用説明書に従って便の表面を少量採取し、専用容器に収めて提出します。

## 大腸内視鏡検査(図2)

二次検査として主に行われる方法です。先端に超小型カメラを搭載した細い管を肛門から挿入し、大腸内の粘膜を観察します。

があった場合に病理検査まで行っても、入院せずに当日だけで行うことが可能です。

検査時間は30分〜1時間ほどと短く、鎮静剤を使用すれば特に痛みを感じることもありません。仙台循環器病センターでは、プライバシーの保たれた空間づくりや、軽い鎮静剤の点滴を行うなどの配慮をしています。また、専用の検査着を着用するため、肌の露出も極力避けられ、恥ずかしさによる抵抗を軽減しています。

## 大腸CT検査(図3)

大腸をCT撮影して画像処理することにより、コンピュータ上に再現された腸内をバーチャル内視鏡で観察するという方法です。

高齢などの理由で内視鏡検査の負担が心配な人でも、安全に受けられる検査です。内視鏡検査より心理的にハードルが低いCT検査を選ぶ人も増えています。

図1-1[正しい便の取り方(栄研化学株式会社製造「便潜血検査キット」より)]

**正しい便のとり方**

必ず、説明書を読んでから採便してください

**注意事項**

- アルミシールは、やぶらないでください。
- トレールペーパーは、多量のトイレペーパーと同時に流すと詰まる恐れがあります。
- 1本の容器に、2日分とらないでください。
- 1日目と2日目の採便間隔は、できるだけ短くしてください。
- 経路の道を捨てたり飲んだり、水を足したりしないでください。
- 生理中は、採便をしないでください。
- 人体に直接使用しないでください。
- 大便をとる目的以外には使用しないでください。
- 保管は、子どもの手の届かない所にしてください。
- 自動洗浄機部の作動に注意して採便してください。

この説明書はトイレに流すことはできません  
トレールペーパーを水洗用便器内に敷いて排便してください  
採便後はそのままですが、多量のトイレペーパーと同時に流さないでください

洋式 トレールペーパー 和式 トレールペーパー

**1** ラベルに氏名等を記入  
①キャップを回して、②引きぬく  
必ず、採便した日・時を記入してください  
※水性ペンは避けてください

**2** ※便をとりすぎると、正しい検査ができません  
表面をまんべんなくこすり取る  
とる量  
みぞ  
先端のみぞに埋まるくらい

**3** ①キャップと容器の向きを合わせて、さし込む  
②まっすぐ強く押し、③回し入れないでください  
※採便後は冷暗所で保存  
提出用袋に2本入れすぐに提出  
※1回さし込んだら、ぬかないこと  
「パチン」と音がするまで

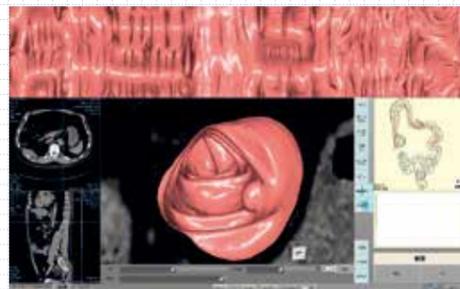
正しく検査をしていつも健康でいよう

図1-2



【便潜血検査キット】

図3



大腸 CT 検査の画像

### 【その他の大腸検査方法】

現在のところ最も確実な検査方法は大腸内視鏡ですが、場合によっては他の方法が用いられることもあります。また、複数の方法を併用して検査することもあります。

#### 【注腸造影検査】

肛門からバリウムと空気を注入してX線で撮影する方法。

#### 【カプセル内視鏡】

カプセル状の内視鏡を飲み込み、腸管内を小型カメラで撮影する方法。

#### 【腫瘍マーカー】

血液検査による方法。手術後の再発検査や薬物療法の効果判定の補助などに使用される。

#### 【CT検査、MRI検査、PET検査】

治療前にCTやMRIで撮影し、周辺臓器への転移状況などを調べる。PETは他の検査で転移・再発の診断が確定できない場合などに使用される。



【大腸癌研究会ホームページ】

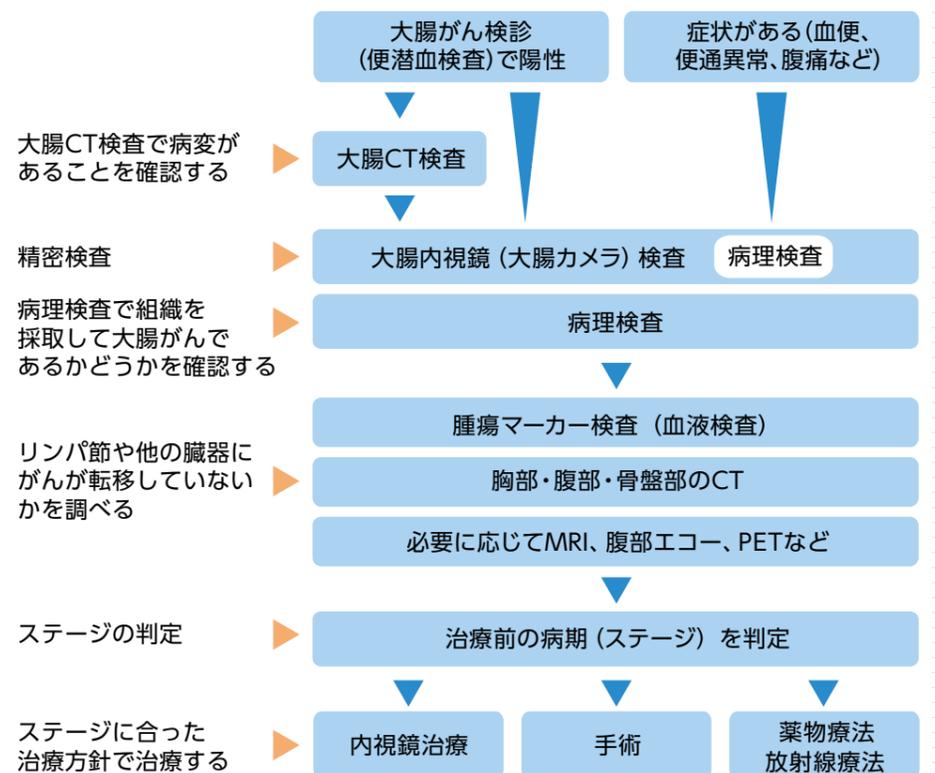
大腸癌研究会のサイトでは「市民の皆様へ」というページで一般向けの大腸がん情報を公開しています。https://www.jscrr.jp/index.html

図2



上は進行がん。下は早期がん。内視鏡検査ではこのように薄く病変が盛り上がっている段階でも発見ができる。

### 【大腸がんの検査と治療方針決定までの流れ】



# 大腸がんは早期だけでなく治療可能に

## 大腸がんの5段階ステージ

大腸がんの進行度は、0から4まで5段階のステージに分類されます。ステージは「がんの深達度、リンパ節転移、遠隔転移」の3つの因子によって判定します。ステージ1までの早期がんは、ほぼ100%治すことができます。

大腸がんは、早期の段階ではほとんど自覚症状がありません。進行すると、血便が出たり下痢と便秘を繰り返したりといった症状が現れます。腹部が張る、便が細くなる、排便後も便が残る感覚などの症状もあります。強い腹痛や吐き気、貧血、体重減少などの症状が出ると、かなり進行している可能性があります。

だからこそ、症状が出ないうちに毎年欠かさず定期健診を受けて、早期発見の機会を逃さないことが重要なのです。また、自覚症状がある場合は、次の定期健診を待たず、すぐに消化器専門の医療機関で受診してください。

## 検査結果を基に治療方針を決める

各種の検査を経て大腸がんが発見された場合は、その進行度に応じて治療方針を決定します。

国内で大腸がん治療を行っている医療機関の多くは「大腸癌研究会」という研究団体が作成したガイドラインに基づいて治療方針を決めています。

早期の段階ではほとんどの場合「内視鏡治療」で病変部を取り除くことにより治せます。内視鏡治療ができないステージでも、開腹せずに「腹腔鏡」を用いた切除で治せるようになってきました。

また、かなり進行している場合でも、手術と薬物療法の組み合わせにより、多岐にわたる治療方法が確立されています。

## 内視鏡的治療

大腸の早期がんを対象にした治療法

していくといった治療方針を立てることができません。

また、手術でがんを取りきることが難しい場合は、薬で進行を抑えて症状を軽減したり、がんを小さくして手術可能な状態にしたりといった治療を行います。

薬の種類も組み合わせも非常に多く、がんの状態や他の臓器の状態によって治療方針を定め、一次治療後の経過次第で二次治療は違う組み合わせをするなど、五次治療までの選択肢がガイドライン化されています。

## がんが転移したケースの治療例

大腸がんが進行し、他の複数の臓器に転移してしまった場合でも、治療が成功

した実例は数多くあります。当院で治療を行った最近の患者さんを例に挙げてみましょう。

60代のAさんは、定年退職して職場健診を受けなくなりました。それで少し間が開き、自治体の大腸がん検診を受けて便潜血検査で陽性となり、当院で内視鏡検査を受診したところ、大腸(直腸)がん(図1)で肝転移7カ所(図2)と左右の肺に転移(図3)していることが分かり、ステージ4となりました。

発見は2021年4月で、6月に直腸がんの手術を行い、薬物療法で転移が広がらないように抑えつつ、12月に肝臓の転移7病変を切除、翌年2月に右の肺、3月に左の肺の転移を手術して、現在のところは再発もなくお元気です。現在のところは再発もなくお元気です。現在のところは再発もなくお元気です。現在のところは再発もなくお元気です。

で、内視鏡を使って粘膜を切除するというものです。切除の方法には、粘膜切除術(EMR)、粘膜下層剥離術(ESD)、ポリープ切除術という種類があり、がんの大きさや形、部位などによって方法を決定します。

体を外側から切る必要がなく、粘膜の一部を切り取るだけなので、出血や痛みが非常に少ないのがメリットです。患者さんにとっては、内視鏡検査を受ける時の感覚に近く、入院もほんの数日で済みます。

## 腹腔鏡下切除術

進行がんになると、腸管の一部を切除してつなぎ直す手術を行います。腹腔鏡下切除術とは、腹部に小さな穴を開けて、腹腔鏡を挿入し、モニター画像を見ながらがんを切除する手術です。

早期がんでも、内視鏡的治療が難しい範囲・形状の場合や、リンパ節転移の可能性がある場合などは、腹腔鏡下切除術を行います。

従来の開腹手術のように、おなかを大きく切開する必要がないので、出血が少なく、臓器が空気に触れることも防げます。術後の痛みも少なく、患者さんへのダメージを大幅に軽減できます。回復が早いので、社会復帰も早ま

マーカーの減少を表しています。

## いつでも「今」が治療のチャンス

今回の特集記事で最も伝えたいのは、大腸がんは早期発見でほとんど治せること、そして進行していても治療方法はたくさんあるということです。

積極的に検診を受けて早期発見・早期治療を目指すとともに、たとえ進行していても「もう手遅れ」と諦めることなく、発見さえできれば治せる可能性は高いと理解してください。

早期はもちろん、気づかないうちに進行していても、常に「今」が治療のチャンスなのです。定期検診だけでなく、思い立ったらいつでも検査を受けてみてください。

[手術室風景]



## 手術と薬物療法

大腸がんは、他の臓器のがんに比べると、進行してしまっても治療できる可能性が高いと言えます。患者数が多い分だけエビデンスも多く、研究が進んでいるので、治療ガイドラインも症例ごとに細分化されています。

大腸がんそのものは、切除できれば完治する可能性が高いため、他の臓器に転移がある場合でも積極的に手術を行います。薬物療法で転移したがんの進行を抑えつつ、まず大腸がんの手術を行い、それから他の転移病変を治療

[手術による腫瘍マーカーの減少]

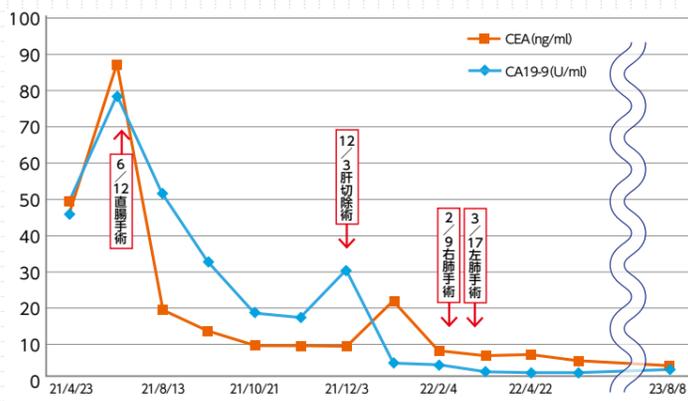


図1 大腸(直腸)がん

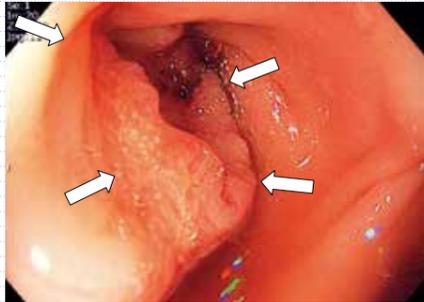


図2 大腸(直腸)がんの肝転移7カ所

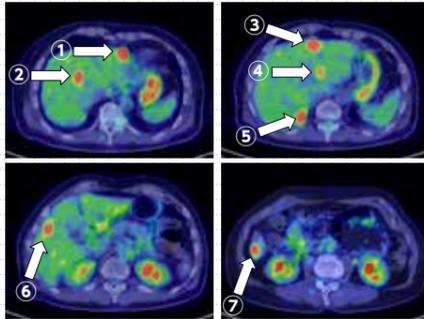
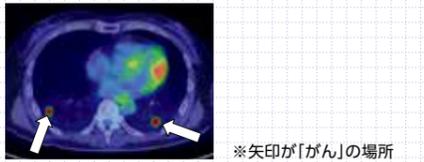
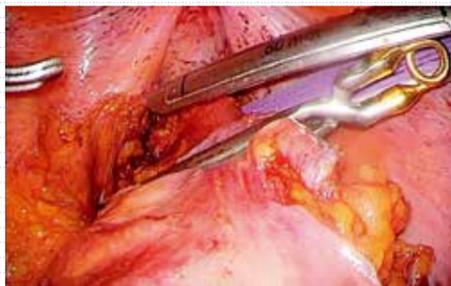


図3 大腸がんの左右の肺転移

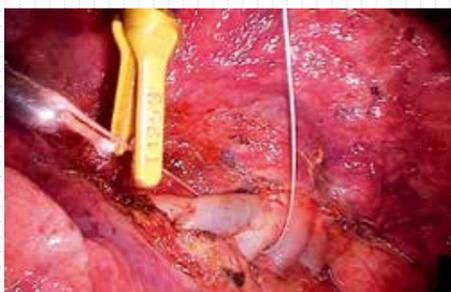


※矢印が「がん」の場所

[鏡視下手術の例]



直腸がんに対する直腸切離



肺転移切除に伴う肺門血管処理

事業所探訪

有限会社光泉タクシー様

第三十七回は...

当協会で受診している健康診断の内容について教えてください。

当社は1969年に当時の泉町で創業、現在は仙台市内に加えて富谷市、黒川郡を営業エリアに一般乗用旅客自動車運送事業を営んでいます。  
宮城県成人病予防協会さんは2014年から定期健診で利用させていただいています。従業員70名が春の一般健診を、加えて夜勤のある運転手は秋に法令で定められている深夜業健診も受診しています。従業員の平均年齢は57歳と高いため、特定健診の対象者も多くなっています。対象者には胃カメラまたは胃部X線の受診を奨励していますが、「どうしても苦手」という場合には血液検査を勧めています。

光泉タクシー様では従業員の健康のためにどんな取り組みをされていますか？

当社のドライバーの最高齢は78歳ですが、最近では20代30代の若手も増えてきて、女性ドライバーも4人働いています。タクシー事業の特性から勤務時間が多様で食事や睡眠が不規則とな

ることが避けられずストレスも多いのか、糖尿などの内臓疾患が目立ちます。ともすれば座りっぱなしになるため腰痛持ちも多く、「少しでも良いから歩くこと」を呼び掛けています。皆が同じ時間に同じ場所で働くわけでもないため、従業員全体の健康管理を一律一斉に行うことはなかなかできません。そのため、従業員一人ひとりの健康状態を日々きめ細かくチェックしています。出退勤時の点呼では一人ひとりに声を掛けて顔色を観察し、疲労や寝不足などがないか健康状態を聞き取っています。定期健診で何か所見があった場合はためらわず再検査を受診するように強く促しています。

最後に、光泉タクシー様の社員の健康に関する目標は？

社長のモットーは「この仕事は人命を運ぶ仕事。何か起こってからは遅い」。万一事故が起こったら経営の根幹に関わってしまうので、従業員の健康管理には殊の外、腐心しています。特に労働時間の管理にはシビアです。「無理はさせない」「細く長く」の基本方針で勤務状況をチェックし、持病

のある従業員やちょっと勤務時間が長過ぎる従業員には調整をするよう早めに注意を促しています。幸い、従業員も無理しすぎるタイプは少ないので、「無理せず、細く長く」社業を発展させていきたいと考えています。

常務取締役

石川 文和 さん

PROFILE

ずっと続けているのがドライブがてらの「味噌ラーメン食べ歩き」です。「味噌ラーメン」限定です。妻を乗せて隣県にまで足を延ばし、時には温泉などを訪ねながら新しい味を開拓しています。年間100食は食べている計算ですね。健康に良いかどうかは「？」ですが、良いストレス発散になっています。



小松崎 敦さん  
運行管理者

胃カメラの進歩にビックリ

3年ぶりに胃カメラの検査を受診したのですが、前回とは違って全然痛みがなくて驚きました。お陰で以前から気になっていた逆流性食道炎の様子も分かり、治療方針を検討するための材料になりました。「胃カメラは絶対イヤ」と避けている同僚にも自信を持って勧めています。



菅原 枝梨さん  
配車担当

明るい雰囲気施設の施設です。

泉中央の総合健診センターで受診しています。第一印象は「雰囲気は明るいし、看護師さんたちも可愛い」です。待ち時間が短く、テキパキと気持ちよく流れていきます。健診結果はよく職場での雑談の話題にもなっています。私自身も、しっかり読んで健康管理に役立てています。

教えちゃいます！私の「健康づくり」



ドライバー  
齋藤 雅晴 さん

休みの日はとにかく歩きます。

1日中運転席に座りっぱなしの仕事なので、休みの日は基本的にはクルマには乗りません。買い物などの用事も重いものを購入するとかよほどの事情が無い限りは徒歩と決めています。この仕事を始めて2年半程になりますが、このことは徹底しています。

実は元々、自動車の運転は苦手という好きではないんです(笑)。運転しているとき色々な交通規則があるでしょう？ ルールに縛られることが嫌いな性格なんです。

その点、歩きは自由ですから好きですね。自宅から泉大沢のショッピングモールまでの3kmくらいならいつも歩いていきます。仙台駅回りまでも、悪天候でなければ散歩がてら往復。東北楽天ゴールデンイーグルスの試合観戦も、デーゲームなら往復4時間を歩きます。さすがにナイトゲームだと夜道は危険なので、帰りは地下鉄を利用しますけれど。

健康のもう一つのカギ、妻の手料理。

特に目的が無くても、「今日は時間があるから歩こう」と歩きます。年齢を重ねてくるにつれて体力の衰えを感じるので、意識して歩いています。天気の良い日などは富谷のショッピングモールから泉中央駅前周辺に回って、それから帰宅するようなコースも。途中で途中で休憩を入れながら4、5時間、のんびりと歩きます。

好き嫌いはいくなく、若い頃は好きなものを好きなだけ食べるような食生活で、それなりの体重でした。今は妻が毎日、栄養を良く考えた食事を作ってくれます。野菜をたっぷり使った美味しい手料理をじっくり味わって食べることで体重も適正になり、健康な日々を送っています。この先も夫婦ともども健康で生きていきたいですね。



桂島緑地公園にて

INFORMATION



乗務員募集

経験者・未経験者問わず、「やる気のある人」を募集しております。

職種	タクシー乗務員
就業場所	◎本社 仙台市泉区将監4丁目5-1 ◎パーク営業所 仙台市泉区寺岡2丁目20-3
資格	普通自動車2種免許 ※1種免許でも可 2種免許取得のための養成制度あり(免許取得費用会社負担) 59歳以下男女(年齢制限の理由:定年を上限)
待遇	社会保険完備・車通勤可・退職金制度有(勤続2年以上の方)
給与	完全歩合制
就業時間	シフトにより異なる(相談に応じます) 日勤・夜勤・隔勤
連絡先	TEL:022-373-0909 担当:鈴木・石川

DATA

事業内容 / 一般乗用旅客自動車運送事業(仙陸自旅第1380)  
営業区域 / 仙台市、富谷市、黒川郡  
代表取締役社長 / 高橋 千江子  
設立 / 1969年10月25日  
資本金 / 1000万円(2023年6月)  
従業員数 / 70名  
所在地 / 〒981-3132 仙台市泉区将監4丁目5番1号  
TEL: 022-373-0909  
[HP] http://www.kohsen-taxi.co.jp/  
[Email] kohsen.taxi0909@gmail.com  
パーク営業所 / 〒981-3204 仙台市泉区寺岡2丁目20-3  
TEL: 022-377-1414  
富谷営業所 / 〒981-3351 富谷市鷹ノ杜2丁目1-2  
TEL: 022-358-2020



..... 受診した方からこんな声が届いています! .....

# 第33回 腹部超音波検査の

## ウソ・ホント

オプション検査のメニューの一つ、「腹部超音波検査」。  
名前は何か怖そうだけど、X線やCT、内視鏡では調べにくい臓器の健康状態が苦痛も少なく分かる検査なんです。

食事をしてきたけど、検査できるの？



正しい診断ができないので検査できません。食事を摂ると胆汁が分泌され、胆のうが収縮し、胆のう内部の観察が不十分になります。また、胃の中に物が入ることによって、胃の背中側にある膵臓などが見えにくくなってしまいます。食事制限をご確認の上、ご受診ください。

痛くないですか？



超音波自体の痛みはありません。超音波を発するプローブという器具を体に押し当てて検査をしますので、その時、人によっては押される痛みを感じる程度です。

妊娠中ですが、検査できるの？おなかの赤ちゃんに影響はないの？



できます。超音波検査は人体への影響のない安全性の高い検査と考えられています。もちろん、おなかの赤ちゃんにも安全と判断された機械材を使用していますから、安心して検査を受けてください。

検査をするときゼリーを体につけるけど、つけずに検査できないの？



超音波検査はゼリーを使用しないと観察できません。プローブと体の間に空気があると超音波は先に進まないため、その隙間をゼリーで埋めて超音波の伝わりをよくします。また、プローブを動かしやすいように、検査をしやすいように、ゼリーを適温に温めて検査に努めています。

太っている人、痩せている人、見やすい、見づらいなど個人差はあるの？



肥満の場合や消化管のガスが多い人は観察しにくいことがあります。超音波は脂肪や消化管ガスや骨などで減衰してしまい、深い場所にある臓器に、届かなくなってしまうからです。

### 腹部超音波検査とは？

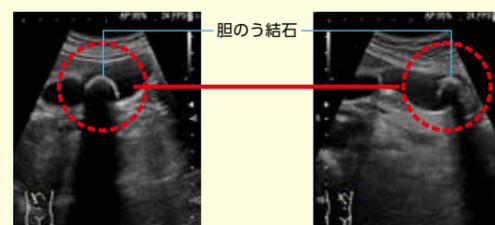
超音波検査とは、超音波が物体に当たって跳ね返ってくるまでの時間をもとに身体の中の様子を画像化する診断方法です。音のはね返りを利用することから「エコー（こだま）」とも呼ばれています。

魚群探知機と原理は同じで、人体には害のない強さの超音波を使用しています。妊婦と胎児の検査にも一般的に使われている、安全で有効な検査方法です。

#### ■腹部超音波検査の対象となる臓器と発見できる病気の例

臓器名	発見できる病気の例
肝臓	脂肪肝、肝のう胞、肝腫瘍
胆のう	胆のうポリープ、胆のう結石、胆のう腫瘍
膵臓	膵のう胞、膵石、膵腫瘍
腎臓	腎結石、腎のう胞、腎腫瘍
脾臓	脾腫、脾のう胞、脾腫瘍

#### ■胆のう結石の腹部超音波検査画像



仰向けから横向きに体を動かした時に、胆のう結石が左から右に移動している様子が分かる画像です。

今回お答えしたのは

宮城県成人病予防協会  
仙台循環器病センター総合健診センター  
臨床検査技師  
よしだ ゆうこ  
吉田 優子さん

PROFILE  
岩手県出身。2018年に入職。腹部超音波検査、心電図検査、眼底検査、聴力検査等の業務を担当しています。趣味はプチDIY。最近、ライティングデスクを修理しました。



## 秋も花粉に注意！

前回取り上げた春季の花粉症の「早めの薬対策」と「飛散時期や症状が出てからの薬対策」はいかがだったでしょうか？

最近の花粉症の内服薬は眠気が出にくい第2世代の抗ヒスタミン薬が多く使用されています。より効果が期待できる新しい薬も増えています。

季節によって花粉症の原因となる植物の種類は変わります。春にはスギ、ヒノキ、夏にはイネ科の植物が多いようです。ここでは秋の花粉の植物に対するポイントをまとめてみましょう。

### ○ブタクサ花粉症

いよいよブタクサ(キク科) やヨモギ(キク科) の花粉飛散の季節になりました。メロンなどを食べると口や喉がかゆくなる果物過敏症がある方は、ブタクサやヨモギの花粉症を発症しやすいとも言われています。その多くは河原や公園に雑草として生息しています。また、カナムグラ(クワ科) など花粉症の原因植物となっています。秋にはスギ花粉のように遠くまでは飛散しませんが、近くでのジョギングや散歩の際に吸い込んでしまう場合がありますので、アレルギー性鼻炎の方は秋にも注意が必要です。

### ○風媒花と虫媒花

さて、ブタクサやスギなどは花粉を風に運んでもらってより広範囲に受粉させる植物「風媒花」ですが、秋の野原を黄金色に埋め尽くすセイタカアワダチソウ(キク科) も花粉症で長く悪者にされてきました。しかし、実は虫が花粉を運んで受粉させる植物「虫媒花」であるため、花粉症の原因とすることは間違っていたことが解かってきました。

皆さんご存じだったのでしょうか？

検査センター長  
こんの いさむ  
**今野 勇**

宮城県栗原市若柳出身。薬剤師として大手製薬会社勤務を経て昭和56年に入職。健診、診療所、学術の担当を経て現職。音楽から畑仕事まで趣味は幅広い。漢方への興味が高じて、薬草探しに山野を駆け巡る。日本薬用植物友の会副会長。停電にも負けない「独立型蓄電システム」を自宅に備えて、太陽光発電など自然エネルギーも研究中。「みやぎ里山応援団」代表。



## 太もも上げ



**効果：脚の付け根の関節がほぐれて、足を前に振り出しやすくなります。**

椅子に深く腰掛けます  
・身体が前後にぐらつかないように、座面に手をつく



8秒かけて太ももをゆっくり上げます。  
・身体が後ろに倒れないように  
・腰が曲がらないように



8秒かけて身体をゆっくり戻します。



左右交互に3セット

## 膝の曲げ伸ばし



**効果：太ももの筋肉をほぐして膝折れをしにくくします。**

椅子に深く腰掛けます  
・両手は膝の上に



8秒かけて右足をゆっくりと上げ、膝を真っ直ぐに伸ばします。  
・脚は水平に  
・つま先は天井に向ける



8秒かけてゆっくり脚を下ろします。



左右交互に3セット

チヨコチヨコ、気軽に

宮城県成人病予防協会

仙台循環器病センターでは、日々多くの心臓病患者さんの手術や治療に当たっています。

特徴的な取り組みの一つが「心臓リハビリテーション(心リハ)」。

その中の運動療法を健康づくりに活かしましょう！



体操

心臓リハビリテーション

今回は…

## 心不全対策の運動～下半身編

心不全とは、心臓の機能が悪いために息切れやむくみの症状から始まり、徐々に悪化をたどる病気です。心筋梗塞や狭心症、動脈硬化、高血圧、不整脈など様々な疾患が原因となって生じます。

心臓リハビリテーションの運動療法では、有酸素運動を中心に行います。今回は上半身の筋肉を柔らかくほぐすストレッチ運動をご紹介します。

今回は下半身の運動を体験してください。これは一般の方がウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を安全に行うための準備運動としても有効です。

**息を止めずにゆっくりと。数を数えながら行うとうまくいきます。**

## 脚の裏の筋肉を伸ばす運動

**効果：歩行の際に足を後ろに蹴り出しやすくなります。**



右脚を一步前に伸ばします。  
・膝をしっかり伸ばす  
・つま先は天井に向ける  
・両手は膝の上に



8秒かけて身体をゆっくり前に倒します。  
・背中を丸めず、胸から前に倒すつもりで



8秒かけて身体をゆっくり戻します。



右を3セット行ったら左を3セット

### 新メンバー紹介



及川 さゆり (作業療法士)

養成学校を卒業後、埼玉県内の総合病院と老人保健施設に勤務しました。地元宮城に戻り、回復期リハビリ病院、デイサービスを経て、この5月入職しました。趣味は、サッカー観戦と旅行、特技はフルーツケーキ作りです。



中村 貴裕 (理学療法士)

岩手県盛岡市出身です。これまで他県で仕事をしていましたが、心臓リハビリに携わりたいと思い、仙台に戻ってまいりました。フレンチ・ブルドッグを飼っていて、私自身の見た目が丸いので、周りから「似ているね」とよく言われます。話し好きなので、どんどん声をかけてください。



仙台循環器病センター・リハビリテーション科がチームでご案内します

心リハの体操は、治療だけでなく予防にも効果が期待できます。日常生活のちょっとした合い間に、気軽に試してみてください

# かんたん・便利・確実！ 人間ドック・健康診断の予約はWEB予約で！

## WEB予約のメリット

- 24時間予約が可能
- リアルタイムに空き状況の確認が可能
- 簡単な予約手続き
- パソコン・モバイルから予約が可能です。

## 予約はQRコード・URLから



インターネット申し込み

<https://www.mygsji.or.jp/kenshin/>

中央診療所 (AER健診ルーム)



- 人間ドック
- 各種健診
- 乳がん・子宮がん検診
- 肺がん CT

仙台市青葉区中央1丁目3-1  
AER12F

仙台循環器病センター (総合健診センター)



- 人間ドック
- 各種健診
- 乳がん・子宮がん検診
- 脳 MRI

仙台市泉区泉中央1丁目6-12

## 当協会総合健診センターが マンモグラフィ診断 施設・画像認定を更新しました

仙台循環器病センター総合健診センターでは、マンモグラフィ画像認定機関である日本乳がん検診精度管理中央機構の「マンモグラフィ検診施設画像認定」を受審し、基準を満たす画像・線量であることを認定を取得しています。精度を維持するために3年に1度の更新が求められており、本年2月に5回目の更新を行いました。

日本女性のがんの1位は乳がん、年々増加傾向にあります。一方、乳がんは早期に発見して適切な治療を受けることが有効とされており、定期的セルフチェックや乳がん検診が大切になります。

中でも推奨されているのが、マンモグラフィによる画像診断ですが、それには施設や設備が高い精度のものであることが求められます。

当センターでは利用者の皆様に安心して受診いただくために、これからも精度の高い検診の提供に努めてまいります。



マンモグラフィ検診施設・画像認定証

## 当協会中央診療所が 人間ドック健診施設機能評価の 認定を更新しました。

令和5年4月、当協会中央診療所が「人間ドック健診施設機能評価」で認定を更新しました。

これは公益社団法人日本人間ドック学会が実施する制度で、健診機能の評価・機器、人的体制、健診技術、データ管理、健診後のフォローアップの状況、各種規定の整備等、健診機能を総合的に評価し、優良とされた施設のみが認定されるといふものです。5年ごとに更新審査が行われ、中央診療所としては今回が3回目となります。

当協会では、仙台循環器病センター総合健診センターも機能評価認定を取得しています。ご利用いただく受診者の皆さまに安心して当協会の人間ドックを受診していただけますよう、今後も、信頼いただける適切な健康診断・医療の継続的な提供に職員一同努めて参ります。



2023人間ドック学会認定証

## 産業医業務活動のご案内

常時50名以上の労働者が働く事業場では産業医を選任することが義務付けられています。

産業医は、以下のような職務を行うこととされています。

- 1 健康診断、面接指導等の実施及びその結果に基づく労働者の健康を保持するための措置、作業環境の維持管理、作業の管理等労働者の健康管理に関すること。
- 2 健康教育、健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るための措置に関すること。
- 3 労働衛生教育に関すること。
- 4 労働者の健康障害の原因の調査及び再発防止のための措置に関すること。

ご契約に付きましては企業規模、実施内容等によって異なります。産業医を選任ご希望の企業経営者ならびに衛生管理担当者の方は、ご相談下さい。



お問い合わせ

業務部 TEL. 022-375-7112

## リレートーク

### 微小循環障害ってご存知でしょうか？

宮城県成人病予防協会附属仙台循環器病センター  
循環器内科 医長 秦武弘



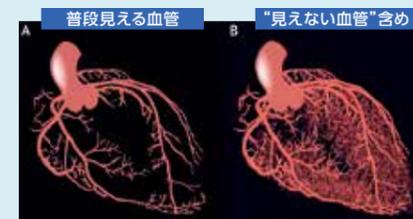
昨今、テレビで話題になった冠微小循環障害ですが、どのような状態なのでしょうか。

私たちが冠動脈造影検査で視認できる心外膜の血管は心臓血管全体の5%にしか満たないものです。明らかに冠動脈に狭窄があり胸部違和感や胸痛症状がある場合は狭心症と判断できます。しかし、冠動脈に明らかな狭窄がない場合、冠動脈を誘発する薬剤を使用し、誘発されれば冠動脈狭窄性狭心症と診断できましたが、誘発されない場合は原因がわからない。胸痛症候群「aSyndrome」など言われ長らく胸痛に苦しんでいた方々が多くおられると思われまます。

これまでの検査で視認できない、冠動脈を誘発しない「見えない血管」による胸痛に対して、「見えない血管」の血管抵抗を評価できるプレッシャーワイヤーを当院では2023年7月から導入いたしました。

これまで見えない血管の抵抗が高い場合は胸痛による生活水準の低下や心筋梗塞を繰り返すことなどの問題点が報告されているだけでなく、中等度狭窄の冠動脈病変を有する方でも微小循環障害があると冠動脈疾患の進行が早いことも報告

されております。冠微小循環を評価する検査の結果、微小循環障害がないと判断できた場合は、これまでの内服していた薬剤を減らすことができますが、冠微小循環障害があると判断できた場合には、血管のリモデリングを抑えるために降圧薬の調整や血管拡張薬、胸痛やコレステロールを下げる薬を調整させていただき、胸痛の頻度が減少したかどうか再評価を行います。入院による検査のため、患者様の負担を強いてしまっていますが、これまで検査をして胸痛の原因がはっきりしない方々の中には冠微小循環障害である可能性もありますので少しでも皆様にお役立ちいただける治療を行えれば幸いです。



Taqueti VR, et al. Coronary Microvascular Disease Pathogenic Mechanisms and Therapeutic Options. JAmCollCardiol 2018 ; 72 : 2625-2641 より引用

# 「朝のルーティーン」

佐伯一麦

SAEKI Kazumi

「ツバーズ」  
令和5年9月1日発行  
VOL.156

発行／一般財団法人 宮城県成人病予防協会  
〒981-3107 仙台市泉区本田町8-26

Profile

1959年、宮城県生まれ。1984年、第3回海燕  
新人文学賞を受賞して以来、数々の賞を受賞。  
代表作は『ショート・サーキット』『アールス・ボー  
イ』『遠き山に日は落ちて』『鉄塔家族』『ノルゲ  
Norge』『還れぬ家』（新潮社）、『光の闇』（扶  
桑社）、『渡良瀬』（岩波書店）、『空にみずうみ』  
（中央公論新社）、『山海記』（講談社）、『麦の  
日記帖』（プレスアート）、近刊に『アスペストス』  
（文藝春秋）。仙台市在住。仙台文学館館長。

厄年の頃に、血便を見ながらも、三センチ弱になるまで放っておいた大腸ポリープの手術をしてから、三年ごとの大腸内視鏡検査を欠かさないようしてきた。それから約二〇年の間に、五ミリを超えるようになったポリープの内視鏡切除は、三度ばかり受けた。さらに、二〇一六年に、中学時代からの親友の不慮の死に遭ったショックからか、憩室出血を起こしてからは、その予後の経過観察も加わるようになった。

そのようなわけで、第二の脳、ともいわれる大腸の状態には、ふだんから気を付けるようにしている。まず、毎朝、便と対面して、その状態を確かめる（胆石症のために白い便になったこともあった）。

それから、便秘にならないように、食生活や運動不足に気を付けている。憩室出血の後、食物繊維を摂るようにしていたにもかかわらず、大腸の働きが弱まっていたためか便秘が続いたことがあった。そのときに、大量の固まった便が肛門を塞いでしまい、にっちもさっちもいかなかった。無理に息むと肛門が裂けそうだし、それよりも大腸からふたたび出血するのが心配だった。

浣腸の助けを借りて、何とか排便すると、硬い土に植えてある樹木の幹を引っ張り上げて大量の土がへばりついた根っこが出てくるように、最初は手首大のものが、その奥から拳大の塊が出てきた。そのまま風呂場に駆け込んでシャワーを当てようとする、肛門から何か出ているものに気が付き、脱肛かと思いつきながら押し込んだ。後になって一〇センチ以上もあったそれが、脱出した直腸

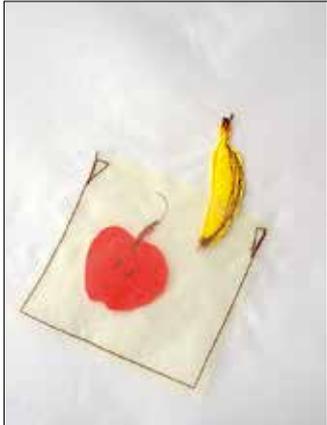
だったと知った……。

そんなこともあり、家ではもちろんのこと、五年前から、関西の大学で非常勤で文芸創作のゼミを受け持つようになり、月に一二度、ホテル住まいをするようになった出先でも、便秘しないように、特に朝食には気を遣うようにしている。

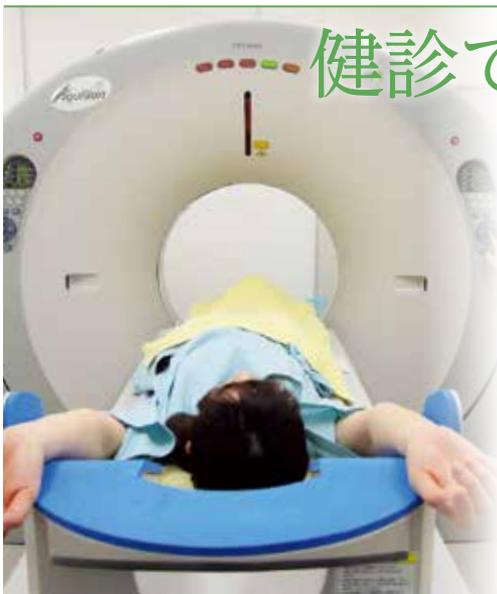
起床したら、まず常温の水をコップ一杯飲み、トマトジュース、ヨーグルトを欠かさずに摂る。それから食後には、バナナ、リンゴなどの果物類を。コロナ禍で、ホテルの朝食会場に行くのを控えていたときには、部屋の冷蔵庫に、それらの食べ物を常備しておいた。

じつは、この原稿も大阪・天王寺の定宿のホテルで執筆している。部屋食の買い出しにもすっかり慣れて、今朝も自宅のときと同様に、食後のリンゴを食べているうちに便意を催しはじめ、いつもどおりの快便となった。もちろん出先でも、流す前の対面を忘れない。

それら一連の朝のルーティーンには、多分に自己暗示めいたものがあるような気がするけれど。



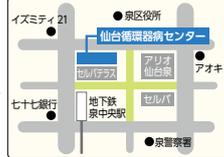
「フルーツポケット」  
(作・撮影 神田美穂)



## 健診で安心を。診療で健康を。

一般財団法人 宮城県成人病予防協会では、人間ドック・各種健康診断・外来診療を実施しています。健康診断は個人でも受診いただけますので、生活習慣病が気になり始めたなら、どうぞお気軽にご相談ください。

- 仙台循環器病センター**  
仙台市泉区泉中央一丁目6-12 TEL.022-372-1111(代)
- 総合健診センター**  
▶施設健診 TEL.022-375-7113  
▶巡回健診 TEL.022-375-7112
- 中央診療所**  
仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル12階  
▶アエル健診ルーム TEL.022-263-4050  
▶アエルクリニック TEL.022-263-4053
- 中央診療所レディースクリニック**  
仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル10階  
TEL.022-263-4051



健康診断・人間ドックに関するお申し込みはこちら

