

ぼらんす 2012 秋



ガン予防 ～ガン細胞との上手な共存～

健診センター長 濱野 研 司

ガン細胞は、そもそも体内の正常細胞の遺伝子が活性酸素などにより傷つき、異常増殖するようになったもので、健康な人でも毎日約5,000個のガン細胞が体内で発生していると言われています。

ガン細胞は、10億個以上集合すると約1cmの大きさの腫瘍を形成し、現在の医療水準で『早期ガン』として診断できるようになります。一般的に、1個のガン細胞が増殖し続けて、約1cmの大きさになるまでには約10年かかりますが、体内の免疫系細胞が発生したガン細胞をその都度退治しますので、通常は腫瘍を形成する程には増殖せず、発病には至りません。

つまり、私達は日常的に、“ガン細胞の増殖力<体内の免疫力”の状態を保ちながら、ガン細胞と上手く共存しているのです。しかし、加齢などにより免疫力が低下したり、多くの活性酸素や発ガン物質などに長期間さらされて大量のガン細胞が発生すると、このバ

ランスがくずれ、“ガン細胞の増殖力>>体内の免疫力”の状態となり、ガン細胞が増殖し続け、ガンを発症するのです。

一方、ガン患者は若年者にも認められますが、大半は高齢者です。国立がんセンターの調査でも、ガン患者は70歳以上の高齢者が圧倒的に多く、20歳未満の患者は極少数でした。

このような状況から、「ガンは特別な疾患ではなく、老化現象の一つで、活性酸素や発ガン物質は、この老化現象を促進する危険因子である」と考えることもできます。

そこで、ガン発症を予防するためには、日々の生活で有酸素運動の習慣やバランスの良い食事を心掛け、禁煙などのガンの危険因子は極力避けて、“免疫力の強化”と“ガン発生の抑制”に努め、体内で発生するガン細胞を上手くコントロールしながら、共存していくのが良いでしょう。





情報管理部

情報処理グループリーダー 植野知子

情報管理部の業務は受診票(OCR)発行、健診結果データ処理、判定処理、結果帳票出力、諸々の書類の封入、各種データ作成と多岐にわたる業務を行っています。

また以下の3種類の健診実施スタイルにより、処理方法も異なります。

- ① すべて当協会の定型健診スタイルで実施し、結果を出すもの
- ② 提携医療機関で健診を実施し、受診票・各種検査データ類すべてを回収し結果を出すもの
- ③ 提携医療機関で健診を実施し結果まで出たものに対し、その結果票を回収しデータ処理をするもの

この様々な業務を担ってくれているスタッフは総勢25名の面々で、当協会では1、2位を争う大所帯です。人数が多いため、業務内容で処理する部屋は違ったりしますが、必要な機器も多種多様です。その機械から出る音色をここで少しご紹介!音色の種類は、受診票に書かれた文字を画像化するための読取機音、様々な帳票を出力するプリンター音、結構な頻度で起こるピーという紙詰まり音、判定表の出力音、帳票を糊付けするための圧着音、紙折り機音に業務上のやりとりや、空調音も加わるとボリュームも最大に。そんな時は内線電話音も聞き取れなかったりすることも…。

でもその合奏曲に合わせるでもなく皆、黙々と仕事に取り組んでいます。

というのは、個人情報データが蓄積される部署であるためです。また、健診内容で処理の方法が異なり、事業所により要求仕様も多岐に亘っています。そこで、最終的に正確な情報のアウトプットができない状況を避けるため、情報処理グループでは「お客様への影響をゼロ」と「正確なデータ提供」を目標に掲げ、業務に取り組んでいます。特に正確なデータ提供の要にもなる健診データの処理部門では、1次処理であるOCR読み込み時の誤読の修正、誤った手順での処理や情報登録がされないよう手順の遵守と共に、各工程で必要な情報の明確化を行っています。受診票発行時での誤記載や血液検査の依頼ミスによる健診実施漏れがないように、指示書と血液項目の集計表との突合も行い、正確な情報を次の工程へ引き渡せるようにしています。

また大きなプロジェクトとしては、新健診システム構築への取り組みも始まっております。情報管理部の開発運用室が事務局となり、通常の業務と並行してシステムを構築するには、非常にスタミナが求められ、他部署の協力が必要不可欠です。協会一丸となって、より良い新システムを構築できるよう、皆で力を合わせ前進していきたいと思います。



高井戸東健診クリニック

高井戸東健診クリニックグループリーダー

半田智恵

高井戸東健診クリニックは、事務長・医師・看護師・放射線技師・臨床検査技師・事務系職員の総勢21名のスタッフを中心に、巡回健診スタッフの協力を仰ぎながら、日々の健康診断や診療業務を行っています。

1階「総合健診フロア」では、人間ドックをはじめ生活習慣病健診、一般定期健康診断、特殊健康診断、行政指導による健康診断や胃内視鏡検査などを行い、2階「女性のためのがん検診フロア」では子宮がん検診、乳がん検診に加え婦人科乳腺科領域の一般診療や精密検査を行っています。

健診診断やがん検診は、区、事業所、健康保険組合などのご契約から成り立っていますが、ご自身の健康管理のため個人的に申し込まれる方もいらっしゃいます。受診され

る方々の職種は様々で年齢層は幅広く、健診(検診)も多様であるため、それぞれの方に対応した検査を安全に受診していただけるように、スタッフ一同努力しています。

また、毎日の健診(検診)業務以外にもクリニックとして地域に貢献したいとの思いからスタートしたジャパンマンモグラフィーサンデーは、本年度3回目を迎えます。ジャパンマンモグラフィーサンデーには乳がん検診だけでなく子宮がん検診も同時に受診できるようにして、できるだけ多くの女性の皆様にご覧検診を受けていただけるように取り組んでいます。

技術やサービスの向上を目指しながら、今後もお客様の健康管理のお役に立てるように努めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



品質保証室

品質保証室 室長 八木安子

品質保証室は、室長の私と総務部部長の藤原、臨床検査グループの新海のメンバーで、品質保証・情報セキュリティ(QIS)委員会運営、当協会の各種方針の見直し、品質と情報セキュリティ関連の規程整備と改定、リスク等への対策及び各種改善への手助け、などを手がけています。

当協会ではISO9001:2008品質マネジメントシステム、ISO27001:2005情報セキュリティマネジメントシステムの認証、全国労働衛生団体連合会の労働衛生サービス機能評価の認定を取得しているため、品質保証室が中心となり、其々の審査への対応、マネジメントの維持管理の推進も行っています。

上記マネジメントシステム導入の目的は、お客様の満足と品質の保証を重視し、お客様からお預かりする個人情報を適正に取り扱い、確実に情報を保護し、より優れた保健医療サービスを継続的にお客様に提供することにあります。そして、そのマニュアルは当方独自で作上げた「QISMSマニュアル」(Quality・information・security・management・systems)であり、品質管理と情報セキュリティ、さらには個人情報保護をも一体化したマネジメントマニュアルに仕上がっています。

さらに、当協会には経営理念と共に基本方針、品質方針、

情報セキュリティ方針、個人情報保護方針などを軸にした強いトップマネジメントがあり、組織的な保証体制の構築、QIS委員会と品質保証室の連携、マネジメントシステムの組織的運営の確認、あらゆる改善への取り組みを推進し、品質管理・情報セキュリティを重視した人材育成、協力会社(アウトソーシング)をふくめた品質・情報管理の徹底などを行い、さらに各種総合精度管理事業などへの参加等が行われています。

現在までの認証・認定資格は、2003年5月「全国労働衛生団体連合会の労働衛生サービス機能評価」認定、2006年12月「ISO9001:2000」の認証取得、2008年10月「プライバシーマーク」の認定取得、2009年6月「ISO9001:2008」認証取得、同12月「ISO27001:2005」新規認証取得などです。

品質保証室は皆さんも、どこかで、きっと聞かれたことがあるPDCAや5Sといったことの繰り返しを、グルグルと回し続ける根気の良い事務局といったところです。



企画広報室

企画広報室 次長 小林明美

企画広報室は、平成23年4月に新設されました。

主な広報関連の業務としましては

① 事業年報の発行

昨年(2010年)度版より、制作を開始しました。各部門の年度ごとの活動の取り組みや活動報告と各種健診の統計データ等を掲載し、当協会の主な事業やそれらの内容が解るように編纂しています。

② 本誌「ばらんす」の発行

冊子として年4回(春夏秋冬)発行し、お客様や地域の方々にお届けしています。季節や時期に合わせた健康情報や、当協会の紹介を兼ねて協会オリジナルの記事なども掲載し、手軽に読みやすく皆様に愛される冊子を目指して、日々制作しています。

③ ホームページの制作と管理

当協会を知っていただくためのツールとして、業務のご案内や健康情報他を掲載しています。皆様に活用しやすい内容を提供することを心がけています。

先般は、当協会の創立40周年を記念して冊子「40年のあゆみ」も発刊いたしました。

また、駅や路線バス等の広告も行い、地域の方々へ健康診断のご案内を行っています。

今後は更に実現可能な範囲の中で、より発展的な企画をするために、各部門との話し合いも大切にしていきたいと思っています。

スポーツの秋!

屋外に出る機会が増えますが、 体を支える骨は大丈夫ですか?

日本人の食事摂取基準(2010年版)によると、カルシウムは1日当たり、成人で600mg~900mgが推奨される摂取目安量となっています。しかし、現在カルシウムは日本人に不足している唯一の栄養素です。カルシウム不足は、骨がもろくなる「骨粗鬆症」を招き、骨折・転倒は寝たきりの大きな原因にもなっています。骨量は20代でピークを迎え、その後は維持・減少期に入ります。骨を丈夫に保ち、骨量を維持するために…今よりもカルシウムを100mg多く摂ることから始めましょう!

健康管理部 管理栄養士 川崎玲子

カルシウムを100mg含む食品と目安量

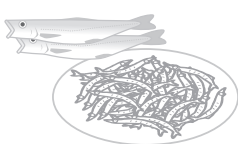
乳製品

- 牛乳…1/2本
- ヨーグルト…85g
- チーズ…15g



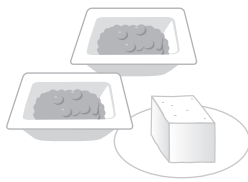
小魚類

- めざし(焼き)…2本
- しらす干し…20g
- にぼし…5g



豆類・豆製品

- 豆腐(木綿)…1/3丁
- 納豆…2パック



野菜類

- 小松菜(ゆでて)…70g
- にんじん…1本



その他

- ごま…大さじ1杯



100mgのカルシウムを補う!ほんのちょっと食事にプラス

・あたたかいごはんや野菜のおひたしに、**ごま**をふりかけて

大さじ1杯(9g)で100mgのカルシウム

・ごはんの上に**しらす干し**をひとつまみ

20gで100mgのカルシウム

・朝食のトーストに**チーズ**を1切れのせて

1切れで100mgのカルシウム

・紅茶やコーヒーには**牛乳**たっぷり

90gで100mgのカルシウム

・牛乳が飲めない人は、**スキムミルク**を
カレーやシチュー、コロッケに加えて

9gあたりで100mgのカルシウム

・デザートに**いちご**や**キウイフルーツ**にはヨーグルトを

85gで100mgのカルシウム

骨粗鬆症予防のポイントは……

食事

運動

日光浴

- 1 欠食せずに3度の食事をバランスよく食べる。
- 2 カルシウムの吸収を促進する、ビタミンDを多く含む食品(イワシ、サケ、きのこ類)と一緒に摂る。
- 3 加工食品に多く含まれるリンはカルシウムの吸収を妨げるので控える。
- 4 ウォーキングなどの適度な運動で、骨に体重や刺激を加えることでカルシウムが定着しやすくなる。
- 5 アルコールやたばこは、カルシウムの吸収を妨げるので、飲み過ぎに注意し、禁煙に努める。
- 6 カルシウムの吸収を促進するビタミンDは適度な日光浴により、体内で合成できる。

(1日に30分程度、手や腕・顔だけで充分です。日差しが強い日は日陰や木陰で、寒い冬は室内の窓際でもいいです。)



アンチメタボ 野菜のつぶやき

管理栄養士：武田 三花

恩恵多き大地のジャガイモ

ジャガイモは、フランスでは「大地のリンゴ (pomme de terre：ポム・ド・テール)」と呼ばれています。蒸したジャガイモを同じ重さの生のリンゴと比べてみると、リンゴの5倍以上のビタミンC、3倍以上のカリウムを含んでいます。ジャガイモのビタミンCは、でんぷんに包まれているために加熱しても壊れにくく、生野菜や果物が苦手な人にもビタミンCが摂れる利点があります。また、カリウムは塩分(ナトリウム)を排出させ、むくみの改善や血圧低下に役立ちます。

フランスのジャガイモ料理には「パルマンティエ」の名がよくつきますが、これはルイ16世に進言し食料対策としてジャガイモを広めた、農学者パルマンティエに由来します。15世紀に南米から入ったジャガイモは、当時は小さくて形も悪く、食用としての普及が遅れていま

した。マリーアントワネットはジャガイモの花を髪に飾って夜会に行き、ジャガイモのPRに努めたそうです。冷涼でやせた土地でも育ち、狭い土地でも収穫量が多く、地中で育つため鳥に荒らされないことから、ジャガイモは飢饉のたびに爆発的に広がりました。

わが国へは、16世紀にオランダ人によって持ち込まれ、ジャガトラ(現在のジャカルタ)経由の意味からジャガイモと呼ばれました。江戸時代には米の代用品として、多くの人を餓死から救いました。

現在、国産のジャガイモは、秋に出回る北海道産の男爵芋やメークインを主流に、100品種ほどもあります。また現在のかたくり粉のほとんどはジャガイモのでんぷんから作られます。ウォッカ、ジン、韓国の焼酎などは、ジャガイモのでんぷんを原料にした蒸留酒です。

コラム
芽と緑色の部分をよく取って

ジャガイモは収穫後3カ月は休眠期ですが、その後は温度が上昇すると芽を出します。ジャガイモの保存は、日光を避けて5度以下の場所で保存し、芽や、緑色に変色した部分があれば取り除くことが大切です。芽や変色した部分には、ソラニン、チャコニンなどの有毒なアルカロイド配糖体が含まれ、大量に摂ると頭痛、嘔吐、腹痛などを起こします。ヨーロッパでジャガイモの食用が遅れたのは、茎や葉を食べた人々が嘔吐したためです。ソラニンは加熱してもほとんど分解されないため、粉ふき芋で子供が中毒を起こした例もあります。