

とちぎメディカルセンター 通信

No.15
2023.9

10th
Anniversary



Special!

とちぎメディカルセンター 10年間のあゆみ

Doctor's Interview

とちぎメディカルセンターとちのき
病院長代理兼総合健診センター長

齋藤 修(さいとう おさむ)

健康診断の重要性について

topics

腸活のキホン

とちぎメディカルセンター通信

バックナンバーはWEBで閲覧できます。

<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/magazine/#log>





Doctor's Interview



健康診断の重要性について

とちぎメディカルセンターとちのき病院長代理
兼総合健診センター長

齋藤 修
(さいとう おさむ)

先日、2020年厚生労働省人口動態統計の結果が発表されました。この報告書によると栃木県の女性の平均寿命は、青森県、福島県に次いで全国で3番目に短く、栃木県の中でも栃木市は足利市と並んで平均寿命が短い結果となっています。

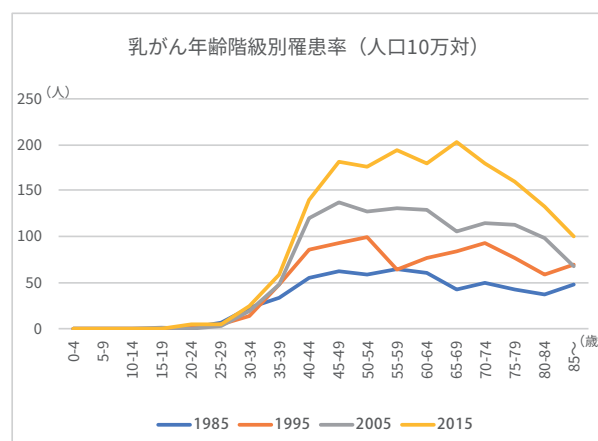
2010年の結果では、栃木市の女性の平均寿命は85.3歳で、同率で下野市、さらに壬生町が84.5歳でした。2020年には下野市が85.3歳から87.3歳、壬生町が84.5歳から87.2歳と、2歳も改善したのに対して栃木市は85.3歳から86.3歳の改善にとどまり、栃木県25市町中最も短いという結果になりました。また栃木市では、平均寿命伸び率が足利市と同率（+0.3歳）で延び悩んでいます。

さらに気がかりな結果として2020年度の栃木市の乳がん検診受診率は25.7%で栃木県平均受診率を大きく下回っています。当法人が拠点を置く地域でのこのような結果をわれわれは真摯に受け止め、地域住民の健康を増進していくための重要な責務があると考えています。

乳がんは年々罹患率が上昇しています。年代年齢別の乳がん罹患率の推移を見ますと、これまでは40歳代をピークに減少していましたが、近年の調査結果では罹患率は70歳代まで高値で推移しています。(図)

このため、マンモグラフィによる早期検診の実施のみならず、定期的な反復検査が推奨されます。栃木市からは乳がん検診を1,000円（41歳女性は無料）で実施できるクーポン券が対象者に配布されています。総合健診センターでも健康診断において、マンモグラフィや乳腺超音波検査を随時受け付けていますので、ぜひとも受診をお勧めいたします。

図



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」
(全国がん罹患モニタリング集計 (MCII))

乳がんは治療法の進歩により、かなりステージが進んだ状態でも長期予後改善が認められていますが、早期ほど治癒率や生命予後が良いことが知られています。乳がんの発生リスクが高い方は以下の通りです。このような項目に該当する方は、ぜひとも定期的な乳がん検診を受けることをおすすめします。

- ☐ 初潮が早い（12歳未満）
- ☐ 年齢が40歳以上
- ☐ 出産経験がない、あるいは初産が30歳以降
- ☐ 閉経年齢が55歳以降
- ☐ 閉経後の肥満
- ☐ 血縁者（特に母、姉妹）に乳がんの人がいる
- ☐ 片側が乳がんになったことがある
- ☐ 乳房の病気（乳腺炎など）になったことがある
- ☐ 子宮体がん、卵巣がんになったことがある
- ☐ 多量の飲酒
- ☐ 喫煙

教えて！齋藤先生！～健診に関するお悩み～

Q.1 とちぎメディカルセンターでの総合健診センターの役割について教えてください。

病院が病気を治し、療養を支援するのに対して、総合健診センターは病気を見つけ早期に適切な医療機関に紹介する役割を担っています。「いち早く病気を見つける医療」が総合健診センターの役割です。総合健診センター内での健診だけでなく、企業や学校に出向いての集団健診も行っております。

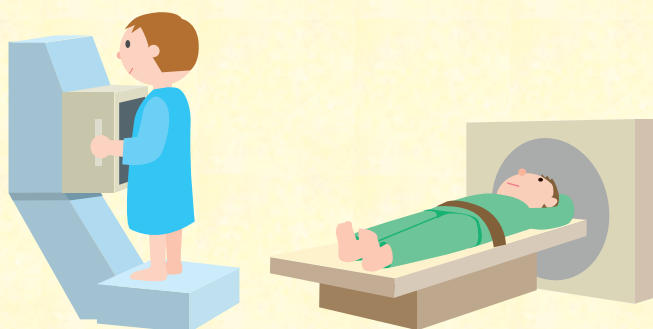
栃木県、特に栃木市の平均寿命は全国平均より短いということですが、しかし、その一方で健康寿命については栃木県が全国的にも長いことが知られています。総合健診センターはこの点に着目し、日常生活を元気に過ごせる年齢のうちに病気を見つけ、平均寿命や健康寿命改善のきっかけになれるよう尽力しています。

Q.2 がん検診は受けた方が良いのですか。

総合健診センターでは乳がん、胃がん、子宮頸がんなどのがんを早期に見つける検査が受けられます。医学の進歩により、多くのがんで治療成績が向上しておりますが、なるべく早期のステージで発見するほど、予後が向上します。「がんがあったら怖いから検診を受けない」という声をときどき耳にしますが、一番怖いのは「がんがあるかもしれないのに検診を受けない」ことです。がんがあるかないかだけではなく、がんがあっても早期に治療して治すという意識でがん検診を積極的に受けていただくことが重要です。

Q.3 既に高血圧や糖尿病で治療を受けているのですが、健診を受ける意味はあるのでしょうか。

生活習慣病などで治療中の方ほど、その病気から生じる合併症を早期発見するために健診、特に日常診療では調べられない項目まで検査できる人間ドック受診をおすすめします。高血圧疾患を例にご説明します。主治医の先生からは、自宅や診察室での血圧を元に降圧薬が処方され、血圧は良好にコントロールされていると思います。高血圧症は血圧が高いことで生じる動脈硬化を予防し脳や心臓などに影響を及ぼさないようにすることが大切で、脈波という検査方法で動脈の硬さや動脈の太さなどを測定することができます。しかし、残念ながら、足などの血流低下が疑われない限り、一般の保険診療では検査することができません。自覚症状のない状態で、現在の自身の動脈硬化を知るには健康診断での脈波測定が重要になります。継続的に健康診断で測定していれば、万が一、動脈硬化が進行してきた場合も、脳血管や心血管に大きな合併症を生じる前に早期治療を行うことが可能になります。





とちぎメディカルセンター10年間のあゆみ



とちぎメディカルセンターは2023年4月1日をもって法人創立10周年を迎えました。これまでに施設の新築・増築・移転、法人内の体制整備、大学病院や地域診療所との連携構築など、さまざまな取り組みを進めてまいりました。また、2020年からは地域の中核医療機関として新型コロナウイルス感染症の対応にあたりました。

2013年4月法人発足

一般財団法人とちぎメディカルセンターは、下都賀郡市医師会病院、下都賀総合病院、とちの木病院の3病院を統合した一般財団法人として発足しました。



新法人発足式 2013年4月



下都賀総合病院



とちの木病院



下都賀郡市医師会病院

施設整備・機能分化

住み慣れた地域で急性期から在宅医療まで、医療を切れ目なく受けられる地域完結型医療体制の構築を推進しています。



とちぎメディカルセンターしもつが
(急性期)



とちぎメディカルセンターとちのき
(慢性期・回復期・緩和ケア)



介護老人保健施設とちぎの郷
(入所・通所サービス)



総合健診センター
(健診事業)



とちのき総合健診センター
(健診事業)



訪問看護ステーション
(在宅看護)



居宅介護支援事業所
(ケアプラン作成)

地域交流、イベント開催

とちぎメディカルセンターでは、地域に貢献する取り組みとして、医療・介護に関する講座や地域交流のためのイベント開催を行いました。

【市民公開講座、出前講座、タウンミーティング】



【TMCまつり】

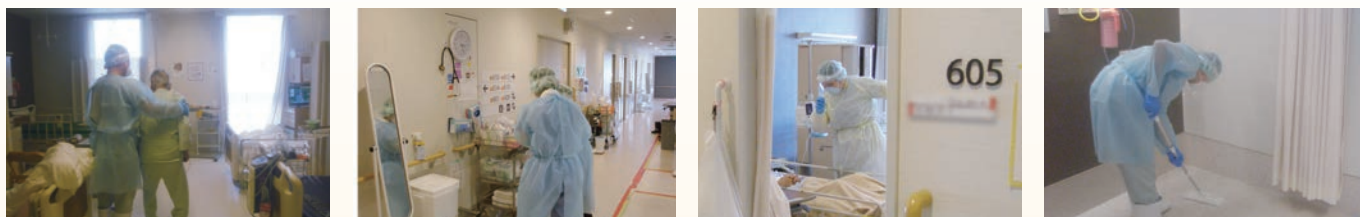


【施設内コンサート】



新型コロナウイルス感染症への対応と取り組み

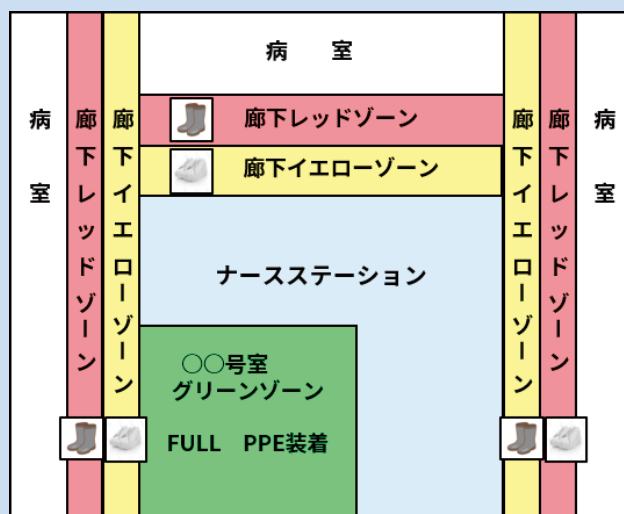
2019年、新型コロナウイルスが世界で初めて確認され、2020年2月、とちぎメディカルセンターしもつがで栃木県初の新型コロナウイルス感染症患者を受け入れました。



感染症専用病床の様子

新型コロナウイルス感染症患者対応時の感染予防と安全の担保

- ・感染症対応マニュアルの修正
- ・専用病棟のゾーニング
- ・PPE（個人防護具）着脱訓練
- ・N95マスク使用（2016年より、N95マスクフィットテスト実施）



とちぎメディカルセンターしもつが 感染症専用病棟

とちぎメディカルセンターしもつが、とちのき合同新型コロナワクチン接種

2021年6月～8月、栃本市からの要請を受け、市民へのワクチン接種拡大に寄与するため、栃木商工会議所大ホールを会場として高齢者を対象に大規模合同接種を実施しました。

(延接種人数：6,579人)



新型コロナウイルス感染症への対応を行う間、企業や地域の方々から応援のメッセージやマスク、フェイスシールド等の医療資材、職員の慰労のための差し入れを寄贈いただきました。誠にありがとうございました。

当法人は、地域の皆さまに支えられて創立10周年を迎えることができました。これからも、地域から信頼され愛されるメディカルセンターを目指して尽力してまいります。皆さまのご指導ご鞭撻を心よりお願い申し上げます。

とちぎメディカルセンターとちのき
NST栄養サポートチーム

田宮 彩香

腸活とは、食事に気をつけたり必要な運動を行うことで、腸内環境をより良い状態にすることです。良い腸内環境とは、腸内にいる細菌のバランスが保たれている状態を言います。腸内には100兆個以上の細菌がいて、大きく善玉菌、日和見菌、悪玉菌の3種類に分けられます。腸内で善玉菌が増えると、免疫機能が上がり病気の予防に役立ったり、睡眠不足の解消、疲れやストレスの解消、便秘下痢の解消につながります。

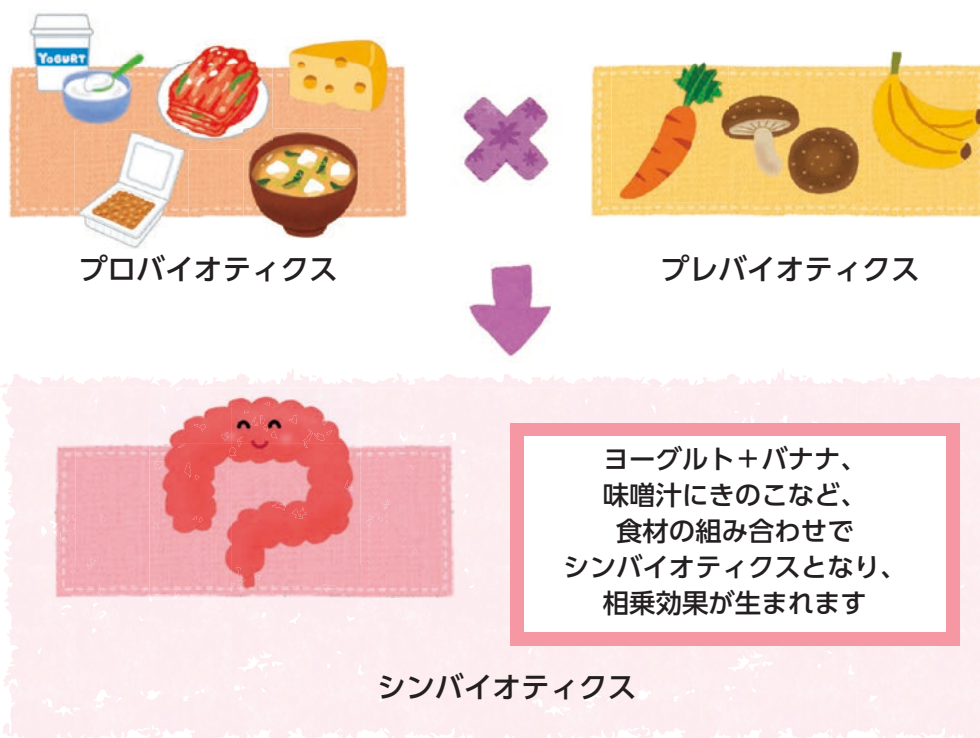


食事による腸活（＝腸内細菌のバランスを整える食事）は、発酵食品などの善玉菌を含む食品（プロバイオティクス）を積極的に食べ善玉菌の量を増やすことと、すでに腸内にいる善玉菌の「エサ」となる食品（プレバイオティクス）を食べることです。

プロバイオティクスには、ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌、チーズなどがあります。これらには乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌などの善玉菌が含まれています。しかし、食べて定着することは難しいと言われているため、継続的に食べることが効果的です。また実は、発酵していないキムチも販売されています。キムチにはキムチ味の調味料に浸けている浅漬けキムチ（＝熟成発酵していないキムチ）と、熟成発酵キムチの2種類があります。発酵食品を摂りたい方は、「熟成発酵」か、「キムチくんマーク」の記載があるものをオススメします。

プレバイオティクスとなるのは、食物繊維とオリゴ糖です。食物繊維は、野菜類、豆類、芋類、海藻類、きのこ類、果物に含まれています。オリゴ糖は、野菜類、果物、豆類に含まれており、腸内で善玉菌を増やす助けになります。

プロバイオティクスとプレバイオティクスの両方をセットで摂ることでシンバイオティクスとなり、より効果的な腸活につながります。毎日の食事の中に1品ずつ取り入れることから試してみてもいいかもしれません。そして腸活で美容効果と健康を手に入れましょう!!



地域連携協力施設のご紹介



とちぎメディカルセンターでは、地域の診療所・クリニックの先生に「地域連携協力施設」としての登録をお願いしております。第一線の地域医療を担う「かかりつけ医」の先生方と連携を密に取ることで、互いの役割を明確にし、切れ目のない医療を提供しています。このコーナーでは登録いただいている施設を毎回ご紹介します。



かわたクリニック

院長：川田 浩
住所：栃木市大平町西野田640-1
TEL：0282-45-2522
診療科：内科、消化器内科、アレルギー科
<https://www.kawataclinic.com/>



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	—	●	●	—	—
15:00~18:30	●	●	●	—	●	—	—	—

大平町西野田のかわたクリニックです。当院は高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病や気管支喘息など内科全般の診療を行っております。また専門性を生かし胃・腸・肝臓・脾臓など消化器疾患の検査および診療も行っております。

患者さんが安心して診療を受けられるよう、感染症が疑われる方は時間および空間を分離して診療しています。

ご不便をおかけしますがご協力の程よろしく申し上げます。

地域の方々を支え、その心情を熟慮し、気持ちに寄り添って、普段から身近な安心できる「かかりつけ医」として、さらなる医療の質の向上と皆様の健康を支えていきたいと思っております。

よろしくお願いいたします。

松本内科医院



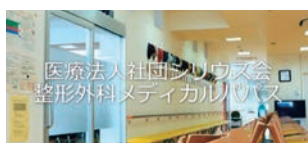
院長：松本 一宏
住所：下都賀郡壬生町中央町6-37
TEL：0282-82-2002
診療科：内科、小児科、放射線科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:00~12:00	●	●	●	—	●	●	—	—
15:00~17:30	●	●	●	—	●	—	—	—

当院は、1972年に壬生町にて開業し、以来地域のかかりつけ医として診療をおこなっております。2021年に医院を建て替え、バリアフリーを考慮した新しい診療所になりました。

医療法人社団シリウス会 整形外科メディカルパス

院長：町田 敏
住所：栃木市大平町西水代1943-1
TEL：0282-45-1366
診療科：整形外科・リハビリテーション科
リウマチ科
<https://medical-papas.jimdofree.com/>



【診療日時】 外来診療、リハビリテーションセンター

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:30	●	●	●	●	●	●	—	—
15:00~18:00	●	●	●	●	●	—	—	—

※外来診療は予約制となっております。

※17時以降は予約以外の患者様も診察しております。

※救急患者様の対応（骨折・外傷等）随時対応。

私たちは、「患者様第一主義」を理念に掲げ、地域・社会に貢献することを目的とした診療所です。高度な整形外科疾患、リウマチ疾患、リハビリテーションに対応しています。医は仁術。私たちの志は、痛みの改善はもちろん、骨粗鬆症などの予防医療、心身ともに元気になる温かみのある診療です。

一般外傷の他、股・膝関節、脊椎、手指など各パーツのスペシャリストが手術を担当し、MRIや大型骨密度測定装置を駆使し、患者様の目線での確かな診療を行います。通所・介護予防などのリハビリテーション、介護機能との連携で、ワンストップでの確、思いやりのある医療に力を注いでいます。

19床の入院施設では、主として急性期における専門的治療を行っています。

松永医院

院長：松永 将裕
住所：栃木市岩舟町古江98
TEL：0282-55-8869
診療科：内科、小児科、皮膚科、アレルギー科
<https://matsunaga.s-y.gr.com/>



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	—	—
16:00~18:00	●	●	—	●	●	—	—	—

松永医院は、先代院長が1950年に開業。私は、H13.8月に院長就任。

先代の教えを守り、優しく親切丁寧に診察するよう心がけています。例え話も交えて、患者様が解る言葉で病状の説明をしています。

アレルギー性疾患、気管支喘息他、一般内科、小児科、皮膚科を中心に身近なかかりつけ医を目指しています。ご希望や必要があれば、大学病院や地域中核病院への紹介をしております。又、とちぎオレンジドクター、認知症サポート医でもあり、認知症の方の診察もしております。認知症に関する不安や心配な事などもお気軽にご相談下さい。関連施設として、特別養護老人ホーム、老人保健施設、養護老人ホーム、サービス付高齢者向け住宅などがあります。



しもつが ものわすれ外来開始について

自治医科大学精神医学 小林聡幸教授(非常勤医師)による、ものわすれ外来を開始しました。

診察日時：毎月第1、第2、第3、第5の木曜日の午後
受付時間：13:00～16:00

※受診に関しては予約制になります。



かんたん健康体操

ご自宅や職場で簡単にできる体操を紹介します

腰痛予防ストレッチ

椅子に座ったままできる
ストレッチです

YouTube公式
チャンネルで
詳しい動画を
ご覧になれます。



- ① 足を組みます。
- ② 腰を伸ばしたまま前屈してお尻の筋肉をストレッチします。

運動の目安：10～20秒



- ① 座面か背もたれに手を置き、後ろを振り向きます。
- ② 大きく体をひねることで背中筋肉をストレッチします。

運動の目安：10～20秒



- ① 浅く座り、片足の膝を伸ばします。
- ② 腰を伸ばしたまま、つま先に向かって手を伸ばし、腿裏をストレッチします。

運動の目安：10～20秒



- ① 足を掴んで膝を曲げます。
- ② 膝を床に近づけて腿前をストレッチします。

運動の目安：10～20秒

<運動上の注意>

- ・痛みが出る時は行わないでください。
- ・医師から止められている時は行わないでください。
- ・ふらつくのが不安な場合は座って行ってください。

監修：とちぎメディカルセンターしもつが
リハビリテーションセンター



■15号の表紙：健康寿命を延ばそう！（総合健診センター）

今号の表紙は総合健診センターから地域の皆様へのメッセージです。同センターでは、人間ドックや健康診断のほか、企業への巡回健診や、小学生から高校生までの各種学校健診等を行っております。健診は必要に応じカスタマイズすることもできますので、お気軽にご相談ください。

発行・編集

一般財団法人
とちぎメディカルセンター

総合連携推進部 広報室



<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>