

みつかる  
つながらる  
ゆたかになる  
.....

# スマイル Smile

Vol. 14  
2016  
秋号

Interview **くらしにスパイス**

技師と脳外科医師の連携が隠れたリスクを見つけ出す

## 脳ドックを 受けてみませんか

禁煙で体の中をきれいに！！

臨床検査技師インタビュー  
健診現場の最前線！

連載！  入門

英会話編 第2回

コミュニケーションスペース  
ふれあいTeaTime 

協会通信

# 技師と脳外科医師の連携が隠れたリスクを見つけ出す 脳ドックを受けてみませんか

ライフステージにより体が抱えるリスクは様々に変化します。通常健康診断に加えて脳のMRI検査を行うことで、目に見えないリスクを早期に発見し、未然に対策を取れる可能性があります。今回は上杉脳外科クリニックの佐々木啓吾先生から、脳ドックに関して、MRIとはどんな機器でどんなことができるのか、脳ドックを受診するメリットについてうかがいました。

## 県内屈指の脳ドックチームの一員として

### —— まずは単刀直入に、「MRI」って何でしょうか？

MRIは大きな磁石を用いて体の内部を撮影する機械です。撮影に多少の時間を要しますので、心臓や肺など動きのある部分の撮影には不向きですが、様々なコントラストでの撮影ができるのが特徴です。似ている機械に「CT」というものがありますが、こちらはX線を使って同じく体の内部を撮影する機械で、短時間で高解像度な撮影ができますが、放射線被ばくのリスクがあります。

### —— MRIの得意分野はどんなところですか？

MRIは時間をかけて撮影する分、先ほども申し上げたとおり動きのある部位の撮影には不向きですが、設定次第で様々なコントラストでの撮影が可能になります。CTが苦手とする軟部組織などでその力を発揮します。宮城県予防医学協会さんでは脳ドックでMRIが活躍しています。

### —— 先生は宮城県予防医学協会の脳ドックに協力されているんですね？

はい、私は協力医という形で参加しています。放射線技師の方が撮影した脳ドックのMRI画像を読影しております。私のクリニックは予防医学協会の健診センターに隣接しており、物理的にも近い上に、日々情報交換しており、県内屈指の体制だ

と自負しております。私は予防医学協会の一員という気持ちで日々取り組んでいます。

## 無症状に潜んだリスクを見つけ出す

### —— 脳ドックは主にどのような方におすすめしますか？

動脈硬化を心配される年代の方はもちろんのこと、若くても動脈硬化の危険因子（喫煙、高血圧症、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症）に心当たりのある方にもおすすめです。また、就職、結婚、出産、昇進、退職などのライフイベントを控えた方に、そうした区切りを記念して受けてみるのも良いかもしれません。

### —— 脳ドックで重大な所見が見つかった場合、どう対応されていますか？

さらなる精密検査、もしくは治療が必要と判定された方に関しては、脳ドックの画像データと脳MR健診結果通知書をセットにして本人にお送りします。その後、そのセットを持って、当クリニックをはじめとした提携医療機関を受診していただくことになります。精密検査や治療が必要でないと判定された方でも、脳ドックの結果について説明を希望される場合は、当院を外来受診されることで説明を受けることができます。

### —— これまで至急対応が必要な受診者の方はいらっしゃいましたか？



上杉脳外科クリニック 院長

佐々木 啓吾 (ささき けいご)

主な勤務歴 東北大学附属病院：脳神経外科  
仙台医療センター：脳神経外科ならびに救急部  
一般財団法人広南会 広南病院：脳神経外科  
仙台市立病院：脳神経外科

取得資格 日本脳神経外科学会 専門医  
日本救急医学会 専門医  
日本抗加齢医学会 専門医  
日本医師会認定 産業医  
日本体育協会認定 スポーツドクター

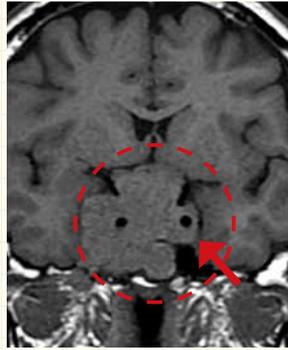
## 事例 1

50代女性。未破裂脳動脈瘤。長径11mm。当院から速やかに高度医療機関に紹介し、脳ドック後、約5ヶ月で手術終了、社会復帰。



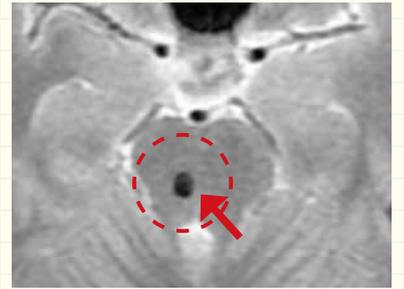
## 事例 2

40代男性。脳腫瘍。手術目的で紹介。



## 事例 3

50代女性。脳幹部に海綿状血管腫。当院で経過観察中。



残念ながら、少なからずいらっしゃいました。事例の写真で提示しているような受診者が見つかるのは珍しくありません。通常の結果通知はお手元に届くまでに2~3週間を要しますが、なるべく早く高度医療機関に紹介が必要な方が見つかった場合は、技師が撮影時に所見コメントを追加し、優先して読影するようにしております。脳ドック受診日のうちに当院を受診していただき、その日のうちに高度医療機関への紹介まで行えたこともあります。

### —— すばやい対応ですね。

上記は特にうまくいった事例です。こうした体制が取れているのは県内屈指と自負しています。

## 何もないことを確認してほしい

### —— 健診センターと佐々木先生の連携について、おさらさせて下さい。

健診センターで撮影した脳ドックのMRI画像を私が読影させていただきます。ここでさらなる検査が必要な方がどうかを判定します。結果は4段階に区分されていて、結果通知書が受診者の方に届きます。異常なしの方は継続して次回も脳ドックを受けることが可能ですし、精密検査が必要と判定された方

は、当院をはじめとする適切な医療機関を受診し、必要に応じて高度医療機関を紹介させていただくことになります。経過観察と判定された方は、今後の変化を確認する目的で、当院を受診をおすすめしています。当院でMRI画像を再検査する場合は、健診センターの機械を用いて、同じ条件で撮影し比較できるため、小さな変化も発見しやすい利点があります。

### —— 先生と健診センターとの連携がもたらすその他の利点がありますか？

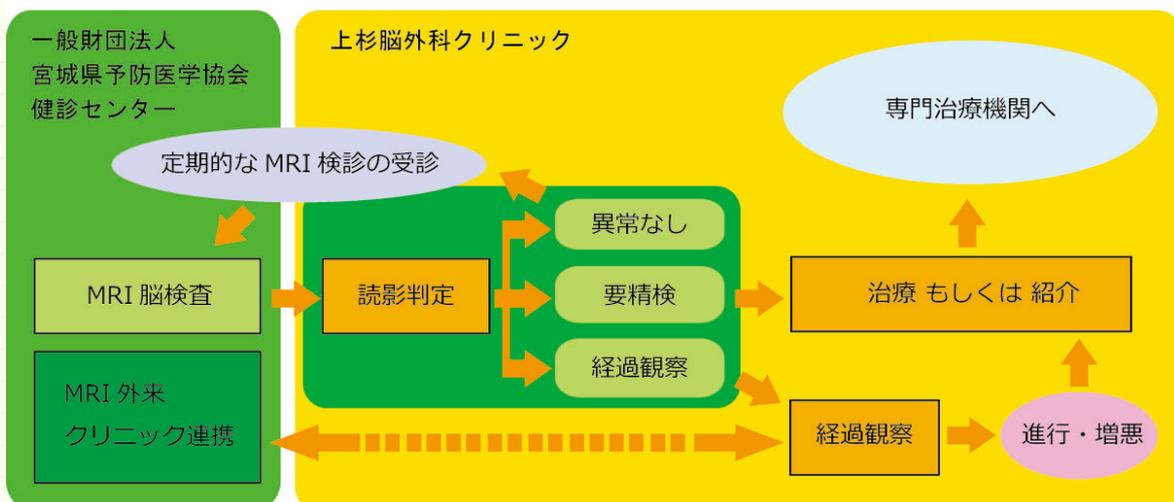
一般健診であれ、脳ドックであれ、動脈硬化の危険因子が指摘された方は、当院で投薬治療を行うことが可能です。危険因子を正常化することで、未来の病気を予防することができれば、大変意義があることだと考えています。

### —— 読者の皆さんにメッセージをお願いします。

年齢やライフステージで、リスクは見えないところで進行する恐れがあります。今や誰でも脳ドックを受けられますので、機会があればぜひ受けてみてください。その際は、放射線技師の方々との連携が確立されていて、常に技術の研鑽に余念のない宮城県予防医学協会さんで受診していただきたいと思います。

### —— ありがとうございます。

## 脳MRI検診 全体フロー図



# 禁煙で体の中をきれいに！！

2016年8月31日。国立がん研究センターより、受動喫煙のある人は受動喫煙がない人に比べて、肺がんになるリスクが約1.3倍に高まるという研究成果が発表されました。

受動喫煙とは、自分の意思にかかわらず、他人が吸うたばこの煙を吸わされてしまうこと。たばこの臭いを嫌う人は多いですが、臭いよりも健康への影響が大きいのは煙に含まれるさまざまな有害物質です。禁煙は始めた時から体に良い変化があらわれます。ご自分の体のためにも、周りの人の健康のためにも、禁煙を始めてみませんか？



## たばこによる体のでる症状

たんが増える・息切れがする・せきがでる

## たばこにより増えている病気

たばこの有害物質は肺から急速に血液中に移行し全身に広がるため、呼吸器の病気だけでなく体のいろいろな場所に影響を受けます  
COPD（慢性閉塞性肺疾患）・肺がん・脳梗塞・心筋梗塞・慢性気管支炎・歯周病・肌の老化

### COPDとは？

気道が狭くなり、肺泡が壊されるため、強い息苦しさなどの症状があらわれます。一度壊れた肺泡は再生しないため、携帯酸素が必要となることもあります。原因の90%がたばこによるものといわれています。

肺泡：肺を構成している小さな部屋で酸素と二酸化炭素の交換をしています。片方の肺で約3億個あるといわれています。

## 吸いたい！をコントロールする

禁煙をしようと思っても、吸いたい気持ちは湧いてくるもの…  
この気持ちをコントロール方法をご紹介します



### たばこと結びついている行動パターンを変えてみよう

- 洗顔、着替え、朝ごはんなど行動の順番を変える
- 食べ過ぎない
- 夜更かしをしない

### 環境を変えてみよう

- 禁煙していることを周囲に宣言する
- たばこ、ライター、灰皿などのたばこに必要なものを処分する
- たばこが吸えない場所を利用する

### たばこに代わる行動を見つけよう

- 深呼吸
- 水や氷を口にする
- 散歩や体操、掃除など体を動かす習慣をつける
- 歯をみがく



## 行ってみよう！禁煙外来

禁煙は何も使わなくてもできますが、禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、比較的楽にニコチン切れの症状を抑えることができます。また、何も使わずに禁煙をした場合と比べて成功率が3～4倍高まることが分かっています。健康保険の適用基準を満たしていれば、1日20本のたばこ代の1/2～1/3程度の費用で禁煙治療が受けられます。

# 臨床検査技師インタビュー

## 健診現場の最前線！



私たち宮城県予防医学協会と読者の皆さんとが向き合う現場こそが「健康診断」です。そこで日々受診される皆さんと接しながら、正確な検査結果を導くために従事しているスタッフが「臨床検査技師」です。今回は臨床検査技師の現場での心構えなどをインタビューしました。

——健康診断の現場で検査業務に従事されている皆さんは、正式には何という職種なのですか？

「臨床検査技師」といい、健康診断に必要な検査を担当しています。当協会には30名の臨床検査技師がいます。

——具体的にはどんな仕事をされているのですか？

生理検査と検体検査を行っています。生理検査は心電図検査、肺機能検査、超音波検査、眼底検査等を行い、検体検査は血液検査、尿検査等を行います。

——こちらの協会では日々、各市町村や学校、企業での巡回健診のほか、施設での人間ドックを行っています。皆さんはどのように分担しているのですか？

臨床検査技師の業務は、「巡回健診」「施設健診」「検体検査」の3部門に分かれています。巡回健診は健診車に乗って各方面に出向き、その場で心電図検査、尿検査等を実施します。施設健診では超音波検査をメインに行います。検体検査は各健診で採取した血液や尿等の検査を検査室で行っています。部門にとらわれず状況に応じ役割をこなしています。

——皆さんが協力しあって様々な役割をこなしているのですね。特に気を付けていることなどはありますか？

受診される皆様が気持ちよく健診を受けられるようにと考えています。専門的な仕事である一方で、直接受診される皆様と接する仕事でもあります。私たちには毎日の

ことですが、受診される皆様には年に1回のことですから、できるだけお待たせせずに速やか・正確さはもちろんお客様の目線で健診に取り組むように気を付けています。

——そのために日頃から取り組んでいることなどはありますか？

技術面での向上は私たちの大きなテーマです。例えば、超音波検査に関わるスタッフは全員が超音波検査士の認定資格を取得し、さらに専門学会や講習会に参加したり、年に1回は医療機関でのトレーニングを行ったりしています。

——すごい向上心ですね。その成果などはありましたか？

医学同様、検査も日々進歩しています。最先端の技術や知識を学ぶことによって、より精度の高い検査結果を報告することができます。

——技術面での向上心と受診される皆様に気持ちよく健診を受けて頂きたいという思いが、毎日の健康診断を支えているのですね。

そうやっていただけると励みになります。これからもがんばります。

——ありがとうございます。





### 皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介します。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部行

〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp



## ほけんしつ訪問



### ◆ 養護教諭が必ずいる安心感を体現する保健室へ

学校法人仙台育英学園 秀光中等教育学校・仙台育英学園高等学校



秀光中等教育学校養護教諭  
(左) 川村めぐみさん

仙台育英学園高等学校養護教諭  
(右) 今野瞳さん

#### — それぞれどんな保健室ですか？

宮城野校舎には、仙台育英学園高等学校と秀光中等教育学校の二つの学校があり、保健室も分かれています。それぞれに一名ずつ養護教諭が配置されており、健康相談や応急処置などを日々行っています。また、出張等でどちらかが不在のときは、一方は学校にいて生徒対応が出来るよう二人で確認しながら保健室運営を行っています。

#### — 生徒からどのような相談を受けていますか？

中学生の場合は、時にトラブルの仲裁に入ることもありますね。高校生の場合だと、教室に行きにくい、あるいは行きたくないという生徒もやってきます。生徒は頭痛や腹痛などを訴えてきますが、たいていの場合、問題は他にあって自分の問題に気づいていないことが多いですね。私たち養護教諭は保健室に可能な限りいて、何かあっても保健室に行けば話を聞いてくれる、という生徒の安心感につなげています。

#### — スポーツでも全国的な知名度の学校ですが、こちらの保健室でも特徴はありますか？

運動部の生徒の多くは、多賀城校舎で活動しているので、宮城野校舎の保健室はあまり利用しません。こちらの保健室では、部活動でのケガというよりも、体育の授業でのケガの応急処置がほとんどですね。

#### — 何か力を入れている事業、保健指導などはありますか？

本校では、日本以外にも海外に宿泊を伴い研修に行く行事があるため、行事ごとに事前に保健調査を行っています。また、当日までの過ごし方や持ち物についてのアドバイスなどを、保健だよりを通じて指導しています。

#### — さて、大きなイベントである健康診断ですが、毎年どのように行っていますか？

一般的な検査項目に加えて、心電図を全員対象で行っています。生徒数が多いため、新入生と在校生に分けてスムーズに行えるように工夫しています。また、今年度より法律の施行に伴い、教職員向けにストレスチェックを実施し、快適な職場環境づくりに役立つ取り組みも進めています。宮城県予防医学協会の皆さんのご協力のもと、毎年非常に円滑に行えています。

## English in Action #2 “Imonikai Party”

日本を訪れる外国人とどんな話をするのが良いでしょうか？ 食べ物の話題なら会話が弾むかもしれません？ 今回の「English in Action」は、シーズン真っ盛りの芋煮会がテーマ。

ジョーンズ先生との芋煮会。「芋煮」がどんなものかジョーンズ先生は興味津々です。さあ料理を始めましょう。



**Jones:** What a wonderful afternoon! The leaves will be changing color soon.

**Hayasaka:** Yes, the autumn in Japan is the best season to enjoy the outdoors and perfect for an Imonikai.

**Jones:** Tell me again, what are we making today?

**Hayasaka:** It's a traditional Tohoku potato stew called "Imoni". In fact, Imonikai means an outdoor party cooking potato stew. Each area has its own variation and today we are going to make the Miyagi style flavor.

**Jones:** I see. Is that the one with soy sauce?

**Hayasaka:** Absolutely not. Miyagi style Imoni is made with pork and miso paste.

**Jones:** Let's crack on. How can I help?

**Hayasaka:** Well, first you add "dashi" stock to the water, add the veg, and bring it to the boil.

**Jones:** It's bubbling nicely.

**Hayasaka:** Right. Time to add the pork, then simmer for 30 minutes, before adding miso paste and serving.

**Jones:** Half an hour? I guess we have time for a drink. Bottoms up!

**Hayasaka:** Kanpai!

**ジョーンズ:** いい天気ですね！ 葉っぱも色づき始めているね。

**ハヤサカ:** そうだね。日本の秋は野外を楽しむのに最高の季節だし、芋煮会には完璧の季節なんだよ。

**ジョーンズ:** え、何だって？ 今日は何を作ろうとしているの？

**ハヤサカ:** 東北の伝統的な芋を煮たシチューを「芋煮」って言うんだ。そして野外で芋煮を作って楽しむの事を芋煮会って言うんだよ。芋煮には地域ごとに特徴があるけど、今日は宮城風を作るよ。

**ジョーンズ:** そうなんだね。今日作るのしょうゆで作るものなの？

**ハヤサカ:** いや、全く違うんだ。宮城風はね、味噌と豚肉で作るんだよ。

**ジョーンズ:** どんどん作っていこう、何か手伝おうか？

**ハヤサカ:** まずはダシを作っていこう。そうしたら野菜を入れて煮ていくよ。

**ジョーンズ:** だんだん煮立ってきた。

**ハヤサカ:** そうだね。では豚肉を入れてあと30分くらいはグツグツ煮たら、あとは味噌を入れて食べられるよ。

**ジョーンズ:** 30分？ じゃあ少し飲んでようよ。乾杯！

**ハヤサカ:** 乾杯！

### Expressions

~ is the best ~ ~は一番の~ / a traditional Tohoku ~ 東北の伝統的な~ / Absolutely not! 全く違うよ! / Let's crack on. どんどん進めよう / simmer for 30 minutes. 30分グツグツ煮る / Bottoms up! 乾杯



Dominic Jones

ドミニク・ジョーンズ

イングランド出身。仙台青葉学院短期大学ビジネスキャリア学科准教授。2015年にはTEDxTokyo Teachersに登壇。護身術インストラクター4段。

## Column

### 第2回 学び続ける秘訣はコミュニティ

英語を学び始める多くの人が、数日から数週間で目的を見失ってしまいます。学び続ける秘訣は、他の学習者とするコミュニティに参加すること。そうすれば意欲の低下を互いに励まし合えます。仲間をがっかりさせたくないと思うようになれば、そこには責任感も生まれるでしょう。オンライン化の進んだ最近なら、SNSを通じてオンライン上のコミュニティに参加することも簡単ですし、ゲームの仕組みを活用して楽しみながら勉強を続けるのも良い方法でしょう。

## TOPIC 産業保健支援実習

6月28日から7月21日まで約1ヶ月にわたり東北文化学園大学医療福祉学部看護学科の学生さん12名が3名ずつ3日間の日程で産業保健支援実習に来ました。診療所長からの講義、人間ドック・巡回式健診の見学、保健指導等について研修しました。



附属勾当台診療所 川村所長より「病院と健診機関における医療の違いについて」の講義



附属勾当台診療所 月館医長より「喫煙が健康に及ぼす影響について」の講義



特定保健指導、食事指導、結果の報告についての研修

### 産業保健支援実習を終えての感想

- ・病院での実習とはまた違ったことを学ぶことができ有意義だった。
- ・対象者が健常者ということもあり、栄養指導や検査結果の報告の際は、受診者の生活背景や性格など、様々なことを考慮しながら話すことが重要だと感じた。
- ・健診にいらっしゃる方達は自分が健康だと思って受診する方が多く、実際に健診をうけて病気が見つかることも多い。健康だと思って受ける恐ろしさがあると伺い、その通りであると改めて感じた。



## 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)  
検体検査

一般財団法人  
宮城県予防医学協会

TEL 022-274-3131  
FAX 022-233-7104  
仙台市青葉区貝ヶ森4丁目3番1号

施設健診(人間ドック・  
一般健診・脳検診等)

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

TEL 022-262-2621  
FAX 022-262-6686  
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

