

一般財団法人 同友会  
「法人目標」

- 24時間、迅速急性期医療と専門性を持つ医療の充実
- 医療、保健、福祉における包括サービスの提供
- 地域コミュニティ形成を目指す健康増進の推進
- すべての職種に対する医療者としての教育、研修の場の確立

一般財団法人 同友会

藤沢湘南台病院  
藤沢訪問看護ステーション  
居宅介護支援センター  
長後いきいきサポートセンター  
ライフメディカル健診プラザ

- 藤沢湘南台病院 「病院理念」
- 信頼とやすらぎのある医療
  - 専門性と倫理観のある医療
  - 地域に貢献する医療

同友会の中で予防医療の役割を担い、早期の異常発見のため健診・人間ドックや各種がん検診、予防接種を行っています。さらに保健指導や運動療法で最近問題となっているメタボや、ロコモティブシンドローム対策など地域の皆様の健康寿命を延ばすことや介護の必要性を減らせるように活動を行ってまいりました。

健康寿命とは、一般的に知られている平均寿命と異なり、健康上の問題で

「ライフメディカル健診プラザ」がオープンして8年が経ちました。



## 健康診断

### 健診を受けましょう!

ライフメディカル健診プラザ  
院長 高橋 大介

日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味しますが、2019年の調査では男性8.7年、女性12.1年でした。(図1)

すなわち、病気になってから寿命が尽きる

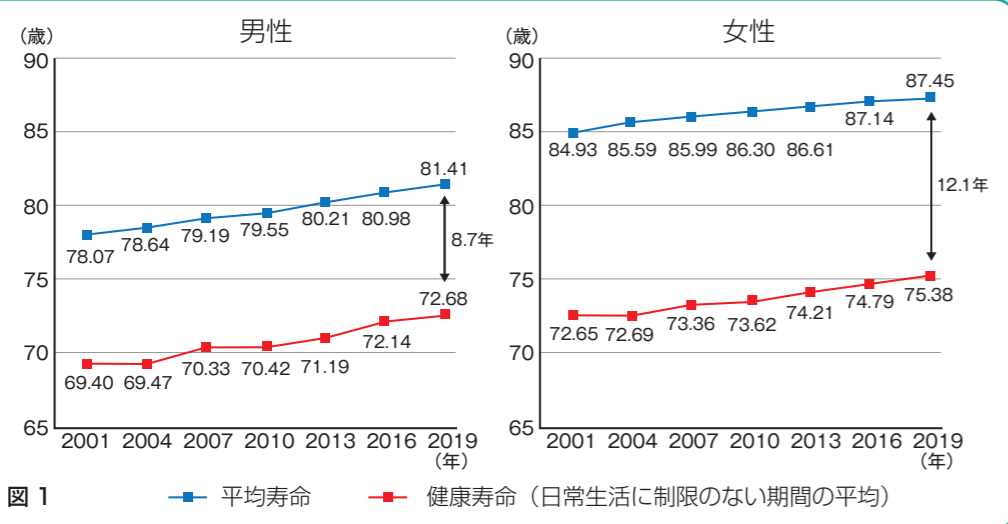


図1 平均寿命 (青線) 健康寿命 (日常生活に制限のない期間の平均) (赤線)

わが国では国民皆保険やフリーアクセスで健康を損ねてからの受診が比較的容易なことも影響しているかもしれませんが、予防よりも治療の方が費用負担(本人も健康保険組合も)が、大

現在5つのがん(肺・胃・乳腺・子宮頸部・大腸)は科学的に検診の有用性が示されており、自治体の補助が受けられる検診(対策型検診)が設定されています(ほかに男性の前立腺がんのPSA検診もあります)。

また、生活習慣病のうち心疾患や脳血管疾患にかかわる高血圧、糖尿病、脂質異常症などは特定健診(メタボ健診)で見つける可能性があります。

各自自治体の提供する健診や、職場の健診で受診可能なものが多くあります。

日本人の死因の多くを占める、がんや生活習慣病は健診による早期発見、早期の対応で生命予後や生活の質(QOL)を改善することが可能になるものがあります。もちろんすべてのがんが健診で発見できるわけではありませんし、健診にはメリットもデメリットもあります。

日本での死因の多くを占める、がんや生活習慣病は健診による早期発見、早期の対応で生命予後や生活の質(QOL)を改善することが可能になるものがあります。もちろんすべてのがんが健診で発見できるわけではありませんし、健診にはメリットもデメリットもあります。

## 「子宮頸がん」について

ウイメンズセンター  
婦人科部長 武居 麻紀



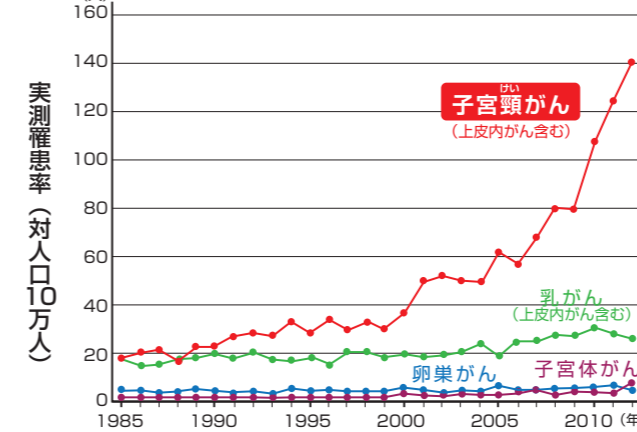
「子宮頸がん」は子宮の下部(頸部)に発生するがんです。

わが国では毎年約1万1千人が罹患し、約3千人が亡くなっています。近年は20~30代の若い世代で増加しています。(図1)

妊娠前に子宮頸がんになり患して子宮の手術が必要となり、その結果子供を持つことができなくなったり、また小さい子供を持つ母親が患して亡くなったりというケースがあり、「マザー・キラー」とも呼ばれています。

子宮頸がんの原因はヒトパピローマウイルス(HPV)の持続感染といわれており、子宮頸がんワクチンの接種での予防と子宮頸がん検診での早期発見を組み合わせていけば、大変な治療で苦しむ方や亡くなる方を限りなく減

図1 女性特有のがん：発症状況(20~30代)



口に近づけることができます。

諸外国に比べ、わが国では子宮がん検診の受診率が低く、またワクチン接種率も極端に低く、このままの状態が続くと「子宮頸がん罹患率世界一」になりかねません。(図2)

子宮頸がんワクチンは令和4年度より定期接種として積極的接種勧奨が再開されました。公費助成対象となるのは接種期間中に小学6年生から高校1年生相当の女性です。現在一般的な9価ワクチンで子宮頸がんの原因となる複数のHPVの種類のうち約80%のHPVの感染予防効果があるといわれています。接種勧奨が差し控えられています。

た平成25年度以降に対象年齢であった女性で接種機会を逃した方に対してもキャッチアップ接種が認められています。平成9年度から平成18年度生まれの女性が対象です。(1997年4月2日から2007年4月1日生まれの女性が対象) (図3)

キャッチアップ接種は令和6年度までに限り行われる予定です。半年かけて3回接種が必要です。今年度から開始しないと公費助成が受けられません。実費では非常に高額なワクチンです。当施設では藤沢市、綾瀬市、大和市在住の女性に対して公費負担の定期接種とキャッチアップ接種に対応しております。

子宮頸がんは進行するまで症状がほとんどないため、早期発見にはがん検診を受けることがとても重要です。検査自体は痛みもほとんどなく短時間で済みますが、内診の検査であるため受診をためらう方が多いようです。そのような不安を少しでも軽くしたいと私共のウイメンズセンターでは女性専用フロアで女性スタッフによる検診を行っています。

また、乳がん検診(マンモグラフィ・乳腺超音波検査)も女性スタッフが対応しております。お気軽にご相談ください。

図3 HPV ワクチンの定期接種

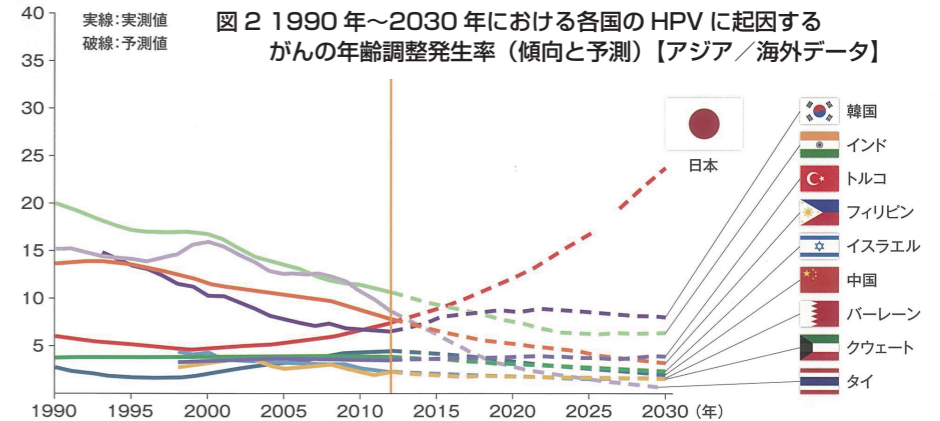
**定期接種対象年齢**  
小学校6年生~高校1年生相当の女子対象

**標準的な接種時期** 中学1年生

定期接種としての公費助成が受けられるのは、対象者のみ それ以外の方は公費助成の対象外

厚生労働省 第1回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会 配布資料 資料1より作成

図2 1990年~2030年における各国のHPVに起因するがんの年齢調整発生率(傾向と予測)【アジア/海外データ】







# ロコモティブシンドロームについて

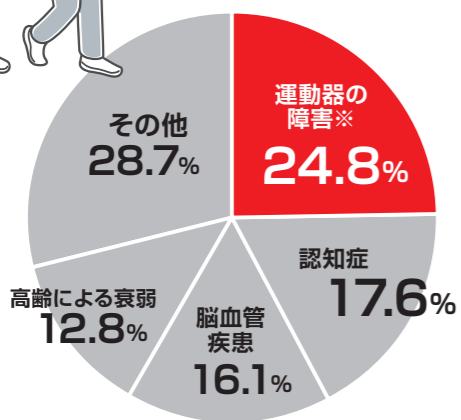


図1 運動器の障害・骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計

**ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは**  
骨や筋肉、関節、神経などで成り立っている運動器の障害によって、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態をいい、和名で「運動器症候群」とも言われます。

ロコモが進行すると、将来、要支援や要介護になるリスクが高くなるとされており、2019年の要支援・要介護になった原因の「骨折転倒」「関節疾患」「脊髄損傷」を運動器の障害としてまとめると全体の24.8%で、原因の多くを占めています。(図1)

## ロコモの原因

原因としては、変形性関節症や骨粗鬆症といった運動器自体の疾患によるものと、筋力の低下や関節可動域の制限などの加齢に伴って起こる運動器の機能低下によるものが合わさることでロコモになるとされています。

また、それらによって身体を思うように動かせなくなり、外出や運動の頻度が減ることさらに運動器の機能低下が進んでしまったりといった悪循環に陥ってしまいます。

## ロコモを予防するには

便利な移動手段が多い現代では、知らぬ間にロコモになっている、すでに進行していることが多いと言われています。自分の運動器の機能低下に気づき、早い段階で対処することが大切です。

また、ロコモの最大の特徴は回復が可能なところ。原因をしっかりと見極めて、適切に対処することでロコモの予防・改善に繋がります。



きいことが多く、また、いったん発症してしまうとQOLが低下してしまう可能性があります。例えば脳卒中の後の麻痺などの後遺症、心筋梗塞で一命はとりとめたものの心臓の機能が弱る(心不全)などで通院や内服が必要で、生活の制限が予防より厳しくなる、糖尿病で腎不全になり血液透析に週3回も通院が必要になるなど。このようなリスクをゼロにすることはできませんが、健診による早期の発見や対処で少しでも可能性を減らすことができます。

がん検診でも要精査となった後の二次健診の受診率の低さが問題となっています。大腸がん検診の便潜血が陽性なのに二次の大腸内使用検査を受けていない人が多いです。

それで病気が進行した状態になってしまったら内視鏡で治せる時期を逃してしまったり、手術や抗がん剤治療でQOLを損ねることになるかもしれません。要精査の放置は危険です。もちろん検査の必要性やデメリットなどよくお話を聞いたうえで判断し検査を受けましょう。

適切な間隔で適切な健診を受診し、二次精査が必要な場合は積極的に受診しましょう。



## 人間ドック健診施設機能評価

当施設は、日本病院会・日本人間ドック学会が実施している「人間ドック健診施設機能評価」の認定を2024年1月12日に受けました。医師や看護師、放射線技師などスタッフの体制の充実、医師から当日に結果説明を受けられる、保健師が生活習慣の指導や相談に対応している等、すべての項目において評価基準を満たす健診施設として認定されました。今後もさらなる医療の質の向上に努め、地域の皆さまの健康増進と健康管理に貢献してまいります。



## 健康診断を受けるには

健康診断は医療保険により内容や補助金額が異なり、指定医療機関での受診を求められる場合がありますが、加入されている医療保険は健康保険証で確認することができますので、ご受診の機会があればご利用になってください。

当院では、人間ドック、企業健診、協会けんぽ健診、一般健診の他、藤沢市、綾瀬市、横浜市のがん検診等を承っております。ご予約、ご相談は随時お受けしておりますので、お気軽にご連絡ください。

ライフメディカル健診プラザ ☎0570-099-200