公益財団法人 SBS静岡健康増進センター 健康講座2023 聞いてなるほど!いきいきライフ

明日から変わる!? 不整脈のトリセツ 第1回 静岡新聞 SBS SBS 静岡健康増進センター公開講座 2023 いてなるほど!

吉田 裕さんの講演は SBSラジオ(1404KHz/1557KHz)

明日から変わる!? 不整脈のトリセツ

SBS静岡健康増進センターの公開鎮座 (聞いてなるほど) いきいきライフ」の2023年度のシリーズ(全4回)がこのほど、静岡市葵区のしずきんホール ユーフォニアで始まった。第1回の前半は、同センター副所長の吉田裕氏が「明日から変わる!? 不整脈のトリセツ」と題して講演した内容を紹介する。 〈企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進鳥〉

好評につき受講生追加募集! 詳しくはアットエスで

募集に関する問い合わせ先 静岡新聞社·静岡放送 企画推進部 <電話>054-284-9236

アットエス いきいきライフ 検索

吉田 裕さん

心雷図の形と問題で判断

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター 〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054 (282)1109 URL▶http://sbs.smc.or.jp

Ŋ 右心室へ 肉をポンプとして の電気が心臓の筋 通って左心室へ流 収縮させ、

なものです。 を介して心室へ入 す。そしてヒス束 いったん収束しま 左右の心房へ流れ 房の頭側にある洞 送電線があるよう た後に房室結節へ 発電された電気は 結節です。ここで 所となるのは右心 右脚を通って 左脚を 発電

あります。いわば、 炭酸ガスを肺に戻します。 を体中に送っています。 の部屋に分かれて1日に約10 左右の心室、心房の四つ 心臓は胸の中央に位置

電気を作って送るシステムが Ⅲ液を末梢まで送り、併せて ら取り入れた酸素の混じった 万回、1分間に約5㎏の血液 心臓には刺激伝導系という 発電所と 肺か

合もあります。

伝導系以外の場所を流れる。 の流れが1個の心電図の波形 かったり、遅かったりする場 に規則正しくても異常に速 これらを不整脈と呼びます。 然と流れない、あるいは刺激 となります。 でしょう。発電した電気とそ 心電図を取られた経験がある 刺激伝導系の中を電気が整

ックや健診でチ れを観察するのが心電図で そしてこの心臓の電気の流 皆さんも健康診断などで

心臓動かす刺激伝導系 本日は心臓が引き起こす不

SBS静岡健康増進センター

救急診療に携わる。

波(線)と波(線)の間隔が等しい

脈が速い

トウオッチの心電図

波(線)と波(線)の間隔が等しくない(バラバラ)

よしだ・ひろし 1982年3月 金沢大学医学部卒業。82年4月~84年3月、天理よるづ相談所病院研修医。84年4月~2022年3月、静岡県立総合病院循環器内科診療・

電

図、

I

ツ

整脈についてお話しします。

脈が速く、長ければ脈が遅い るたびに波形が生じますが、

の速さは方眼用紙の間隔でい 診断します。さらに、波形の ちゃんと刺激伝導系を流れて れます。心臓に電気が流れ に、心臓の拍動を不規則な動 クドク、ドックンというよう えばドックン、ドックン、ド くと15~25小です。不整脈の ことが分かります。正常な脈 間隔も見ます。短い間隔なら いるか否かを、この波形から すが、無症状の方も少なくあ きとして感じる方もおられま 自覚症状はさまざまです。例 うのは、 かに心電区が取れるかが課題 れだけに症状があるとき、 関にいて心電図が取れるとい が出たとき、ちょうど医療機 は無症状の人もいます。発作 時々しか出なくて、それ以外 す。不整脈は個人差があり、

非常にまれです。そ

るので、

うです。

メーカー、カテーテルアブ

を送るためにも、ぜひ積極的

に受診するようにしてくださ

きます。 です。 装着中に発作が起きないこと 付け、 を心臓の真上の皮下に挿入し 体に負担の少ない小さな装置 レコーダーも誕生しました。 近年では植え込み型のループ も考えられます。そのため、 を用います。胸に装置を張り 般的にはホルター心電図 24時間心電図を記録で ただ、人によっては れ す。

りません。

可能ならスマホで撮影

縁体を作り、 の電気の流れを調 レーション、手術がありま な電気信号を伝え に小さな壊死の絶 せて、心臓の筋肉 所を焼灼や冷凍さ べ、その原因の場 心臓の中に数本入 ンとは、カテーテル まず不整脈時 カテーテルアプレーショ 異常 (管) を

を取るのは非常に難しいので きに医療機関に行って心電図 那整 ・ 実は不整脈の症状があると 不整脈 間隔が短い 刺激伝導系を需気がちゃんと流れているか否か

> でも心拍数のアラー りつけ医もいない。 普段は元気で、 相談をされた方が3 を見せて、不整脈の が記録されたスマー この1年間でご自身 ありません。 医療関係者は少なく が、有効性を感じる 機器ではありません てくれます。医療用 とアラームが知らせ

ウオッチは高額ですが、不整 心電図が記録できるスマー が2人に見つかったのです。 ころ、心房細動という不整脈 オッチの心電図を拝見したと うことでした。スマートウ しに心電図を取ってみたとい ムが鳴ったから、

脈の状態を知る手がかりにな 不整脈の治療法には薬物治 電気ショック、ペース 一考の価値はありそ

スもありますが、 査が有用です。健康的な生活 断や人間ドックでの心電図検 です。無症状の方には健康診 でください。根治するケー 話し合った上で治療法を選ん かった場合、主治医と十分に 人が助かります。 知識があれば1人でも多くの を歩む病気であることが多い もしご自身に不整脈が見つ ともに人生

D うな状況に直面したら誰もが す。 戸惑いますが、心肺蘇生法の 示に従ってください。このよ 図を解析しますので、 ます。AEDが自動的に心電 施設などに広く設置されてい (自動体外式除細動器) AEDは公共施設や商業 、音声指 で

人いました。全員、

かか

迫(心臓マッサージ)とAE ひ行ってほしいのが胸骨圧 してください。その間にぜ なければ、すぐ・ 声をかけてください。 遭遇したとき、どうしたらい 誰かが倒れたというケー 丈夫ですか」と、 いのでしょうか。 日常生活で突然 倒れた方に まず 9番通報 一反応が

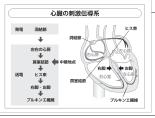
当センターでも、

心肺蘇生法の知識を

不整脈と刺激伝導系の関係

発電が不安定、 時にさぼる 発電が遅すぎる 中継しない 送電が切れる 他の場所から 発電する 他の場所を 電気が流れる 電気が旋回する

全く発電しない



す。スマートフォンで心電図 お勧めしたいのが写真記録で 脈があると指摘されたとき、 印刷した心電図をもらってく を撮らせてもらう。または、 ます。そこで、医者から不整 より診断の精度が高まりま 存していれば、別の医者に ださい。スマートフォンに保

脈は非常に多くの種類があり できないのです。そして不整

不整脈は心電図でしか診断

単に記録できる機能を搭載し 機器で、 ます。腕時計タイプの電子 のにスマートウオッチがあり スとして広く普及しているも く入浴も可能です。 録でき、日常生活の制限はな マネー機能などが搭載されて 操作やメールの送受信、 ます。数年にわたって監視記 現在、ウエアラブルデバイ

画面をタッチしての 電子 法です。

を突破しました。 20年には10万件 年前はわずか約1 ないようにする方 から急増し、 たが、その有効性 万5000件でし 治療件数は、 治療件数は、約20

不整脈を診断する上での問題点 それは不整脈は心電図でしか診断できない事

不整脈なし 不整脈あり 不整脈なし 不整脈あり どうするか 考えましょう あなたの症状は不整脈に よるものではありません 検査しましょう ハッピー

不整脈をいつも認める人もいるが、いつも出ていない人(時々しか認めない人)は大勢いる 不整脈の発作が起こった時に、タイミングよく心電図は取れない ドキドキするから医者に行っても、診察を受ける頃は症状は治まっている

夜中に発作が起きたので、一晩我慢したら朝には治まった

2023/07/30 静岡新聞朝刊に掲載

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター 静岡新聞社・静岡放送

-72 -

在来そばは心の健康 第1回

SBS 静岡健康増進センター公開講座 2023

ってなるほど!

田形 治さん 鈴木 俊夫 さんの講演は 8/6(目)18:30~19:00 SBSラジオでOA! SBSラジオ(1404KHz/1557KHz)

静岡新聞 SBS

在来そばは心の健康

SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど いきいきライフ」の2023年度シリーズ(全4回)の第1 回がこのほど、静岡市野区のしずぎんホール ユーフォニアで行われた。第1回の後半は、静岡市内のそは店1手打ち港 変 たかた」の店主田形治さんと、SBS静岡放送番組制作プロテューサーの鈴木使失さんが「在来そばよのの健康」 と題して対談した内容を紹介する。

好評につき受講生追加募集!

詳しくはアットエスで 募集に関する問い合わせ先 静岡新聞社·静岡放送 企画推進部 <電話>054-284-9236

アットエス いきいきライフ 検索

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センタ 〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054 (282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

しています。

む田形さんを12年前から取材

して、静岡市内でそば店を営 40年、放送記者をしていま

鈴木:私はSBS静岡放送 清水区に在来そば

ど、風味の強いそばです。

や)、宮崎の椎葉村といった

今はそちらが主流です。 在来 も大粒だったり、作業性や生

部屋中に広がりました。そ

したところ、今までかいだこ

田形:このそばの実を製粉

全国には徳島の祖谷(い

それが高じて20年前に開業し

半分が北海道産です。それら そばの約80%が外国産といわ ような香りがします。

れてます。残りの20%のうち、

ませんね。

で全国のそば店を訪ね歩き、

田形:私は昔からそば好き

の湯沢地区で、 探したところ、静岡市清水区

プーンといい香りがします。

しろう) 先生は「こんな在来

そば研究者の太野祺郎(よ

鈴木:本当にいいそばは、

も在来そばがあるのでは」と かあります。 ある時 「静岡に 山間地に、おいしい在来そば

少なのです。

地に残るそばは6%程度で希 種といわれる、昔からその土 産性の良いそばに改良され、

粉で打ったそばを試食しても こで目利きの人を呼び、その とのないスパイシーな香りが



§BS番組制作プロデューサー

すずき・としお 1979年に静岡放送に入社。93年には TBS系列ニューヨーク支局に赴任。これまで「イブアイし ずおか」「元夏、しずおか」人などニュース、ドキュメンタ リー、情報番組の取材などを行い、静岡県を中心とした生活、 消費、農業、教育問題などを取り上げてきた。

鈴木 俊夫 さん

抑える作用があり、 くくなるのです。 ため、雑草も生えに 70日ほどで刈りとる



担ってくれると信じていま ばが地域を盛り上げる一役を 宝物のそばです。この在来そ

そばを食べ、その味に舌つづ を持って育てていただきた みを打つ。生産者さんは誇り すごい」とうらやむようなお にい。そんな思いで、 静岡の人たちが地元の在来 他県の方々が「静岡って

す。さらに、焼き畑なり、農薬も不要で くため害虫がいなく 次に、火で地面を焼 す。そばには雑草を とで、雑草を防げま 在来そばを育てるこ 用に伐採した場所で 学肥料がいりません。

できるので、まず化 リン酸、カリの天然の肥料が 焼き畑を行うと、灰から窒素、

ところ、感動の連続でした。 うと宮崎県の椎葉村に行った は生態系や環境面でもメリッ いおいしいそばの実が取れる 下があるそうですね。 田形:当初、焼き畑を学ぼ 鈴木:ところで、焼き畑に たと聞きました。 ね。この時も焼き畑の話をし トレーションをされました

困難ではと思ったのですが、

らイタリアのご婦人が感極 をしました。すると、客席か でそば打ちをし、焼き畑の話 田形:パビリオンの日本館

量を増やしました。野趣あふ わせるほど、奇跡的な発芽で が芽をふくとは、と学者に言 静岡大学の協力により、 れるうま味と香りは、まさに 3シーズンかけて育て、 した。そして地域の方々が たね。 0粒ほどの実が収穫できまし 田形:あんな昔のそばの実 収穫 $_{0}^{1}$

に全国に誇る在来そば 来そばに出合えたのです。

あ

り組んでいます。井川では焼

鈴木:そして田形さんは 焼き畑農業での復活

い事づくめです。

た作物には、

行っていました。焼き畑は風 き畑農業を60年ほど前まで いう方法で復活させようと取 この在来そばを焼き畑農業と

出

来種ほど、ナッツ系を蒸した 界中探してもないというほ 常にとんがったそばといいま 現在、目本で流通している 在 守られてきました。味や香り が、ここは他の畑から遠く、 種類と交配しやすいのです 湯沢地区のそばは、何世代も が強く、かむとうま味や甘み そばはハチなどを通じて他の 育てられてきた在来種です。

のそばと比べてもひけを取り も感じられ、全国の有名産地 に行き、 が少ない早朝から火をつけて

と、茎から栄養分がそばの実 す。10日ほど天日干しをする によく伺ったものです。 行うため、私も夜中から取材 在来そばは、収穫も手作業で 田形:この焼き畑で育てた 機械作業では出せな

形さんはそば打ちのデモンス を植えているのです。この方 5年にイタリアで開催された 法を静岡でもやろうと、がぜ 「ミラノ国際博覧会」で、 ん力が入りました。 鈴木:そういえば、20 強い風味、 守り育てる 田

た。 思いでした。 実が出てきたのです。発芽は 蔵から、65年ほど前のそばの 来そばがまた見つかりまし わったのだと、 を守る配慮、焼き畑の熱い気 を絶やさない努力、 持ちが、言語の壁を超えて伝 鈴木: そして、 島田市川根の笹間地区の 心満たされる 静岡の在

動物たちとの共存共栄も考え て、餌となるドングリやクリ まってステージへ上がってき たのです。日本古来の在来種 自然環境



手打ちそば店 店主

田形 治さん

たがた・おさむ 静岡市内でそば店を開業して約20年。そ ばを通して海と山の農林水産循環を目指し、そば屋だからで きること、自分だからできることに取り組んでいる。今年4 月に店をリニューアルし、どこにもない新たなそば屋にトラ

ばに歴史的な縁を感じ、

喜びに包まれました。

こう話されました。「徳川家 Ŋ その時からそばが全国に広が の職人も江戸へ連れて行き、 康が江戸へ入府する際、駿府 種があるのか」と驚きつつ、 説もあります。静岡の地とそ ばのルーツは駿府」だという つまり、全国の手打ちそ

分も豊富になります。 できる。 そしておいしい作物も 豊かになれば川の栄養 生させています。 置し、計画的に森を再 場合は25年間土地を放 も行います。椎葉村の 焼き畑で育て 森が

ると土地の力が落ちて



2023/07/31 静岡新聞朝刊に掲載

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター 健康講座2023 聞いてなるほど!いきいきライフ



糖尿病とは 糖尿病診断基準

1)空腹時血糖值126mg/dl以上 2)75グラムのブドウ糖を飲み 2時間後の血糖値200mg/dl以上

3)随時而糖值200mg/dl以上

4)HbA1c 6.5%以上

が急増していま 50代以降で患者数 者数は2000万 ないほど身近な病 言われ、国民病と 発症しているとも では4人に1人が す。特に40歳以上 います。男女とも へいると言われて

> 臓は老廃物をろ過し えています。 壊疽(えそ)と言わ 因の筆頭は糖尿病性 が国の下肢切断の原 もつながります。 づきません。 悪化す

次は腎症です。

糖尿病は他の疾患と異な なく「健康診断で血糖値が高

来ました」という 方ばかりです。 を勧められたので

糖尿病とその予

いと言われ、受診

まります。

わが国における患 備群を含めると、

ると手足指の切断に

わ

ピン (HbA1c)が6·5% 以上あったりといった基準が 以上あったり、糖化ヘモグロ の血糖値が126デダイデル やがて全身に合併症を引き起 します。診断には、空腹時 んで自覚症状を訴える方は少

尿が起こります。 いか、当院に来られる患者さ が出ない人もいます。そのせ 重減少も起こりますが、症状 は、倦怠(けんたい)感や体 い高血糖時や脱水が強い時に 尿量が増えるので頻尿、 尿に糖分も出現します。また、 状態と考えられます。 出たときには、高度な高血糖 上がるため、のどが渇きます。 症状としてはまず血糖値が さらに著し

る環境要因といった生活習慣 食、運動不足、体重増加によ 血管の壁に傷がつき、血流が 放置すると血糖値が上昇し、 が関連しています。糖尿病は について紹介します。 90%以上とされる2型糖尿病 れます。本日は日本人患者の 2型糖尿病は遺伝要因や過

悪化して合併症のリスクが高 まず神経障害。知覚が低下 けがをしても気

事をして出陣するなど、非常 ではよろい姿で立ったまま食 理を好み、桶狭間の戦いの際 なかったものの、味の濃い料 田信長。彼はお酒をほぼ飲ま に忙しい食生活だったようで

> う。「身長(㍍)×身長(㍍) エネルギー量を把握しましょ

いのかを示す、適正な食事の

健診が実施されています。 は、糖尿病の検査を含む特定 も少なくありません。 を悪化させてしまったケース 何年も受けずにいて、糖尿病 健康診断が大切です。健診を 早期発見のためには定期的な

また、どのぐらい食べてい

日本では40~74歳の方に

ゆっくりよくかむこと。

分かりにくい自覚症状 糖尿病、 診受けて悪化予

防

らは致死率が高く、命に関わ 塞の引き金になります。これ す。糖尿病になると血管が詰

尿病から逃れられなかったの

たと思うと興味深い話です

り、診断がついてもあまり自

妊娠糖尿病の4種類に分類さ 型糖尿病、その他の糖尿病、 原因の1型糖尿病、そして2 合併症のリスク高く 糖尿病には自己免疫疾患が

(すい)

臓から出るインスリ

糖尿病は胃の裏側にある膵

かず、血中のブドウ糖の値 ノというホルモンがうまく働

í

が高くなる病気です。

います ところで、歴史をひもとく

ば、道長は「日がな一日水を記」という当時の記録によれ 病の症状に酷似しています。 食欲はある」と書かれ、 まらない。元気はないけれど 飲み、けれど口は乾きがおさ れる糖尿病患者です。「小右 日本で最初の記録があるとさ 安時代の政治家、藤原道長。 偉人たちがいます。例えば平 と糖尿病だったと考えられる そして戦国時代の武将、織 糖尿 りましょう。 食物繊維も一日20~25%は取 中は血糖値の急上昇を防ぐた 取カロリーの55~60%。

食事と運動で治療

注意してください。 事では炭水化物の取り過ぎに 事療法と運動療法です。 沽習慣病を予防し、 **ために最も基本的な方法が食** さて、この糖尿病を含む生 目安は摂 治療する 食 症状がありません。ですので

生活習慣病にはほとんど自覚 のが健康診断です。 コツと続けることが大事で 度があるものより、 ラジオ体操もお勧めです。 ウオーキングをしましょう。 ば毎日、 そして最後にお伝えしたい 次は運動療法です。できれ 食事の30~60分後に 毎日コツ 糖尿病や

灸村クリニック 副院長

もらいましょう。

最後は動脈硬化性疾患で

心筋梗塞や脳梗

なども一因となっ

飲暴食やストレス 断されました。 党で、胃潰瘍の診 もしかり。大の甘

察時に糖尿病と診

暴

Ţ

偉人たちも糖

の有無を問わず、2~3カ月 は指摘されています。糖尿病 と歯周病やむし歯の因果関係 歯周病・むし歯です。糖尿病

に一度は歯のチェックをして

大村 和規 さん

おおむら・かずき 2001年、県立静岡高校卒業。08年、 北里大学医学部卒業。10年、北里大学内分泌代謝内科学教 室入局。海老名総合病院糖尿病センター在院時に糖尿病専門 医取得。16年4月より医療法人 陸和会大村クリニックにて ®1888

***** \ ***** \ *****

水・金または火・木・土) 三つ目が網膜症。眼底に出

可能性もあります。四つ目は 血が生じ、悪化すると失明の

びれが強かったと 足の強い痛みやし くさん飲み、 また、水をた

生活習慣病予防・治療するために 適正体重と適正なエネルギー量の設定

神経障害が推測さ

れます。

の文豪の夏目漱石

そして明治時代

身長160cm、軽労作の場合、適正食事量は・・・ 56.3 × (25~30)

=1408~1689kcal 1日分の適正食事量

1食あたり 約500kcal

糖尿病の怖さ→合併症

・神経障害(感覚の低下・しびれ・疼痛など)

れるほど、

非常に増

- ・腎症(血液透析療法が必要に)
- ・網膜症(悪化すると失明の可能性も)
- ・歯周病・虫歯(抜歯の可能性も)
- ・動脈硬化性疾患(心筋梗塞・脳梗塞など)

など

です。週に3回(月・ 液透析など)が必要 ると、腎代替療法(血 が、この機能が弱ま 尿を作る臓器です

これが一日に必要なエネ 先ほどの標 肉体労

準体重に、例えば普通の労作 働は35以上です。 の30を掛けると1689とな 普通の労作は30~35、 お宮/きゃく、立ち仕事などの ワークなどの軽労作は25~30 度の目安を掛けます。 デスク 次に、この数字に身体活動

きたいと思います など理由はあると思います 向にあるのです。仕事が多忙 断されても治療を受けない傾 き盛りの方ほど、糖尿病と診 て放置しないでください。 検査結果はしっかり確認 治療が必要であれば決し

56・3点となります。

お願いします。 は2~4割と低調です。

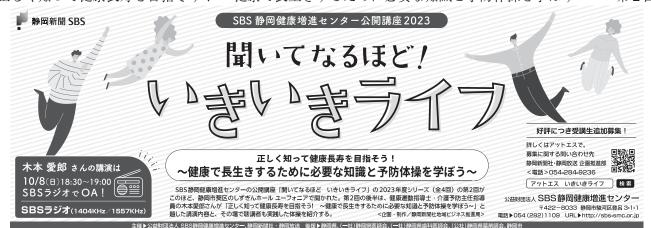
ましたら、ぜひ受診するよう 体から健康診断の通知が届き りますが、自営業や主婦の方 方には職場での集団健診があ 受診率は5割程度。勤め人の だ、残念なことにこの健診の 自治

22-56・3で、標準体重は

0だなら、1・6×1・6× を出します。例えば身長16 ×22」の計算式で、標準体重

2023/10/01 静岡新聞朝刊に掲載

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター 健康講座2023 聞いてなるほど!いきいきライフ 正しく知って健康長寿を目指そう! ~健康で長生きするために必要な知識と予防体操を学ぼう~ 第2回



せん。 バーも少なくありま の今、高齢ドライ 間違い事故が近年増 キとアクセルの踏み 裏付けているのかも しれません。 そして超高齢社会 ただ、ブレー

元気に働いている高齢者が多い
温暖な気候からくる穏やかな県民性
「ふじのくに健康増進計画」に取り組み
県民の健康づくりを支えている

の歳から始まるふじのくにの食育 (ふじ のくに食育推進計画) への取り組みをし ている。

節疾患、

高齢による衰弱、

骨

ください

挙げられます。要支援では関 血管疾患、高齢による衰弱が 介護となる要因に認知症、 働省の調査報告によると、要

ひ社会とのつながりを保って む。どれも社会参加です。 ち話や友人とランチを楽し 店に行く、ご近所さんとの立 喫茶店や居酒屋などなじみの

折・転倒が要因となります。

介護は突然始まるのではな

要支援・要介護という順

筋肉

ところで「フレイル」 体をむしばむストレス

とい

レイルの引き金とな ます。ストレスはフ ていくと言われてい

7 ふじのくに型福祉サービス (長寿政策 課) を推進している。

令和5年8月、都道府県HPより引用

対処が必要です。骨折予防に 骨折の恐れがあれば、今から

フレイルは多面的で三つの要

共に体力が低下しま

「虚弱」という意味ですが、 う言葉はご存じでしょうか。

国5位です。 本県は 静岡県は男女とも全 県別ランキングで、 の健康寿命の都道府 食生活も豊か、 気候が温暖で食材や 厚生労働省による令和元年 緑茶

判断、意欲、精神的ストレス

、の抵抗力も挙げられます。

的要素の行動体力には意志、

する抵抗力があります。精神

がん検診や特定健康診査の受診率が高く、 県民の健康意識の高まりも一因

新氏の機能が認識の高よりも一凶 65歳以上の有業割合が全国2位と高く、 元気に働き続けている高齢者が多い ボランティア活動や無尽への参加など社 会との関わりをもちながら健康に留意し た規則正しい食生活を維持している

大分県

健康アプリ「おおいた歩得 (あるとっく)」を活用した運動の促進 塩分控えめで野菜たっぷりの食事「うま塩・もっと野菜」の普及

3 事業所ぐるみで健康づくりに取り組む 「健康経営」事業所の増加

歩いて骨を刺激し強化

さて、

2019年の厚生労

脳

している期間となるのです。

やすくなります。つまり、高

遠くなり、踏み間違えが起き

が健康寿命の長さを をよく飲み、元気に

健康寿命トップクラスの要因(都道府県別)

つまり、この期間は健康上の 10・56歳、女性が12・93歳。 問題で日常生活に支障をきた 均寿命は年々延びています る期間」という意味です。 制限されることなく生活でき 葉をよく耳にします。「健康 上の理由が問題で日常生活が 健康寿命との差は男性が 平 足元のアクセルとブレーキが

ながらハンドル操作をします う。まず椅子に浅く腰掛けて ません。体を大きくひねると が、体が硬いとうまく見られ バックさせるとき、後ろを見 後ろを見られますか。車を の向きを変えずに、自分の真 ください。その姿勢のまま膝 間違い事故が非常に多いそう そこで実験してみましょ

最近

「健康寿命」という言

健康寿命が長い理由

単純なものではありません。 す。 久力、平衡性、敏捷性、 筋パワー、筋持久力、 動体力の機能として、 と精神的要素に分かれていま く走れる、高く跳べるという まず、

や免疫、身体的ストレスに対 性、柔軟性が挙げられます。 また、防衛体力には体温調節 体力は単に力が強い、速 身体的要素にある行 全身持 筋力、 巧緻 心に体重のコントロール、

健康の側に進むと要支援、

健 B フレイルは健康と不健康の

活動やボランティアを行う、 トに参加する、働く、町内会 るでしょう。講演会やイベン 長寿の重要なキーワードにな らは社会とのつながりが健康 いと言われています。これか り、認知症が8倍発症しやす 参加が乏しい方は十分な方よ 切なのが社会参加です。社会 性は筋肉が衰えないよう筋ト が欠かせませんが、さらに大 レを積極的に行いましょう。 健康長寿には運動、食生活 早期であれば健康な状態に戻 ることが可能です。 ルになることはありません。 康な状態からいきなりフレイ がて要介護に進行します。

ただ、さまざまなストレ

例えば配偶者との死別、

す。 えて体がむしばまれ 状態に戻すことが困 などの喪失体験はフ らゆるストレスを抱 難になってしまいま るとなかなか健康な 要支援・要介護にな ています。いったん レイルの要因になっ フレイルが進行して 私たち人間はあ

手合わせチェスト ・声に出してカウントしながらリズム良く腕を上下させる! ・10回+10カウント静止 ・15回+10カウント静止・・ …など



喪失などの悲しみ、 定年退職、身体機能の障害や

> ていただきたいと願っており 組まれ、ぜひ健康で長生きし 動不足、できることから取り 動、食事管理、社会参加や運 話しした中で、健康によい行 もここに該当します。本日お に申し上げた健康寿命の年齢 る働き盛りの世代です。 熟達し、社会で元気に活躍す 験を積み、さまざまなことに 壮年」とされています。

動と食、 以上のドライバーによる踏み 社会参加 Ü 健 康

長寿

されている運動器の 関節・神経から構成 なっています。 血症などが引き金と による高血圧・高脂 分の取り過ぎや肥満

の場合、

筋肉・骨・

女性

齢による運動機能の低下で、 事故の可能性が高まっている 私たちの体力は身体的要素

えると男性は有酸素運動を中 説明した要介護の要因から考 く見受けられます。先ほどご シンで汗をかいている方が多 ニング、女性はランニングマ 方が増えていますが、その様 機能の低下による問題が指摘 子を見ると男性が筋肉トレー されています。 最近はスポーツジムに行く 間の状態です。フレイルが不

う症や変形関節症、サルコペ そして自宅に閉じこもる 神的フレイル」。次に骨粗しょ 素があります。まず認知機能 などの「身体的フレイル」。 ニア(加齢による筋肉の喪失) 低下やうつなどの「心理・精

会的フレイル」です。 社

> しょう。 せチェスト」 分かるでしょうか。「手合わ す。肩甲骨が動いているのが 向けながら腕を後ろへ引きま す。続いて両手の親指を下に し、両手の親指を上へ向けま 予防になります。腕を前に出 中の運動」は肩こり、猫背の 動を試してみましょう。 もやってみま

さあ、ここでいくつかの運

です かり意識していただきたいの 動、食生活、社会参加をしっ ます。そこで皆さんには、 体力は急激に低下してしまい 予防です。何もしなければ、 やかにできます。これが介護 することで、その落ち方を緩 す。ですが、介護予防運動を

健康運動指導士 介護予防主任指導員

木本 愛郎 さん

きもと・あいろう 東京都府中市出身、三島市在住。健康運動指導士、介護予防主任指導員、健幸アンパサダーマスター。

***** \ ***** \ ***** う。 ます。 刺激を与え、

ミンDを作りましょ 当たって体内にビタ を取り、太陽の光に は食事でカルシウム 歩くことも骨に 強くし

げられますが、 因に脳血管疾患が挙 男性の要介護の要 塩 背中の運動(肩こり・猫背の予防など)

1. 2. 3. 4(肘を曲げる) 5. 6. 7. 8(伸ばす)をゆっくりと声を 出してカウントする。運動回数:疲労感を感じるまで!

ます。この区分で46~76歳は 齢区分の考え方を発表してい 生区分表」という、新たな年 本県では「ふじのくに型人 冒頭

2023/10/02 静岡新聞朝刊に掲載

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター 静岡新聞社 • 静岡放送 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター 健康講座2023 聞いてなるほど!いきいきライフ

前立腺がんの A to Z

第3回

静岡新聞 SBS SBS 静岡健康増進センター公開講座 2023

> 2人に1人は前立腺の中にが 前立腺がんに関連があるほど

は転移までしていないけれ

A、Bは根治が可能です。 らDに分類されます。早期の 断することになります。

治療法として、手術、放射線、 は避けられます。それ以外の 不全といった合併症のリスク

内分泌治療が挙げられます。

前立腺がんの病期は、Aか

聞いてなるほど!

吉村 耕治 さんの講演は 10/29(日)18:30~19:00 SBSラジオでOA! SBSラジオ(1404KHz/1557KHz)

前立腺がんの A to Z

SBS静岡健康衛進センターの公開講座(間いてなるほど いきいきライフ]の2023年度のシリーズ(全4回)の第3回がこのほど、静岡市英区のしずきんホール ユーフォニアで開かれた。第3回の前半は静岡県立総合病院(静岡市英区)副院長で泌尿器 科部長の吉村耕治さんが「前立腺がんのA to Z」と題して講演した内容を紹介する。 <企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センタ 〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054 (282) 1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

精液の一部を作る役割が

やCT、

骨シンチグラフィー

有無を調べます。生検の結果、

前立腺は膀胱(ぼうこう) 増えている罹患者

ます。わが国における男性の の患者さんは非常に増えてい あります。近年、前立腺がん 臓器です。尿や精液の通り道 の直下にある男性にしかない

かん罹患(りかん)者数のトッ

どれも完璧ではないため、

/ は前立腺がんで、 当院の外

血液によるPSA検 で、がんか否かの見板 **数値は高くなりますの** や炎症がある場合でも れます。前立腺肥大症 あれば基準範囲内とさ 査が一般的です。 4 ㎏ りません。 ミリリットル)未満で / 11 (ナノグラムパー 前立腺がんを診断す 前立腺がんの診断は

初期の前立腺がんには"QOL"も考える

QOL= quality of life: 生活の質

響を与えるわけではあ 前立腺がんが生命に影 ものもあり、すべての よっては悪さをしない います。ただ、がんに んが潜んでいるともいわれて です。また70~80代になると、 来でも、患者さんの約7割が

監視療法:合併症はない。

術:完全に治し切ることが期待できる。 放 射 線:根治が期待できる。手術が避けられる。

内 分 泌:治療の中では急激な合併症が少ない。

初期の前立腺がんには"QOL"も考える

QOL= quality of life: 生活の質

欠点

監視療法:癌は進行する。

術:尿失禁、勃起不全の合併症。 丰

放射線による障害。 放射線

再発した時手術しにくい。

ホルモン:内科的合併症。根治治療ではない。

症が起こりやすく 出血も少ない、合併 少なく社会復帰が早 傷が小さい、痛みが ありません。ですが 再発率などに大差は の手術方法と比べ、 れると尿が漏れる腹 い、手術時間が短く 向上に一役買ってい 〇L(生活の質) あり、患者さんのQ 低侵襲のメリットが 症が少ないといった 術後の患者さんに の

は強度を変えて腫瘍に集中し とIMRT(強度変調放射線 て照射するため、正常組織の 治療)があります。IMRT

しょう。 つけ医などでPSA検査を受 康診断や人間ドック、 完治を目指せます。 前立腺がんは早期であれば 男性は健 かかり

ロボット支援下手術は他

陽子線、重粒子線の3種類が 院では今年4月からこの治療 が強い方には適しません。当 や、前立腺肥大症や尿の症状 QOLの維持が可能な利点が 方法として、三次元原体照射 あります。エックス線を使う 法は行っていません。 あります。悪性度の高いがん 勃起障害、晩期障害も少なく、 外部照射には、エックス線、

勧められます。 法の強化と抗がん剤の使用が 俳優の西郷輝彦さんもこのが に抵抗して発生するがんを ます。これらのホルモン治療 寮は持続性がなく、 まうのです。さらに、この治 細胞が再び息を吹き返してし せん。治療をやめると、 すが、これは完治ではありま んでした。治療には内分泌療 「去勢抵抗性前立腺がん」 かなくなってくる欠点があり になる人もいるほどです。 いいます。昨年亡くなられた やがて効 がん 70

るには生検が必須です。肛門

などで病期を判断する検査を 数の検査結果から総合して診 れらの検査にも限界があって さらに行います。ですが、こ がんと診断された後はMRI 腺の中に6~12カ所針を刺し に超音波の機械を入れ、前立 て組織を採取し、がん細胞の 複 ど、少し外にがん細胞が出て 行していきますが、手術や放 前立腺全摘の手術をすれば死 射線治療による尿失禁や勃起 程度なのです。当然がんは進 でも、10年後の死亡率は15% 亡率は減少しますが、無治癥 は初期の前立腺がんの場合、 投薬も手術も行いません。実 観察)をすることがあります。 ます。おとなしいタイプのが いる状態。Dは転移と判断し んは、監視療法(無治療経過

見ながら、ロボットアームを

は拡大し立体視された映像を 支援下手術が盛んです。術者 立腺がんの手術にはロボット や鉗子(かんし)を入れて手

精障害と勃起障害の性機能障

害も挙げられます。

早期なら完治も

す。

さらに合併症として、射

筋を埋め込む手術も行われま 復しない場合、人工尿道括約 げられます。重度の失禁が回 といった要素が挙 さんが高齢かどう の原因には、 がありますが、 失禁が起こること

術を行います。わが国では前 かに小さな穴を開け、内視鏡 ボット支援下手術です。 つ目は腹腔鏡下あるいは口 立腺にアプローチします。 三 式。股の会陰部を切開し、前 立腺を取ります。次は経会陰 まず恥骨後式。開腹して、前

か、

前立腺肥大症

おな

います。 はすでにこの機器を導入して 躍しています。漫画家の手塚 近は国産の優れた機器も活 外の機器が主流でしたが、最 は「ダ・ヴィンチ」という海 駆使して手術を行います。 というロボットです。当院で 治虫さんの作品名をもじった hinotori(火の鳥)」 従来、手術支援用ロボット

で根治が可能です。尿失禁や 込む治療法です。おとなしい な線源を、前立腺の中に埋め 源治療が主流です。ヨウ素1 タイプのがんなら、この治療 25という放射線が出る小さ くの場合は内分泌療法を併用 外部照射の2種類があり、 します。内部照射は密封小線 放射線治療には内部照射と

PSAの値が数カ月後にはO

ストステロンを抑える注射 がまだ浅く、今後の検証が必 える内服薬が主流です。 や、受容体に結合するのを抑 が誘因となっているため、 ステロンという男性ホルモン きます。前立腺がんはテスト 法は病期にかかわらず使用で 明します。内分泌ホルモン療 を行うことができます。 要です。どちらも保険で治療 が期待されていますが、 内分泌療法は奏効すると、 最後に薬物治療について説 歴史 ***** 静岡県立総合病院 副院長

手術には3種類あります。

吉村 耕治さん

よしむら・こうじ 1992年、京都大医学部卒業、泌尿器科に入局し、以降関連病院に勤務。2004年、京都大医学部財 臨病院泌尿器科勤務、11年、同科准教授。14年、静岡県立総合病院泌尿器科部長、18年に同病院副院長。

手術や放射線で治療

なります。この尿

しますが、外から肉眼で見て ます。リンパ節も取る場合も 手術では前立腺と精のうを 膀胱と尿道をつなぎ 前立腺全体を摘出

いという特徴があります。 もどこにがんがあるか分らな ます。 まれに重度の尿

同程度になってき 術方法でも回復は 過すれば、どの手 の方が有効です。 ボット支援下手術 ただ、1年ほど経

本日のまとめ

術者 、 そ

の技量の差や患者

✓ 前立腺がんは、男性では罹患率No.1

☑ 腫瘍マーカーはPSA (phi も使用可能に)

☑ 確定診断には "生検"が必要

☑ おとなしいタイプには"監視療法"も選択肢 根治目的なら、手術または放射線治療 \square

☑ 薬剤は内分泌療法を中心に、抗癌剤なども

2023/12/05 静岡新聞朝刊に掲載

発酵食のある暮らし 第3回

SBS 静岡健康増進センター公開講座 2023

聞いてなるほど!

madoi (辻村 円)さんの講演は 11/5(目)18:30~19:00 SBSラジオでOA! SBSラジオ(1404KHz/1557KHz)

静岡新聞 SBS

発酵食のある暮らし

SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど いきいきライフ」の2023年度のシリーズ(全4回)の第3 回がこのほど、静岡市葵区のしずきんホール ユーフォニアで開かれた。第3回の後半は発酵食スペシャリストの madoi(社 村円)さんが「発酵食のある暮らし」と題して講演した内容を紹介する。 <企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センタ 〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054 (282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

ときに、アミノ酸豊富な甘 妊娠中だった10年前。 つわり

で食事を取るのが難しかった

私が発酵食に出合ったのは

素材の栄養価高める

発酵させて生まれます。日本

も入ります。

らでもない菌の3種類があり 菌といった悪玉菌、そのどち

で特に私が大事にしたいのが 「みそ」です。手に入りやす

ランス次第で健康状態も変

これら腸内細菌の種類やバ

こうじ菌から生まれた食材

には昔からこうじを使った発

腸内整え、

康支える発酵

食

菌

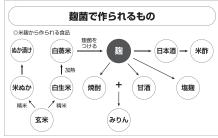
ウェルシュ菌やブドウ球

が、実は昨秋、

人間ドックを受診して思わぬ

ウルに米こうじを入れ、

素主



ました。日本醸 によって育まれ 本の風土と四季 響を与えます。 らに乳酸菌も増 と増えます。 ルシウムがぐん

めて感じるとと の食文化は素晴 て作られる日本 この菌を利用し 認定しています。 菌を「国菌」 造学会はこうじ

り、探究心に火がつきました。 こうじから作られていると知 料理に使うと、肉はやわらか ました。また、砂糖代わりに 酒をイチゴでブレンドしたと /なり、甘みも上品。 甘酒は ころ、そのおいしさに目覚め こうじはコウジカビが米を ものを比べると、ビタミン

のダイコンとぬか漬けにした 高めてくれます。例えば、 れます 豆町の潮かつおなどが挙げら 漬けに浜松市の浜納豆、西伊 もあり、 地ならではのご当地発酵文化 者なのがこうじです。また各 酒をはじめ、和食の陰の立役 酵食品が各地で作られてきま した。みそやしょうゆ、目本 発酵食品は素材の栄養価を 本県でいえばワサビ 生

とかみそ離れを食い止めたい のデータによると、日本人は 胃がんで死亡する率が低くな まったく取らない人と比べて みそ汁を毎日摂取する人は、 と思っています。ちなみに、 食を勧める私としては、なん 以下になったそうです。発酵 その量が、この半世紀で半分 減少しています。 ことに、みその供給量は年々 ことができます。ただ残念な く、みそ汁にすれば毎日取る - 人あたり - 年間で食べるみ 農林水産省

菌がどんどん増殖してくれま に Ŋ 甘酒などを取ることで、善玉 け、こうじ菌のついた漬物、 です。納豆やキムチ、ぬか漬 もので見事に左右されるから られます。腸内細菌は食べた ある腸内フローラの環境が整 が高いと、腸内細菌の集団で わってきます。善玉菌の比率 食品をよく食べることが挙げ を増やすには、植物性の発酵 も落ちてしまいます。善玉菌 悪玉菌が増えると免疫力 体調はよくなります。

しょう。新陳代謝を与えてくれるで まっているといわ細胞の70%が集 と呼ばれるオキシ に「幸せホルモン」 通はもとより、 トシンというホル もよくなり、さら 疫力にも良い影響 環境が整えば、 れています。腸内 腸には体の免疫 便 免

自分の手の常在菌と、家にす 塩こうじです。塩こうじは、 味に出ます。 こうじとは違うまろやかさが む菌が影響します。市販の塩 がお勧めしたいのが自家製の り入れていくにあたって、 きて、 発酵食を暮らしに取

> の魅力はそこに尽きると私は は支えられています。発酵食 らの菌によって私たちの健康 きています。そして、これ

に見えない多くの菌と共に生

じ300学、塩100学、水 400%だけです。まず、ボ 作り方は簡単です。米こう ğ 思っています。

モンも、腸からよ

く分泌されてきま

発酵食ライフを始めてみませ す。まずは毎日のみそ汁から、 を皆さんに伝えていきなが いただきたいと願っていま 今後も発酵食の素晴らしさ 皆さんにも興味を持って

ないかもしれない。これを機 は、原因は腸内環境だけでは ても、発病したということ できました。 にもっと腸を整え、より健康 に留意しよう」と思うことが 守り伝える食文化

え、

るという国立がんセンター研

こうじ菌は日 腸に良い影 Βį

B₂ В6 カ

使っています。 菌、常在菌など、私たちは目 間、塩こうじを継ぎ足しして る継ぎ足しもできます。 こうじ菌をはじめ、 、腸内細

だけ腸のことを気をつけてい

病気になったときも「これ

たと思っています。 に生きるパワーを与えてくれ とって腸活は、免疫力ととも 場しているほどです。 過ごしました。今はすごぶる 今一度見つめ直しました。そ 気をつけたりして自分の体を ら発酵食を取ったり、運動に による治療の指導を受けなが 病気が見つかりました。医師

おいしくなります。私は10年 に少しずつ米こうじを追加す す。また、使い切る前に新た 本分に塩こうじ大さじ1杯で てもむだけで、簡単に漬物が コンなどをビニール袋に入れ じの完成です。 菌にも空気が届きます。 すことで、容器の底のこうじ かき混ぜてください。 な容器に移し、1日1回よく ます。そこに水を入れ、 できます。目安はキュウリ3 で約10日間で、自家製塩こう でほぐしながら塩とよく混ぜ 塩こうじと薄く切ったダイ かき回 常温 清潔 一層

元気で、フルマラソンにも出

私に

して、なんでも笑いとばして

発酵食スペシャリスト

madoi (辻村 円) さん

究所の調査結果もあるほどで

おいしく食べて腸活

つじむら・まどか 発酵ではんの料理教室(円居)主宰。静岡市 内の企業でオーガニックカフェやアパレル店などの立ち上げ や運営に15年以上携わり独立。2013年、料理教室を開始。オ ンラインレッスンもしている。22年に法人化、発酵あんこの お菓子を製造販売する「つきのか」を同市内にオープン。

う言葉を耳にした方もいると 腸によい影響を与えてくれる 思いますが、発酵食を取ると、 内環境を整える「腸活」とい です。生活習慣を見直して腸 ら栄養面、 腸には約1000種類、 発酵食は味もさることなが 健康面でもお勧め

やビフィズス菌などの善玉 とされます。腸内には乳酸菌 00兆個の細菌がすんでいる ません。

してきました 良いという話を 発酵食は健康に 何か変化を感じ みたら、体調に 添加物を減らす なります。一度、 調が崩れやすく 環境が乱れて体 られるかもしれ 食生活を試して このように、

脂肪、高脂質、 加物です。腸内 化学的な食品添

悪玉菌 塩麹の作り方・レシピ

米麹 300g 100g 400g

①ボウルに米麹を入れてほぐし、塩とよく混ぜる

③清潔な容器に移し、常温で発酵させる

②水を加えて混ぜる

④夏場は1週間、冬は10日ほどでとろっとしてきたら完成 ※一日一回はかき混ぜる

2023/10/30 静岡新聞朝刊に掲載

聞いてなるほど!いきいきライフ 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター 健康講座2023

肺がん検診に AI は役立つのか?

SBS 静岡健康増進センター公開講座 2023

第4回

聞いてなるほど!

中島 信明 さんの講演は 11/26(日)18:30~19:00 SBSラジオでOA! SBSラジオ(1404KHz/1557KHz)

静岡新聞 SBS

肺がん検診に AIは役立つのか?

SBS静岡健康増進センターの公開講座「開いてなるほど いきいきライフ」の2023年度のシリーズ (全4回) の第4回がこのほど、静岡市癸区のしずきんホール ユーフォニアで開かれた。第4回の前半は SBS静岡健康増進センター副所長の中島信明さんが「肺がん検診に AI は役立つのか?」と題して請演した内容を紹介する。 <企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進周>

第3回前半の吉村耕治・静岡県立総合 病院副院長の「前立腺がんの A to Z」 は 12月6日(水) に掲載します。

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター 〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054 (282) 1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

支援」「医薬品の開 断支援」「診断治療 進懇談会」では、「ゲ **働省「保健医療分野** におけるAI活用推 / ム医療」 「画像診

今年

や顔認識システム、 AIの活用も進み、 松たちの生活に浸透 ます。すでにAIは AIなどが挙げられ に代表される生成系 チャットGPT しています。

(肺扁平上皮がん)

Al score 91

ている非接触型の検温装置 業施設の入口などに設置され 言えば、お掃除ロボット、商 現することです。身近な例で 視覚など、人の知的行動をコ は自然言語の理解、音声認 倣し、その結果を人工的に表 ノピューターが同じように模 論理的推測、意思決定、

葉をよく耳にします。 AIと (情報技術) といった言 増えるほど、診断の精度が向

近年、

A I

(人工知能)

多くの臓器が対象

炳巣発見に貢献、

、精度

角上

期 待

知音とともに対象のエリアを

画像上で枠に囲んで、 部位をAIが検出すると、報 す。例えば胃の内視鏡検査で 査への導入も検討していま

、リアル

の中の のように拡張して

一部が風船

やすい傾向です。 像も、異常判定され き込んだ胸膜肥厚 直下の肺実質を巻 ります。ほか、 えることもよくあ 結節状の陰影に見

肺

いる状態を「プラ」

と言いますが、これ

は、

検査中に病変が疑われる

す。そして脳、目、肺、のど、 多数の会社が参画していま 多くの臓器がAI診断の対象 肝臓、腎臓、骨、皮膚など、 食道、胃、大腸、乳房、 になっています。 さて、当センターにおいて 医療系AI分野には、 、心臓 現在 エックス線画像診断を行って

で

病期1期の肺の扁平上

画像データをAIに学習さ ば画像診断では、大量の医用 内視鏡検査などの診断に活用 せ、X線撮影、CT、MRI、 しています。学習する画像が

ます。AI技術のディープ ス線撮影にAIを導入しまし も今年3月から、胸部エック 腫瘤影、浸潤炎、気胸)を検 ラーニング(深層学習)を用 断ソフトウエアを採用してい 胸部エックス線画像のAI診 た。CXR-AIDという、 いて画像から異常所見(結節・

で強調表示して、医師の診断 出し、確診度に応じてカラー を支援します。人間ドックや

健康診断を受診される方のう 毎日100例以上の胸部

上します。

見落としそうなほど淡い陰影 に小さな病巣です。医師が その部位をより詳細に観察 紹介しましょう。まずは非常 る見落としを少なくしてくれ 見つけにくいため、目視によ ます。特に、早期の胃がんは タイムで術者に報告。術者は AI診断による診断事例をご ると期待されています。 では、 完璧ではない診断 当センターにおける

だ課題があるのです

このうち、病変の確信度を0 万4683人に行いました。 クス線撮影のAI診断を、 の半年間で実施した胸部エッ します。当センターでは、こ 信度と誤認についてもご報告 医療現場の負担軽減 AI診断における確

ます。AIによる診断にはま を気胸と誤認することもあり プラーニングを重ねて、 役割を果たすぐらいまで、 ぱ 0人程度しかおりません。 影の専門医は、全国で560 は非常に少なく、専門医 れを期待しております。 ことでしょうし、私自身もそ にAI診断の精度が上がれ ています。今後画像のディー 実は、わが国の放射線科医 診断のポジションは上がる 医師のダブルチェックの さら 読

♦ SBS 静岡健康増進センター 副所長

所見は従来通り、

、医師が読影

中島 信明さん

なかじま・のぶあき 1979年、群馬大医学部卒業。同大放 射線科、群馬県立がんセンター放射線科勤務を経て86年、 静岡県立総合病院放射線科副医長。90年、同病院放射線科 医長。2006年、同病院放射線部長、19年に同病院を定年

Ⅰであればわずか約20秒と、 います。医師が読影するだけ 潤炎なら肺炎や結核などの感 あれば肺がんのおそれが、浸 非常にスピーディーに処理し ていきます。結節・腫瘤影で

染症を疑います。それ以外の くあります。 たりすることもよ 影と誤って判断し いた骨硬化を、 シウムが過剰につ と誤認したり、 の重なりを病巣だ ではありません。 女性の場合、 、乳頭が また、 腫瘤 カル

どを対象にした上部内視鏡検

今後は胃がんや食道がんな

- *胸部 XP の AI 診断 (CXR-AID) 導入半年間の 14,683 症例を評価した。 *スコア 15 以上の異常判定は 27.8% で、最終異常判定は 18.6% であった。
- *スコア 50 以上は 5.8% で、最終異常判定は 46.8% であった。 *スコア 80 以上は 1.4% で、最終異常判定は 76.8% であった。
- *結節影として明瞭な乳頭、石灰化、肋骨骨島は高スコア傾向であった。
- *胸膜直下の肺実質を巻き込んだ胸膜肥厚像は異常判定されやすい。
- *濃厚な浸潤影、間質性肺炎は高スコア傾向であった。 *気胸の誤認(多くはブラ)は高頻度であった。

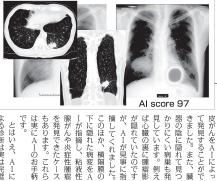
胸膜

- *AI 判定対象のがん、炎症、気胸に関しては過剰判定傾向ではあるが、 見落としが極めて少ない点は検診には有用と考えられる。

左下肺野腫瘤影:67歲男性(炎症性腫瘤影)

△017年の厚生労

60 歳男性



ば心臓の裏に腫瘤影 見しています。例え かりにくい病巣も発 器の陰に隠れて見つ きました。また、 このほか、横隔膜の 摘してくれました。 下に隠れた病変をA が、AIが見事に指 が隠れていたのです よる診断は実は完璧 Ⅰが指摘し、

腺がんや炎症性腫瘤 は実にAIのお手柄 もあります。これら を発見できたケース とはいえ、AIに 、粘液性

定のままで運用しようと考え まいます。人間ドックや健診 の読み落としも多くなってし 定もぐっと少なくなり、病変 認は少なくなりますが異常判

あるのです。

断を心得て、多くの県民の皆 期の早期発見と精度の高い診 のAI技術を導入し続け、 今後、当センターでも最新 病

認例が出てしまうという結果 以上ですと、80%以上もの誤 でした。つまり、スコアが15 最終的に「異常」と判定され 以上の異常判定は約4人に1 な状況です。 オカミが来た!」というよう となったのです。まさに「オ たのは、18・6%という結果 人と結構多かったのですが、 から100で示す、スコア15 スコアを高く設定すると誤

の精度向上のためにも、 はおおいに役に立つ可能性が さんの病巣を発見するメリッ でした。さらに、毎晩遅くま 読むことまではできない状況 でも、診断医が7~8-ていました静岡県立総合病院 なか難しく、私が以前勤務し 射線専門医を抱えるのはなか の労力の負担軽減や画像診断 トはもちろん、医療スタッフ まうことも日常的です。 で読影の業務に忙殺されてし したが、全部の病巣の画像を 患者 A I 放

2023/11/26 静岡新聞朝刊に掲載

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター 健康講座2023 聞いてなるほど!いきいきライフ

令和時代の健康とは? ~心と身体を見つめよう~ 第4回



ってなるほど!

久住 健人 さん Emiko さんの講演は 12/3(日)18:30~19:00 SBSラジオでOA! SBSラジオ(1404KHz/1557KHz)

令和時代の健康とは? ~心と身体を見つめよう~

SBS静岡健康増進センターの公開講座「閉いてなるほど」いきいきライフ」の2023年度のシリーズ(全4回)の第4回がこのほと、静岡市英区のしずぎいホール ユーフォニアで開かれ、全ての講座を移了した。第4回の後半はベーズコウジェアト代表取締役でボーンナルジムBAS代表の大健児人さん。要でヨガインストラクターのEmikoとが「全和時代の健康とは?へ心と身体を見つめよう〜」と関して崩潰し、ヨガを実演した内容を紹介する。 〈企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進馬〉

第3回前半の吉村耕治・静岡県立総合 病院副院長の「前立腺がんの A to Z」 は12月6日(水)に掲載します。

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター 〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054 (282) 1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

地元の静岡市に戻り、パーソ

どSNSを利用し、毎日無料

て出張レッスンもしていま

トレーニングの配信も行って す。さらにインスタグラムな そして、企業から依頼を受け 座を3年ほど行っています。

乳製品、大豆製品といったタ 取ってほしいのが肉、魚、卵、 ランスはもとより、積極的に の食生活は重要です。栄養バ 考えています。それほど日々

時、手のひらは下向きです。 ろ向きに腕を回します。この がら、リンゴを置くように後

> が得られます。入浴できない 深部体温がゆっくり下がると のこと。湯船で温まった体の 就寝90分前の入浴がベストと

ンパク質で、

肌、髪、爪、

ルモンの生成など、

体に必要

健人:私は体育大学卒業後 食べる順番を工夫

心身と脳を休め、

真の

)健康

を

子に座りながら簡単にできる

Emiko:ではここで椅

ヨガを一つご紹介します。

事7割 運動3割」が王道と

片手を上げてリンゴを木から 子に浅く腰掛けて息を吸い、

に浸かること。研究によると、

てください。次に息を吐きな もぎ取るようなポーズを取っ

/ルトレーナーとしてヨガイ

動で軸としている思いが

4、女性は50%取りましょう。

な栄養素です。毎日男性は65

ません。この動作は肩こりに

。ぜひお

を使用した機器の使用は控え

ましょう。この光は脳と目に パソコンなど、ブルーライト 睡眠直前のスマートフォンや 足湯も効果的です。そして、 ときは、足の血行をよくする

と」。感覚へ集中することで、

脳は休息しリフレッシュがで

の瞬間をきちんと感じ取るこ あるのです。それが「今、 らいでいくといわれます。 行うことで、脳の疲れがやわ

刺激を与えます。

試しください。 良いとされています。 コリコリと音がするかもしれ これを繰り返します。肩から



≘ボインストラクター

Emikoさん

えみこ 静岡市生まれ。2016年、ニューヨークでヨガを学 び、心と体でヨガを伝えることを大切にしている。県内各所、 テレビ・ラジオ等でヨガレッスンを担当するほか、Youtube にて「EMIKOYOGALIFE」のタイトルで無料配信中。

60~80%も消費し

ことを願っています

らも健康的な生活が続きます

体をいたわりながら、これか ることができます。ご自分の ことで、健康的な暮らしを送 適切な栄養を取って運動する は、心身と脳をしっかり休め、

と」です。健康的で自立した 岡県民の健康寿命を延ばすこ 園でヨガやトレーニングの講 のもと、毎週土曜に駿府城公 動を行っています。 寿命を延ばすために三つの活 生活を送ることができる健康 ムの運営。次に静岡市の後援 まず、マンツーマンでのジ

0と6年前からパーソナルジ ムを運営しています。その活 ンストラクターの妻Emik 静 います。 息」です。 と考えています。そこで大切 整っていることが「健康」だ 精神的、家族や人間関係と りを目標に活動しています 落としたい方はやせるために な三本柱が「食事」「運動」「休 いった社会的な面もすべて 私たちは、健康的な体づく まず「食事」です。体脂肪を 健康とは身体だけでなく

運動をと思いがちですが、「食

ファースト」 食べ始める「ベジタンパク質 要です。血糖の上昇を抑える また、食べる順番も工夫が必 ため、野菜やタンパク質から 体を動かす意識を

続いて「運動」です。

体型·

「今、ここに集中」

す。理想は7~8時間。夏体の休息に大切なのが睡眠で 健人:最後は「休息」です。 理想は7~8時間。寝

れているのが「マインドフル る方法として、近年注目さ です。睡眠以外で脳を休ませ は体だけでなく、脳にも必要 Emiko:ところで休息 ネス(無意識の意

事柄を観察するよ と」とも表現され 識化)」です。「今、 ここに集中するこ 脳は、目の前の きるのです。 そこで私たちが勧めている

す。 き、目を閉じます。ゆったり をおへそ、片手を胸の上に置 かに休むことができるので 回だけでも脳はその瞬間、 あれば、ひと呼吸だけでも試 腹や胸が動くのを観察し、 鼻で腹式呼吸をしながら、 です。方法は簡単です。 のが「マインドフルネス瞑想」 してみてください。わずか1 間行いますが、それも面倒で じ取ってください。2~3分 片手 静 感 お

ます。

パーソナルトレーナー

久住 健人 さん

くずみ・けんと 静岡市生まれ 日本体育大学卒業。静岡市 内の地域最大級ジムのマネージャーとして勤務したのちに 25 歳の時に起業し法人設立。

体力の維持以外に、運動はス 毎日気軽にできるのが「ラジ 滅にも効果的です。一人でも トレス解消や認知症発症の低 手前で下車して歩く。コロナ 電車・バスの移動なら1駅分 もしましょう。例えばエレ 生活に運動を取り入れる工夫 オ体操」です。加えて、日常 ーターでなく階段を使う。

て横になるだけでも ない場合、目を閉じ ら、睡眠時間を改善 りていないと感じた 体は休まります。 しましょう。寝付け

けに、体を動かす意識を持ち が運動不足気味です。それだ 外出自粛など、近年多くの方

眠にお勧めなのが、 シャワーでなく湯船

寝付きがよくなり、深い睡眠 です。 もなかなか疲れが取れないの 弊してしまい、睡眠をとって 事、雑念が多い人ほど脳は疲 ているのです。 ですがマインドフルネスを 悩みや心配

す。 な睡眠の人より50% 睡眠ですと、理想的 は少ないほど、やせ h 過ぎはよくありませ にくい体になるので 実は、 ちなみに5時間

そうです。睡眠が足 も太りやすくなる

2023/11/27 静岡新聞朝刊に掲載

令和時代に生きる私たち

れば、人間は一日 ります。一説によ や雑念をすぐ考え り、過去の出来事

てしまう傾向にあ

意識に思考をして で実に6万件も無

いるそうです。

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター 静岡新聞社・静岡放送 主催

まり、脳には脳の休め方が