

元氣快

G E N K I  K A I

no.41
2022 AUTUMN



二本松の菊人形(福島県二本松市)

元氣プラザドクターコラム

- ▶ 乳がんについて、
知っておきたいこと 2p

元氣プラザニュース

- ▶ ネットワーク統合とクラウド活用
～山田ICT推進本部長「国際モダン
ホスピタルショウ2022」講演より～
..... 4p

ご紹介します医療連携病院

- ▶ 地方独立行政法人 東京都立病院機構
がん・感染症センター 都立駒込病院
..... 6p

食と環境の科学センターニュース

- ▶ 新型コロナウイルス感染症について
..... 7p

公益事業のご紹介

- ▶ 第15回夏休み「こども研究者体験」セミナー
「白衣を着て、手についた菌や
食べ物に含まれる色を観察しよう!」を
3年ぶりに開催～ 8p

「乳がんについて、知っておきたいこと」

～私だけは大丈夫、そんな思い込みは捨てよう～

監修：こころとからだの元氣プラザ

副所長、女性健診部長、理事 大村 峯夫

お風呂に入っていて、ふと胸にしこりがあることに気づいた一、そんなあなたは、とても幸運かもしれません。他のがんと違い、体の表面近くにできるしこりに気がつくことで、自分で発見できる唯一のがんがあります。それが乳がんです。

予防方法が確立されていない乳がんは早期発見、早期治療を心がけることが重要になってきます。本コラムでは、どんな人が乳がんにかかりやすいか、また、自分でできる乳がんチェック法、効果的な検診の受け方など、乳がんから身を守る方法をご紹介します。

乳がんとは、どんな病気？

乳房の「乳腺」という母乳をつくる器官に、悪性の腫瘍ができることがあります。これを一般に乳がんと呼んでいます。30代後半から患者が増え始め、40代、50代でピークを迎えます。

症状の特徴としては、しこり、乳頭からの血の混じった分泌物、乳首の陥没、皮膚のくぼみなどがありますが、初期には体調が悪くなるなどの症状がないため、気づいたときには全身に転移してしまっているというケースが多いのです。

原因ははっきりとは分かっていません。エストロゲンという女性ホルモンが発生に関与していると言われており、その分泌には、高カロリー・高脂肪の食生活が関係しているとみられています。

乳がんにかかりやすいのは、どんな人？

乳がんにかかりやすい人には、以下のような要因があります。

- 年齢が40歳以上の人
- 閉経が遅い人
- 出産経験、授乳経験がない人
- 初産が30歳以上の人
- 肥満傾向にある人（特に閉経後）
- 家族（母・姉妹など）に乳がんにかかった人がいる人

とはいえ、これらに多く当てはまる人が、必ず乳がんになるというわけではありません。また、全く当てはまらなくとも、乳がんになる可能性がゼロとは言えないため、安心はできません。やはりセルフチェックや検診を習慣づける必要があるのです。

自分でできる！乳がんのセルフチェック

普段から自分の乳房に触れる習慣をつけておき、変化をすぐに見つけられるようにしましょう。

1. 鏡の前で、目で見えてチェック

- ・左右の乳房の大きさに変化はない？
 - ・皮膚にくぼみやひきつれ、ふくらみはない？
 - ・乳首の陥没、ゆがみ、ただれ、色の変化はない？
- ※腕を下げた状態、上げた状態でそれぞれチェックしましょう！



2. 実際に触ってチェック

- ・乳首を中心に、指の腹で小さく円を描くように手を動かし、しこりがないか調べましょう。鎖骨やわきの下など乳房全体をくまなくチェック！
- ・さらに乳首をつまんで分泌物がないかどうかチェック。乳がんがあると血の混じった分泌物が出ることがあります。

ワンポイントアドバイス

- ・月に1回、生理が終わったあとなら乳房が張っていないので、異常が発見しやすくなります。
- ・最初、2～3日おきにさわって、生理周期で乳房がどう変化するか確認しておくのがいいでしょう。

30歳を過ぎたら、年1回の検診を！～より効果的な検査方法とは～

セルフチェックで異常があると感じたら、すぐに病院の乳腺科で診察を受けてください。また、異常がなくとも定期的に検診を受ける習慣をつけましょう。乳がんには、主に3種類の検査方法があります。

1. 問診・視触診

医師が問診、視診、触診を行い、しこりの有無などの異常を発見します。

2. マンモグラフィ（乳房X線撮影装置）

乳房をレントゲンで撮影します。しこりになる前の微小石灰化や腫瘍陰影という初期状態から発見できます。しかし、20～30代の若い女性の乳房では、乳腺の密度が邪魔をしてがんがはっきり写らないことがあります。

※写真（右）は当法人のデジタルマンモグラフィ。当法人は「日本乳がん検診精度管理中央機構」の認定を受けています。また、当法人の全てのマンモグラフィ・乳房超音波検査は、女性の技師が担当しています。



3. 乳房超音波検査

検査部位に超音波を当てて返ってくる様子を画像にします。超音波はX線の代わりに音を使っているため、放射線被曝の心配がありませんが、初期がんのサインであるしこり以前の微細な石灰化を見つけることが難しいという特徴があります。

厚生労働省で定めている乳がん検診の指針では、40歳以上を対象とし、問診・視触診、マンモグラフィ検査を2年に1回というものです。多くの自治体が健康診断で行う検診は、これに準じています。

しかし、より高い精度の検査が求められる現状の中、乳腺科などの専門診療科目を持つ医療施設では、効果的に乳がんを発見するために、以下のような方法が推奨されています。

3つの検査を組み合わせる

上記の3つの検査には、それぞれ長所や短所があります。例えばマンモグラフィは40代以上の女性に対して高い効果を発揮しますが、20～30代の女性には、超音波検査のほうが有効とされています。これらを補うために、3つの検査をセットで行う方法が行われています。

30歳を過ぎたら、年1回の検診を受ける

乳がんの患者数は30代後半から増え始め、40代後半でピークを迎えるため、30代から年1回の検診が効果的です。親族に乳がん患者がいる人は発症リスクが高いため、20代から超音波検査を受け始めるとよいでしょう。

検診を受ける医療施設を選ぶときには、技師や医師の研修および機器の評価を行っている「日本乳がん検診精度管理中央機構」の認定を受けているかどうか、一つの目安となります。お近くの医療施設に問い合わせてみましょう。

乳がんに対する意識を高めよう！

8人に1人が乳がんを患うというアメリカでは、1980年から乳がんの早期発見・治療の大切さを訴える「ピンクリボン運動」が始まりました。93年からは「ナショナル・マンモグラフィデー」を10月の第3金曜日に設定し、乳がん検診の必要を訴えています。

日本でもアメリカにならぬ、2002年から毎年10月に「ピンクリボンフェスティバル」などのイベントが開催されていますが、日本人の乳がんに対する意識はまだまだ低いのが現状のようです。

検診率の低さには、女性特有の羞恥心が反映されています。男性医師の診療を受けるのは気が進まない…と、ついつい検診を先送りにしてしまい、手遅れになってしまうケースもあるようですが、近年は女性専用外来を設けている医療施設も増えてきました。ぜひお近くの女性専用外来を探してみたいでしょうか。

乳がんは早く発見すれば、大部分は治るがんです。皆さんもこの機会に、まずはセルフチェックと年1回の検診へ、一歩踏み出してみてください。

ネットワーク統合とクラウド活用 ～完全デジタル化と自動化による業務効率化～

2022年7月14日（木）、東京ビックサイトでの展示会「国際モダンホスピタルショウ2022」において、日本人間ドック学会主催のセミナー「WITH/AFTER CORONA時代の健診施設の経営」が開催され、元氣プラザから山田信之ICT推進本部長が講演を行いました。

本稿では、講演内容をレポートしつつ、当法人が推進してきた「より快適な受診環境づくり」への取り組みを紹介します。講演後のアンケートでは「まさにDX導入の鏡ですね。参考になりました。」、「事例は大変参考になった。セキュリティの考え方が有意義でした。」などのコメントをいただき大変好評でした。

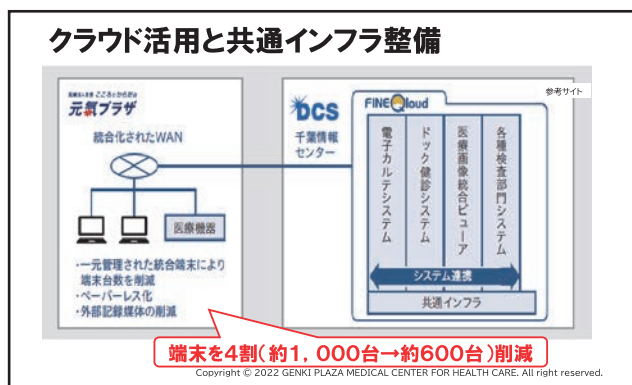


山田ICT推進本部長の講演。



講演には120名近くが聴講し、用意された席はほぼ満席となりました。

1 最新 IT 技術を活用



ここところからの元氣プラザは、2020年4月、飯田橋から神保町への移転を機に、ネットワーク統合とクラウドの活用による先進的な医療機関を目指し、システムを大幅に刷新いたしました。

社内のネットワークを統合し、全端末を「統合端末」化することで、これまで別々に運用されていた人間ドック・健康診断、検査、電子カルテ、医療画像の各システムが連携できるようになりました。

結果、受診者様に関する情報の伝達が迅速になり、ペーパーレス化や端末台数の削減によりコストの削減に繋がりました。

2 バーコード認証による受診者誘導

人間ドック・健康診断において受診者誘導システムを導入しました。受診者様にリストバンドを装着いただき、バーコードにより本人確認をすることで、受診者様の取り違えの防止や注意事項等のスムーズな伝達に繋がり、システムによるチェックにより正確かつ安全な検査が可能となりました。

受診フロアには番号案内モニターを設置したことにより、受診者様自身が待ち状態を把握できるようになり、また検査時間も20分～1時間短縮され、「待たずにスムーズに受診できるようになった」との評価をいただいています。

受診者誘導システム(けんしんくん)

バーコードによる認証



【効果】

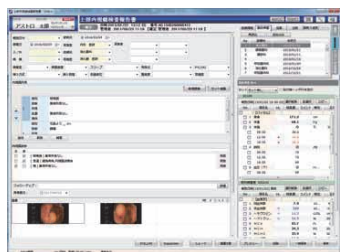
受診者間違い防止
安全な検査
・注意事項などを画面で確認

全ての測定・検査プロセスに付随する
バーコード認証システムを設置

Copyright © 2022 GENKI PLAZA MEDICAL CENTER FOR HEALTH CARE. All right reserved.

3 人間ドック・健康診断と外来診療のデータ統合、検査結果の完全デジタル化

診療データ統合処理システム レポートシステム



【効果】
作業効率化
省力化
二重管理廃止
書類紛失防止
転記ミス防止

Copyright © 2022 GENKI PLAZA MEDICAL CENTER FOR HEALTH CARE. All right reserved.

導入した「診療データ統合処理システム」の「統合ビューア」では、受診者様の情報の参照や、時系列による表示が可能になり、人間ドックや健康診断の結果から次の診療に繋げる等のフォローがスムーズに行えるようになりました。

また、検査結果の「レポートシステム」の導入により、ペーパーレス化され、書類の紛失やデジタル情報の共有による転記ミスがなくなりました。

4 Salesforce の活用

Salesforceの営業支援システムを導入し、取引先や案件、売上等の管理強化に活用しているほか、巡回健診の機材やスタッフのスケジュール管理、その他一般事務も含めた業務管理の効率化を推進しています。

5 コロナ禍の期待効果

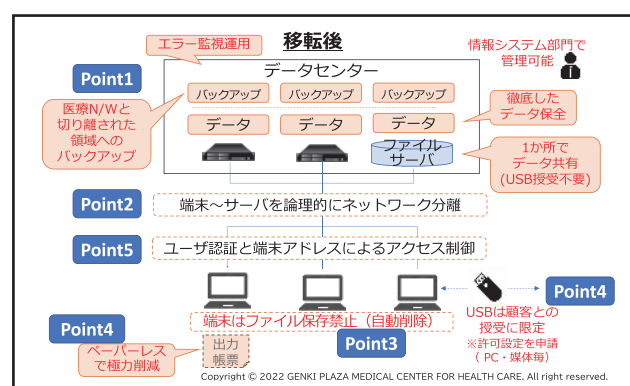
人間ドック・健康診断フロアでは、ペーパーレス化により受診票の受け渡しなども必要なく、最小限の接触で受診することができます。また、誘導システムによって混雑状況を把握し密状態を回避するための誘導を行うとともに、自動化・効率化により受診時間が短縮され、感染リスクの軽減に繋がっています。

さらに、特定保健指導および産業医の面談をオンラインで実施するほか、職員の出勤規制時のコンタクトレス対応としてテレワークを活用しています。

6 セキュリティ

データセンターやクラウドに情報を集約して、データの保全やバックアップを行い、そこにアクセスや操作の制限をかけることで、人為ミスによるデータ漏洩リスクや、内外からの不正アクセスを低減させることができました。

また、厚生労働省「医療情報システムの安全管理に関するガイドライン（第5.2版）」の改訂対応、外部委託先や情報セキュリティ対策に関するチェックリストを活用するなどして、セキュリティや個人情報保護に関するISMS及びPマークのダブル認証も取得しています。



7 今後の取り組み

今後、Webサービスの拡充、外来のオンライン診療や巡回健診の自動データ集収システムの検討、胸部レントゲンAI診断の拡大（施設健診は導入済み）、メール訓練や第三者診断等によるセキュリティ強化などを推進していきます。

以上のように、これからも元氣プラザでは、受診者様にご満足いただける、安全でより良いサービスを提供できるよう取り組んで参ります（※記載の内容や資料は要約であり、当日の講演内容とは若干異なります）。

ご紹介いたします医療連携病院

MEDICAL CONNECTION

こころとからだの元氣プラザは、適切な医療を提供するため、外部医療連携施設とのネットワークを駆使し、一施設で治療を完結するだけでなく、地域の医療機関とも連携を取りながら、最良の医療を提供しています。



がん・感染症センター 都立駒込病院
神澤 輝実 院長

●都立駒込病院 理念

「医療を通して人がその人らしく生き抜くことを支援する」

●駒込病院の特色1 がん医療

がん専門病院として、がんの専門診療各科を設置するとともに、内視鏡、放射線診療、病理などの中央診療部門を充実して高度ながん治療を患者さんに提供しています。また、カンサーボードの実施など、各診療科が横断的に連携して集学的医療を推進しており、個々の患者さんにとって最適ながん医療を提供しています。

●駒込病院の特色2 感染症医療

本院の歴史は明治12年のコレラ避病院にさかのぼります。これまでの長い歴史の中で、伝染病を含む感染症に対する臨床・研究実績が本院には集積されており、感染症治療はがん治療と並ぶ本院の医療の柱となっています。

東京都から「第一種・第二種感染症指定医療機関」の指定を受けて感染症の治療に取り組んでいるほか、「エイズ診療中核拠点病院」の指定も受け、エイズ診療にも積極的に対応しています。

●駒込病院の特色3 総合診療基盤

高度専門医療を支える総合診療基盤を整備していることも本院の特色のひとつです。社会の高齢化が進むにつれ、様々な合併症を持つ患者さんが増えています。院内各科の連携により一人ひとりの患者さんに最適な治療を選択し実行することが可能であり、困難な病気であっても安心して一貫した治療を受けることができます。



電車でお越しの方

- ・JR線「田端」 徒歩約15分
- ・千代田線「千駄木」 徒歩約15分
- ・三田線「白山」 徒歩約15分
- ・南北線「本駒込」 徒歩約10分

バスでお越しの方

- ・JR線「田端」より【東43】「東京駅丸の内北口」行「駒込病院前」下車（約10分）
- ・【端44】「駒込病院」行「駒込病院」終点（約10分）

車でお越しの方（有料駐車場あり）

詳しくは本院ホームページをご覧ください。

所在地 〒113-8677
文京区本駒込三丁目18番22号

代表電話番号 03-3823-2101

創立日 明治12年9月9日

病床数 815床（一般785、感染症30）

新型コロナウイルス感染症について

臨床微生物検査部
技術専門係長 田原 麻衣子

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とは

病原体の名称は「SARS-CoV-2」と呼ばれています。SARS-CoV-2は、2019年に中国、武漢市で発見され、全世界に感染拡大しました。人から人への感染は、咳やくしゃみによる飛沫やエアロゾルの吸入や接触感染を介して起こると考えられています。さらに、3密（密閉・密集・密接）と言われる空間での感染拡大が頻繁に起きています。症状は呼吸器症状、発熱、頭痛、味覚障害など様々な症状が見られ、高齢者や心臓病、糖尿病などの基礎疾患を患っている人は重症化し肺炎を引き起こしています。ウイルスの排出量が大きく減り、症状も落ち着いて治った後も息切れ、疲れやすさ、集中力のなさ、味覚障害などの後遺症が続き、数か月しても改善されず、通院されている方もいます。

感染予防対策

適切なマスクの着用

- ・不織布マスクを適切に着けることが感染防止には有効と考えられています。
- ・不特定多数の人が集まるところでマスクを外さない。

手洗い、アルコール消毒

- ・手洗いはコロナウイルスの膜を壊し、洗い流すことができるため有効です。
- ・手指消毒用アルコールも同様に膜を壊すことにより感染力を失わせることができます。

不特定多数の人が集まる場所（3密の場）は避けましょう

- ・換気の悪い場所の利用を避ける。
- ・感染対策が取られていない場所での飲食を避ける。

ワクチン接種について

- ・副反応は認められますが、それ以上に大きな効果も認められます。日常生活の注意だけでは感染を防ぐことが難しい感染症です。一人でも多くの方が感染や後遺症の危険から身を守るため、政府はワクチン接種を推奨しています。

検査について

PCR検査と抗原定性検査の違い

検査種類	PCR検査	抗原定性検査
調べるもの	ウイルスを特徴づける遺伝子配列	ウイルスを特徴づけるたんぱく質（抗原）
精度	抗原定性検査より少ない量のウイルスを検出できる	検出に一定以上のウイルス量が必要
検査実施場所	検査機器が必要	検体採取場所で実施
判定時間	数時間	約30分

いずれも被検者の細胞内にウイルスが存在しているかどうか調べるための検査です。

東京顕微鏡院では、唾液によるPCR検査について、来所検査または販売サイトでの受付を行っております。詳しくは、ホームページの『[コロナPCR 来所検査予約はこちら](#)』および、『[検査キット販売サイト](#)』をご覧ください。

一般財団法人東京顕微鏡院

↓

当財団ホームページ（トップ画面）右側の

コロナPCR
来所検査予約はこちら

←こちらよりお申込みください。

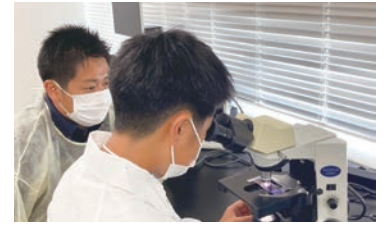
ECサイト

東京顕微鏡院 検査キット販売サイト

▶ <https://shop.kenko-kenbi.or.jp/>

▶ 簡単アクセスはこちらから ▶

こころとからだの元氣プラザは、2003(平成15)年に、1891(明治24)年に医事衛生のための民間検査所として創立された、東京顕微鏡院の保健医療部門を統合・拡充して誕生しました。元氣プラザのルーツである東京顕微鏡院の公益事業についてご紹介します。



令和4年度 開催日
7月28日(木)～7月29日(金)

第15回夏休み「こども研究者体験」セミナー

「白衣を着て、手についた菌や食べ物に含まれる色を観察しよう！」を3年ぶりに開催～

夏休み「こども研究者体験」セミナーは、次世代を担うこども達に、さまざまな実験を通して、サイエンスを学ぶ楽しさ、食品の安全性や健康の大切さに関心を持ってもらおうと、中央区教育委員会の後援のもと、2006(平成18)年にスタートしました。中央区の小学校5・6年生を対象に今年は人数を減らして開催し、59名の応募から抽選で7名の児童が参加しました。2013(平成25)年からは、東京顕微鏡院の創立者遠山椿吉の生誕地、山形県山辺町の山辺小学校より、6年生児童4名が毎年特別参加しています。

実験①-1

手についている菌を見つけてみよう！



手を洗う前と洗った後では手についている菌の数がどれだけ違うのか、自分の手で実験しました。

実験①-2

手についた菌が発育した培地の集落を観察しよう！



菌をスライドガラスにのせ染色し、形を見やすくする工程です。先生のお手本を熱心に記録し、このあと顕微鏡で観察しました。

実験②

手の汚れを数値にしてみよう！



ATP(汚染物質)の測定機器を使い、手洗いの前と後の手の菌を数値にして比較しました。

実験③

食べ物から取り出した色素で酸性・アルカリ性を調べよう！



紫キャベツとターメリックの色素でpH試験紙を作り、身の回りの食べ物が酸性かアルカリ性を調べました。

実験④

食べ物に含まれる色(着色料)を調べよう！



お菓子から色素を抽出し、食べ物に使われている合成着色料について理解を深めました。

修了証授与・記念撮影



修了証をもらって、みんなで記念撮影

参加者のこども達からは、「いろいろな形、色、大きさの菌がいて、洗ってもとれない菌もいることがわかりました。手洗い後の結果で菌が多かったところを念入りに洗うようにしたいです。」などの感想が寄せられました。