



広報 第四号

# さくら前線

## ストレスがもたらす疾患



さくらライフ錦糸クリニク 院長  
ニツク 名 誉 院 長  
松枝 啓

21世紀は、ストレス社会と呼称されているごとく多くのストレスにさらされながらの生活を余儀なくされる、困難な時代です。最近は、新型コロナウイルスの出現による社会不安の増大もあり、ストレスがもたらす種々な疾患の症状が増悪しやすくなっています。

ストレスがもたらす疾患には、うつ病や不安障害などの精神疾患のみならず、便通異常や食欲不振などを来たす胃腸の病気があります。これらの病気は、検査をしても異常がないため、「目に見えない胃腸の病気」と呼ばれており、「過敏性腸症候群」や「機能性ディスペプシア」が代表的疾患です。なぜ、検査で胃腸に異常がないのに便通異常や食欲不振が起こるのでしようか？それは、ストレスにより自律神経のバランスが崩れて胃腸の運動や分

泌などに異常が起こるためです。

さらに、ストレスは胃腸を敏感にして（疼痛閾値の低下）、腹痛や腹部不快感などの症状を悪化させるため、患者はそれらの症状で1日中悩むことになりがちです。しかし、病院に行つて検査をしても異常がないため、医師が「気のせい」だとか「首から上の病気」などと言つて真摯に対応してくれないことが問題です。これらの問題を解決すべく、世界の専門家がローマに結集して「ローマ委員会」が結成されましたが、私も委員として招聘され、「目に見えない胃腸の病気」の診断基準や治療法の策定に参加しました。その委員会の経験を経て、私が推奨するストレス社会から身を守る方法は以下の通りです。

- 1、規則正しい生活習慣および食生活を守り、自律神経のバランスを安定させる。
- 2、汗ばむ程度の速足の散歩などでストレス解消と自律神経のアンバランスを補正する。
- 3、何事も100点を目指さず75点位で満足する「75点主義の勧め」でストレスを軽減する。
- 4、病気や症状から関心をそらすために趣味などに熱中する。

さくらライフ錦糸クリニクは、ストレス社会に対応すべく、一般診療科と精神科が協力するトータルケアで患者さんの診療にあたることをモットーにしていますが、時代のニーズに合った診療であると自負しています。

## 施設紹介

さくらライフ錦糸クリニクは、2004年、東京都墨田区で開院し、今年で16年目になりました。当時は珍しい在宅医療専門のクリニックで、内科と精神科という2つの科を標榜していました。特に精神科の訪問診療は、東京都城東地区にはあまりなかったため、墨田区、江東区、江戸川区、葛飾区、台東区、中央区の他、千葉県の子川市、浦安市まで、かなり広い地域への訪問診療を展開してきました。

皆様のご愛顧のおかげで、2016年にさくらライフ市川クリニック、さくらライフ江戸川クリニックが開院し、それぞれのクリニックで、地域に根ざした訪問診療ができるようになりました。今後、さくらライフグループの老舗として、地域の方々との信頼関係を大切にしていきたいと思っております。



# 広報 さくらの木

## 2020年 5月号



### 令和2年度 特定健診

### 延期のお知らせ

こんにちは。5月号は特定健診についてのご案内です。特定健診とは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診です。生活習慣病は、一人一人が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりに繋げていくことが重要です。

日本人の死因の3割を占める心疾患と脳血管障害。ここ最近になって、内臓脂肪を減らすことでこれらの病気の発症を抑えられることが明らかになってきました。特定健診はこの点に着目し、内臓脂肪が原因となつて起こるメタボリックシンドロームを見つけ出すことができる健診となっており、これまでの「病気を早期発見する健診」から、いわば「生活習慣病予防のための健診」に生まれ変わりました。

1年に一度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

※春日部市では6月より令和2年度の特定健診を実施予定としておりましたが、新型コロナウイルスに係る緊急事態宣言を踏まえ、当面の間延期する事となりました。再開時期は未定ですが、今後の日程が決まり次第ご連絡致します。



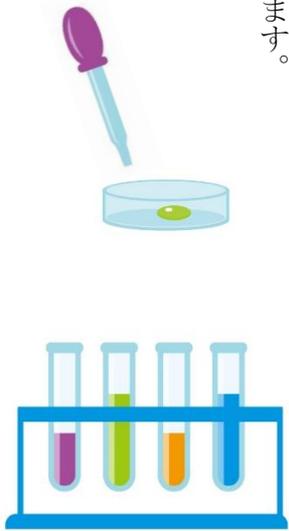
### 臨床検査室の紹介

### 精度管理について

臨床検査室では、患者様から採取した血液・尿等の成分や性質を調べる検体検査や、患者様の身体に直接触れて測定する心電図等の生理機能検査など、様々な検査を実施しています。正確な結果を迅速に報告することが検査室の役割です。

例えば、検体検査の測定値が正しい結果となるように、検体の採取方法や取り扱いを管理し、測定機器のメンテナンスを行っています。そして、こうして得られた測定値が正しいものかどうかを確認するために『精度管理』があります。精度管理には内部精度管理と外部精度管理があり、内部精度管理とは値の明らかな物質を測定してその値が正しく出るかを確認するものです。一方の外部精度管理とは、複数の施設が同じ物質を同じ条件で測定し、他施設で得られた測定値と自施設で得られた測定値を比べて評価し、問題があれば原因を探って改善するというものです。

当院の臨床検査室でも、医師が正確で迅速な診断と治療が行えるよう、日常的な内部精度管理を実施するとともに、年に2度の外部精度管理に参加し、検査精度の維持と向上に努めています。



### ～診療案内～

診療担当医師表は受付窓口にて配布しております。

必要な方はご遠慮なくお申し付け下さい。

また随時ホームページにて休診案内を更新していますので、そちらもご確認下さい。

お問い合わせ番号 (048-746-7071)

HP アドレス

(<http://www.k-sakurahosp.com/>)

HP QR コード→



診療担当医師表 QR コード→

