

# 東松島市医師団リレートーク 第13回

～医療現場のドクターからのメッセージ～



今回の医師団リレートークは、やもと内科クリニック佐藤和生院長にお話しいただきました。佐藤院長は、東松島市健康づくり推進協議会委員として、市健康21計画の実績評価や、計画改定に関するアドバイスをいただいています。今回は、健康21計画とも関連の深い「食べ方」と「健診（検診）」に関する興味深いお話をいただきました。

費用で比較すると、初期がん100万円に対し、進行がん5400万円（150万円×36か月）となり、その差は実に54倍です。検診代などを節約したい気持ちは理解できますが、早めの対処（検診）を怠ると、稼いだ以上に支払うことになりま



が地域の魅力となります。そのような点でも、今後も多くの期待に応えてまいります。

本コーナーでは、皆さんの知りたい医療に関する情報を募集します。例えば、血圧が高いと健康によくない理由を教えてくださいなど、関心のある分野で結構です。いただいた質問は、専門の先生が登場する回に紙面で紹介し、回答します。「健康基礎クイズ」の答えと先生への質問を記入のうえ、はがき、ファックス、電子メールにて下記までお願いします。

住所 東松島市矢本字上河戸36-1 東松島市保健福祉部健康推進課 0225-82-1244 kenko@city.higashimatsushima.miyagi.jp

「検診で変わる 医療費と幸福度」

健康21計画の中間評価の中で、東松島市の健（検）診受診率が低いことが議論されました。一般論ですが、国民の8割が胃がん検診を受診し、3年間継続すれば、進行性のがん患者はなくなる、と言われています。費用と幸福度の観点からも断然、検診受診をお勧めします。

初期胃がんの段階で治療すれば、大抵の方は100万円程度の手術費用等で完治します。当然ながら家族も幸せです。

しかし、進行性のがんになつてしまった場合、化学療法等に1月で150万円以上のお金がかかり、3年から5年で身体が持ちこたえられなくなりま

費用で比較すると、初期がん100万円に対し、進行がん5400万円（150万円×36か月）となり、その差は実に54倍です。検診代などを節約したい気持ちは理解できますが、早めの対処（検診）を怠ると、稼いだ以上に支払うことになりま

「もう一度生きてみたい」「意欲の連鎖」を計画のエンジンに

健康21計画の中間評価で感じたのは、行政が数多くの事業を実施している割には、結果となつて現れにくいことです。市民が納得して動くためには、先ほどの医療コスト面や、幸福度、健康になることとする「意欲」のすべてに動機づけが必要と考えます。「そうなりたい」という願望

「血圧高いけど大丈夫です」

東松島市のメタボ率が高いことはよく話題に上りますね。東松島には美味しい物が多いので、気持ちはわかりますが、いつべんに食べようとしなくてください。胃袋の大きさを正常に保つようお勧めしています。もし、間食（おやつ）するならば7から8割程度で食事をやめて、賢くおやつを食べよう指導しています。日々の食事の摂り方に問題があるから、それが身体に現れるのですから（笑）。

高血圧もそのとおりです。塩分制限すれば6割の方は血圧が下がります。ただし、

「もう一度生きてみたい」「意欲の連鎖」を計画のエンジンに

健康21計画の中間評価で感じたのは、行政が数多くの事業を実施している割には、結果となつて現れにくいことです。市民が納得して動くためには、先ほどの医療コスト面や、幸福度、健康になることとする「意欲」のすべてに動機づけが必要と考えます。「そうなりたい」という願望

医療は、ライフラインと同じ精度が必要とされていますが、私たちもそれに応えられる医療提供を目指します。ただし、医療だけが突出するのではなく、医療の知識を含めた市民への情報提供と教育、行政の保健政策や医療政策との連携などについても、その精度が求められています。同時にその確かさが地域の魅力となります。

中核病院の外來機能と同等の医療提供を目指して

当クリニックは、石巻赤十字病院などの外來機能と同等の医療提供を目標に開業しました。現在ではCTをはじめ、内視鏡、採血など、目標どおりの医療提供ができるまでになりました。

昨日から塩分制限したから明日には現れるというものはなく一定の期間は必要です。「血圧以外は大丈夫でした」と嬉しそうな報告をする患者さんがいらっしゃいます。血圧は大切な要素です。軽視しないでください（笑）、それは大丈夫じゃありませんから。

「もう一度生きてみたい」「意欲の連鎖」を計画のエンジンに

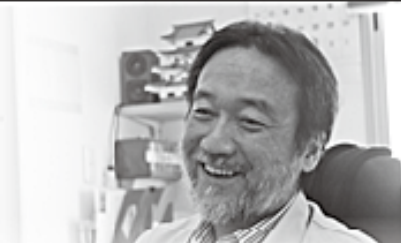
健康21計画の中間評価で感じたのは、行政が数多くの事業を実施している割には、結果となつて現れにくいことです。市民が納得して動くためには、先ほどの医療コスト面や、幸福度、健康になることとする「意欲」のすべてに動機づけが必要と考えます。「そうなりたい」という願望

医療は、ライフラインと同じ精度が必要とされていますが、私たちもそれに応えられる医療提供を目指します。ただし、医療だけが突出するのではなく、医療の知識を含めた市民への情報提供と教育、行政の保健政策や医療政策との連携などについても、その精度が求められています。同時にその確かさが地域の魅力となります。

中核病院の外來機能と同等の医療提供を目指して

当クリニックは、石巻赤十字病院などの外來機能と同等の医療提供を目標に開業しました。現在ではCTをはじめ、内視鏡、採血など、目標どおりの医療提供ができるまでになりました。

健康21計画の中間評価の中で、東松島市の健（検）診受診率が低いことが議論されました。一般論ですが、国民の8割が胃がん検診を受診し、3年間継続すれば、進行性のがん患者はなくなる、と言われています。費用と幸福度の観点からも断然、検診受診をお勧めします。



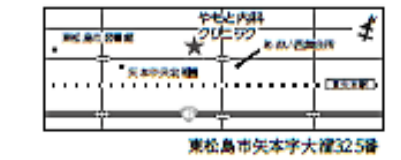
やもと内科クリニック

佐藤 和生院長

診療科目 内科・消化器内科・小児科・泌尿器内科

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 8:45～12:00  | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ |
| 14:00～17:30 | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ |

休診日 月・3・5休診、第2・4休診午後、日祝祭日  
土曜日の午後は13:30～17:00



- （○×で解答）
1. 血圧は高くても健康に影響はない。
  2. しょっぱいものを食べても、血圧には影響しない。
  3. がん検診は毎年受ける必要はない。
- 正解者には抽選で、おみやげと利用券3枚セットを3人の方にプレゼントします。応募方法については質問受付欄を参照いただき「健康基礎クイズプレゼント係」と明記ください。
- ※健康基礎クイズには株式会社コスモスポーツ様から協賛をいただいています。今後も健康に関する重要情報をクイズ方式で出題し、知識の定着を目指します。また、協賛企業の事業は随時行っていますので、問い合わせは下記までお願いします。

- お召し先生からの健康基礎クイズの正解は
1. 人間の血液量は体重の8パーセントに相当するー○
  2. 第2の心臓とは、上腕二頭筋（この筋のことである）ー×
  3. 第3の心臓とは、「呼吸ポンプ」を指すが、内臓を囲む腹腔腔を指すことこの働きはさらに高まるー○
- 正解者の中から、吉田元子さん（赤井）、伊藤さあきさん（赤井）、後藤栄司さん（大前）の3人にゆびと利用券3枚セットを郵送にてプレゼントします。

健康推進課健康支援班 ☎内線3101