



3月号 (NO.530)

昭和58年2月14日 (第3種郵便物認可/毎月1回1日発行) 令和5年3月1日発行

素敵なひな祭り
検査がとどける



確かな医療を支えて



モデル、タレント、女優の
トリンドル玲奈さんが
臨床検査センターを訪問。

映像はこちらから



CONTENTS

- 03 **ラボ・インタビュー**⑤⑨
「1型糖尿病と共に生き投げ切った野球人生。今、伝えたいこと」
岩田稔さん (元阪神タイガース投手)
- 08 **専門医が解説する**
病気の検査 ②④
「ヘリコバクター・ピロリ菌」
- 09 **元気印集合!**
「われらの仲間たち」
 日衛協北陸支部 布目雪乃さん
- 10 **令和医新**
「筋肉体操先生の筋肉雑学辞典」③
 運動生理学者・筋生理学者 谷本道哉
- 11 **メディカル・トレンド**
 「デジタル技術で医療再構築『ヘルスケア・デジタル・トランスフォーメーション』」
- 14 **Labo Break**
 My Photo わたしの一枚 「由良川橋梁」
 Healthy Life 「春のカブ(蕪)、肉質がやわらかく使い勝手よし！」
- 15 **北から南から**
 近畿支部より 「『播磨国風土記』のヒーロー『播磨国一の宮 伊和神社』」
- 16 **医食同源**
全国「駅弁」めぐり 北海道「練みがき弁当」 他

What's Month



3月3日は「耳の日」

「耳の日」は、1956年の3月3日に制定されました。3月3日は電話の発明者で、聾教育者であったグラハム・ベルの誕生日であり、「3」の形が耳に似ていること、「3」を「みみ」と読んで語呂合わせしている日でもあります。健康な耳を持っていることへの感謝、耳を大切にしたい気持ち、そして、難聴と言語障害を持つ人たちの悩みを少しでも解決する、そんな社会福祉への願いも込めて、日本耳鼻咽喉科学会の提案により記念日となりました。

11月11日は「臨床検査の日」

国民の皆さんに臨床検査が病気の早期発見や早期治療につながる有用なものであることを広く知っていただくために、臨床検査振興協議会は11月11日を「臨床検査の日」と制定しました。当協会も「臨床検査普及月間大会」などさまざまな広報活動を実施しています。

臨床検査振興協議会・会員団体
 ・一般社団法人 日本臨床検査協会(JACRI)
 ・一般社団法人 日本臨床検査医学会(JSLM)
 ・一般社団法人 日本臨床衛生検査技師会(JAMT)
 ・日本臨床検査専門医会(JACLAP)
 ・一般社団法人 日本衛生検査所協会(JRCLA)

1型糖尿病と共に生き
投げ切った野球人生。
今、伝えたいこと

(元阪神タイガース投手)

岩田稔 さん



Profile

Minoru Iwata

1983年10月31日生まれ、大阪府守口市出身。大阪桐蔭高、関西大卒業後、大学生・社会人ドラフト希望枠で2006年に阪神入団。3年目の08年に10勝をあげて先発ローテーションに定着。ゴロを打たせる巧みな投球で存在感を示した。09年にはWBC日本代表で世界一も経験。14年の防御率2.54はセ・リーグ2位。高校時代に発症した1型糖尿病と共に生き、プロ16年間で60勝82敗、防御率3.38。21年シーズンを最後に引退した。現役時代は179センチ97キロ。左投げ左打ち。現在は野球評論家、阪神コミュニティアンバサダー（CA）として活躍しながら、1型糖尿病の根治に向けた啓発活動に取り組む。

病気であることを隠さない、こそこそしない。 そんなまっすぐな姿勢を示していきたい。

2021年10月、阪神タイガースのユニフォームを脱いで、新たなステージへ歩み出している岩田裕さん。高校2年の冬に1型糖尿病を発症し、野球をあきらめなければならぬのではと追い詰められた日々から、プロ野球選手として全うした『岩田裕の人生』を、自らの言葉で語ってもらいました。「1型糖尿病患者の希望の星になりたい」「堂々と患者であることをアピールしたい」、これからは身をもって1型糖尿病の啓発活動に努めるといふ岩田さんにお話をうかがいました。

僕の
入団会見の言葉
「1型糖尿病患者の
希望の星になりたい」、
今でも変わりません！



高校2年の冬に 1型糖尿病を発症し緊急入院

岩田さんは、小学1年生のときに、元の庭窪スポーツ少年団で野球を始め、中学では門真シニアに所属。そして大阪桐蔭高校に入学されました。その高校時代に、予期せぬ「1型糖尿病」を発症されたのです。

岩田 高校2年の冬でした。状況を把握できないままに病名を告げられ、東大阪市立総合病院に緊急入院することになりました。そのときは、本当に絶望的になりました。主治医の竹川潔先生に、聞きたくないけど聞かなければならない、そんな切羽詰まった思いで、「もう、野球はできないん

ですよ〜？」とたずねると、竹川先生の答えはとても明るかったです。「心配するな。きちんと注射を打てば、必ず野球は続けられるから」と。

緊急入院したときは、正直、「オレの人生、終わったな」と思いましたから、竹川先生の言葉には、ものすごく大きな勇気をもたらしました。

1型糖尿病は、生活習慣病とされる2型とは異なり、子どもや若者に発症するとされています。

岩田 1型糖尿病について、まだまだ知られていないことが多くて……。だからこそ、これからの僕の啓発活動も大事になってくると思っています。

ここで、少しだけ情報をお伝えしておきます。1型糖尿病は、約10万人に1人が発

として、啓発活動に励まなければと思っています。

1型糖尿病発症で 社会人野球への進路が断たれる

高校2年の秋季近畿地区大会で活躍したあと、冬に体調を崩されました。

岩田 当時の僕は、一応エースという立場にあり、高校卒業後はある大企業の社会人野球チームに入る予定をしていました。そんなときに病気になってしまったのです。硬式野球部の監督であり担任でもあった西谷浩一先生は、誰よりも僕を心配してくれました、最高の恩師です。

病名がわかり入院生活に入ったその日から、西谷先生の毎日の夜の見舞いが始まったのです。主治医からは「ちゃんと注射を

打てば野球は続けられる」と言われてはいたものの、「注射は打たなければならぬい？」「どうなるんやろう」、そんな強烈な不安が押し寄せてくる日々が続いている中で、西谷先生の来訪。

ユニフォーム姿のまま、21時を過ぎた暗がりの廊下を、のっしのっしとやってくるんです。多分、病院側に面会時間を過ぎてからでも入らせてもらえるように頼み込んでいたのでしょうね。

1日目はボールとクラブ持参でした。「握っておけよ、感覚を忘れたらあかんぞ」と言っていて、のっしのっしと帰っていく。2日目は握力を鍛えるためのハンドグリップ。3日目はチューブで4日目はダンベル。病室がトレーニング部屋に早変わりした感じでした。

トレーニング以外にも、西谷先生は1型糖尿病の勉強会に参加したり、主治医の竹川先生から血糖コントロールの情報を仕入れたりと、親身になって寄り添ってくださったとか……。

岩田 そうなんです。もう、西谷先生には頭が上がリません。前述しましたが、僕は家庭の事情もあって、社会人野球チームに入る予定でした。ところが、1型糖尿病発症が原因で、社会人チームへの進路内定が取り消されてしまったのです。「ちゃんと野球ができていのに、自分の人生どうなるんやろう」——、当時は理不尽な現実を受け止めることができずに、自暴自棄にもなり、かなり落ち込みました。

——そんなとき、静かに諭してくださいだったのも西谷先生だったのです。

岩田 「岩田、重たい病気を抱えている選手を雇うのは、そんなに簡単なことじゃないんや。逆の立場に立って考えたらわかるだろ」

この言葉を聞いて、かなり冷静になれたんです。そして西谷先生は、自分の母校である関西大学への指定校推薦のために、あちこちに頭を下げてくださった……。阪神タイガースに入団できたのも、西谷先生に何から何まで面倒を見ていただいたからで、大恩人です。

2021年10月 16年のプロ生活に終止符を打つ

1型糖尿病と共に生きながら、プロ野球選手として16年間戦い続けた岩田さん。いろいろな葛藤のあるなか、2021年にユニフォームを脱ぐことになりました。

岩田 プロのスポーツ選手なら、ほとんどの人が「引退」の2文字は考えたくないものだと思います。いつまでも大きな声援を受け、脚光を浴びながら、最高のパフォーマンスを披露したい、披露し続けたいはずなんです。でも、2文字は容赦なく近づいてくるんです。

僕の場合は、引き際を意識し始めたのは、引退の5、6年前、2016年シーズンだったと思います。一軍でマウンドに上がったのは6試合だけで0勝。そのままオ



父の広美さん、3歳年上の兄と。「人を絶対に恨んだらあかん」——、忘れることのできない父の言葉ですと岩田さん

①高校2年の秋季近畿地区大会で力投。この直後の冬に1型糖尿病を発症した ②関西大学時代。反骨心を力に変えて体をいじめ抜いた(2005年2月、大学3年時) ③2020年10月1日の中日戦。454日ぶりに白星を飾りお立ち台へ ©阪神タイガース

夢に向かって、
生涯をかけて、
自分の中にある
「インク」を出し切って
いくつもりです！



『消えそうで消えないペン』
岩田稔・著
(ベースボール・マガジン社)
©阪神タイガース



講演活動、トークショーも積極的に行っている。
書籍『消えそうで消えないペン』の発売を記念
してのトーク&サイン会



①マイ・ファミリー。いつも明るく笑い飛ばして支え続けたのが妻の美佳さんと3人の子どもたち。「子どもたちはいつだってパワーの源でした！」
②大恩人の大阪桐蔭高校野球部監督で担任だった西谷浩一先生と
③プロ野球選手の社会貢献活動を表彰する「ゴールデンスピリット賞」。2017年12月、1型糖尿病の啓発活動に対して受賞した



1型糖尿病患者の希望の星になりたい

——岩田さんは入団会見のとき、「1型糖尿病患者の希望の星になりたい」と宣言されました。そして、その言葉がマウンドで腕を振り続けるうえで、強いモチベーション

です。岩田 1型糖尿病にまつわる活動については、認定特定非営利活動法人「日本IDDMネットワーク」にも、長年サポートしていただいています。感謝しかありません。「日本IDDMネットワーク」とつながりがもてたことで、全国各地の子どもたちと触れ合えるようになり、啓発活動の幅が一気に広がりました。みんなに会うたびに、たくさん元気をもらっています。

2021年、背水の陣の覚悟でシーズンインされるつもりが……。岩田 そうなんです。最後のシーズンになるに違いない、精一杯、感謝の気持ちを込めて投げ切ろうと決めた矢先の1月6日、新型コロナウイルスの陽性反応が出てしまいました。1型糖尿病を抱えている僕は、基礎疾患を持っているということで、人一倍気を遣って生活していたのですが、なるときはなるんですね。そして、病気を考慮

フになって、「これではいつクビになって仕方がない」という感覚が芽生え始めました。ただ、周りの人たちは、「1年成績が残せないくらいならまだ大丈夫」と慰めてはくれていて……。いよいよと実感したのは、2020年のシーズンを一軍登板わずか5試合1勝で終えた、12月の契約更改でした。大幅減俸を提示され、もう1年のチャンスはもらえないことになったんですが、その連絡を受けたときの夜は、どこでも爆睡できる僕が、一睡もできませんでした。



——その後、少しずつ闘争心のようなものが感じられなくなってきたのですか。岩田 若返りを図るチーム事情もあって、僕にとつての「秘策」を提示することに決めました。それは中継ぎ挑戦。その希望を首脳陣に伝えてみると、あっさり認めてもらうことができ、6月には二軍戦でしたが、中継ぎ登板としてスタートしました。二軍とはいえ、中継ぎ転向後は6試合連続無失点をマークし、7月には一軍昇格も果たしました。

8月中旬からの後半戦に入るころには、再び二軍に戻り、シーズン終了まで一軍に戻れることはできませんでした。念願だった歴史ある賞「ガリックソン賞」を受賞されました。「ガリックソン賞」は、1998年に制定された賞で、賞の冠

ンになっていたそうですね。岩田 はつきり言えますが、1型糖尿病患者のみなさんの笑顔がなかったら、僕はここまで長く野球を続けられなかったと思います。1型糖尿病を抱えているプロ野球選手は僕しかいないと、マウンドでどんなに打たれても、勝てなくても、頑張ることができました。——そして、2017年には1型糖尿病研究基金「岩田稔基金」を創設されました。1勝につき10万円を寄付する活動ですね。

2つ目は、同じ1型糖尿病患者の元エーロビック競技選手の大村詠一さんが、僕より先に受賞していたので、ぜひとも続きたかったんです。僕より2歳年下の大村さんは、8歳のときに発症したそうですが、発言が前向き。僕は、大村さんのアスリートとしての姿勢と人間力に、ものすごく感化され、励まされました。血糖値コントロールをしながら16年間投げ続けられたのは、年下の大村さん、そして同じ野球人のガリックソンさんの無言の教えが大きかったと思います。

——「ガリックソン賞」受賞は、1型糖尿病の啓発活動への貢献度も評価されていること

——現在、阪神タイガースのコミュニティアンバサダー、スポーツ新聞の評論家としても活躍されています。岩田 2022年に起業し、新しいステージに足を踏み入れました。1型糖尿病の啓発活動はもちろん、野球選手経験者として、実りあるさらなる歩を進めたいと、ワクワクしながら活動しています。こんな僕ですが、1型糖尿病と宣告されたときに沸々とわいてきた「あきらめない気持ち」で頑張ります。

——「ガリックソン賞」受賞は、1型糖尿病の啓発活動への貢献度も評価されていること

となつている「ガリックソン」とは、かつて大リーグや巨人で活躍した1型糖尿病患者のビル・ガリックソンさんのこと。これまでもスポーツや文化、科学、芸術といった各部門で社会貢献した1型糖尿病患者が、歴代の表彰者に名を連ねています。岩田 なぜ僕が「ガリックソン賞」の受賞を目指していたかというと、2つの理由があります。その1つは、ガリックソンさんは僕の野球人生の師だからです。僕が1型糖尿病を発症して、野球が続けられるか不安な気持ちで一杯なときに、担当医の竹川先生が手渡してくれたのが、「ナイスコントロール！ ガリックソン投手のおくりもの」(医歯薬出版)という本の一部をコピーしたものでした。1型糖尿病患者者だつてできるんだ。いつかこの賞を取ると心に決めていたんです。

2つ目は、同じ1型糖尿病患者の元エーロビック競技選手の大村詠一さんが、僕より先に受賞していたので、ぜひとも続きたかったんです。僕より2歳年下の大村さんは、8歳のときに発症したそうですが、発言が前向き。僕は、大村さんのアスリートとしての姿勢と人間力に、ものすごく感化され、励まされました。血糖値コントロールをしながら16年間投げ続けられたのは、年下の大村さん、そして同じ野球人のガリックソンさんの無言の教えが大きかったと思います。

——「ガリックソン賞」受賞は、1型糖尿病の啓発活動への貢献度も評価されていること

Minoru Iwata's DATA

年度	登板	勝利	敗戦	完投	完封勝	無四球	勝率	防御率
2006	1	0	1	0	0	0	.000	9.00
2007	4	0	1	0	0	0	.000	5.40
2008	27	10	10	2	0	1	.500	3.28
2009	16	7	5	4	2	0	.583	2.68
2011	25	9	13	2	2	0	.409	2.29
2012	25	8	14	0	0	0	.364	3.52
2013	9	2	5	0	0	0	.286	4.95
2014	22	9	8	1	0	1	.529	2.54
2015	27	8	10	2	1	0	.444	3.22
2016	6	0	3	0	0	0	.000	8.85
2017	10	3	2	0	0	0	.600	4.25
2018	6	0	4	0	0	0	.000	3.23
2019	14	3	4	1	0	0	.429	4.52
2020	5	1	2	0	0	0	.333	6.35
2021	3	0	0	0	0	0	.000	0.00
通算	200	60	82	12	5	2	.423	3.38

「先日受診した市検診にて、ヘリコバクター・ピロリ菌の感染疑いがあるので、病院を受診するように」との結果だったのですが……。何も症状がないのに、わざわざ受診をする必要性はあるのですか？

1 ヘリコバクター・ピロリ菌に感染するとどうなるの？

2018年度厚生労働省による悪性新生物部位別死亡率の男性第2位は胃がん。ヘリコバクター・ピロリ菌はその原因と考えられている菌です。ピロリ菌はウレアーゼという酵素を出すことにより胃酸を中和しながら胃内に感染し、さまざまな分解酵素を作り出します。それらの酵素は胃を保護している粘液層を破壊、粘膜障害と炎症を起こしてしまいます。その結果、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃がんの原因となるわけです。

検査のはなし vol.13

専門医が解説する 病気の検査…24

「ヘリコバクター・ピロリ菌」



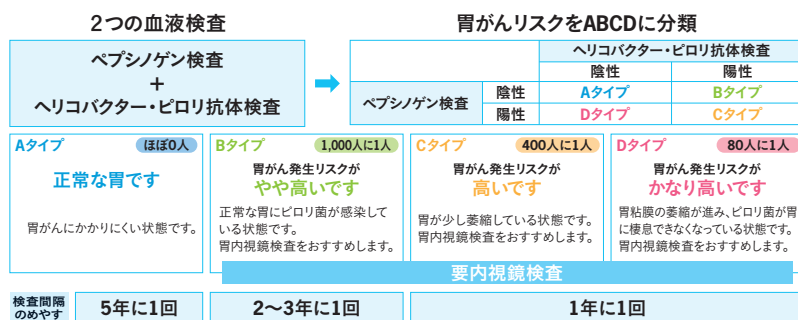
日本臨床検査専門医会
五十嵐 岳

2 ピロリ菌に感染しているかどうかを調べる方法は？

最も簡単に評価することができるのが、血液採取によるペプシノゲン法です。ペプシノゲンは胃で作られる蛋白質分解酵素ペプシンのもとになる物質ですが、胃底腺領域から分泌されるPG I、幽門腺、噴門腺、ブルネル腺から分泌されるPG IIがあります。ピロリ菌感染により胃粘膜萎縮が進行すると胃底腺も縮小してくるので、胃底腺を主としているPG I値は低下、それに伴ってPG I/II比も低下してきます。これをペプシノゲン法陽性とし、胃がん前段階である萎縮性胃炎の可能性を探るわけです。このペプシノゲン法に加え、ピロリ菌の抗体を検査することで、胃がんリスクの評価を行っているのが市検診で行われているABC検診です。ちなみにABC検診は採血のみで行える検査ですよ。

3 ABC検診への対応は？

ABC検診はペプシノゲン法の陽性陰性、ピロリ菌抗体の陽性陰性にてABCDのカテゴリーに分けられます(左下図参照)。A群はペプシノゲン法、ピロリ菌抗体ともに陰性=正常な胃と思われませんが、今後も発がんしないというわけではありませんので、定期的な検査が推奨されます。では、B~D群のほうはどうしたらよいのでしょうか？ 答えは上部消化管内視鏡を受けること。内視鏡では胃粘膜の状態を確認でき、胃の組織を少々いただくことにより、ピロリ菌感染の再確認が可能です。確認し、もし感染していたら除菌を行いましょう。除菌は胃薬と抗生物質2種類を1週間内服するだけで、約80%の方の除菌が可能です。除菌薬内服中の注意点としては、抗生剤による下痢、まれに味覚障害が起こります。また、除菌薬内服中の煙草や飲酒は除菌率を下げってしまうので、控えるようにしてくださいね！



<http://www.tms-mc.com/webclinic/index.html>

【参考文献】 井上和彦 胃がん対策のあるべき姿 日本がん検診・診断学会誌 26(2): 131-138, 2019.

●日本臨床検査専門医会：種々の検査を通して診断や治療に役立つ検査結果と関連する情報を臨床医に提供する臨床検査医の職能団体です。

元気印集合!

われらの仲間たち

日衛協加盟の会員会社から
素敵な仲間を紹介します。

ハロウィン用に作った
かぼちゃクッキー



パイ生地から作ったガレット・デ・ロワ



多肉植物の
レモネード



お菓子作りと園芸

季節のイベント等にに合わせて作っています。
最近はクッキーを作ることが多いです。自
身が育てたミントを使うこともあります。

室内栽培のブルーベリー



着物でお出かけ

母から譲り受けた着物がたくさん
あり、着付けを学びました。自作
の羽織や小物と合わせて、カフェ
や美術館、旅行などに出かけるの
が大好きです。初対面の方と会話
がはずんだり、町ですれ違ったお
ば様に「あら、素敵ね」と声をかけ
ていただいたりと、洋服で出かけ
た際にはあまりない、素敵な方々
との出会いがたくさんあります。

アンサンブルの着物で金沢の
ひがし茶屋街のカフェへ



六角堂のサーモン&
クリームチーズサン
ド、大好きです!

手作りのレース羽織で
伊勢神宮参拝

アフタヌーンティーを
楽しみました



私の職場

私は株式会社ビー・エム・エル BML北陸に勤務しております。
富山県におけるBMLの検査受託率は非常に高く、地域医療に
貢献しています。検体＝「いのち」という意識のもと、信頼度
の高い検査データを提供できるよう、日々尽力しています。



剣道

近所の剣道クラブの稽古に参加させてもらって
いて、中学生の頃にお世話になった先生や先輩に教
えていただいています。私の好きな技は「出小手」
と「引き胴」です。「出小手」は相手が自身を打つ
とする“動作の起こり”を狙って小手を打つ“出
ばな技”で、一番の得意技です。「引き胴」は鑢迫
り合いから相手の構えを崩し、後ろに引きながら
胴を打つ技で難しく、一本が決まり
にくい技ですが、決めたときの爽快
感がたまりません。



出ばな技の一種
～合い面～



Profile

ぬのめゆきの
布目雪乃さん

出身地 富山県
会社名 株式会社ビー・エム・エル
所属 BML北陸
趣味 製菓、手芸、園芸、
着物でお出かけ、剣道

筋肉体操先生の

筋肉雑学

辞典

第3回

人気はない(?)けど
実はとても大事な背筋群!



谷本道哉

(たにもと・みちや)

運動生理学者、筋生理学者

1972年、静岡県静岡市生まれ。大阪大学工学部卒、東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。順天堂大学スポーツ健康科学部専任准教授。『みんなで筋肉体操』(NHK)の出演者として知られる。著書に『筋トレまるわかり大事典』(ベースボール・マガジン社)、『スポーツ科学の教科書—強くなる・うまくなる近道』(岩波書店)、『スポーツがうまくなる!! 身体の使い方、鍛え方』(マイナビ)など多数。

人 気の腹筋運動・不人気の背筋運動

筋トレ種目はいろいろありますが、中でも腹筋運動はとても人気があります。ジムに来て、ひたすら腹筋だけを鍛えて帰る人を見かけることさえあります(笑)。そこまで腹筋ラブな人は珍しいですが、多くの筋トレ実践者は腹筋を重要視しています。

体幹を前に曲げるクランチやシットアップなどの腹直筋を鍛える種目を、多くの人が筋トレプログラムに組み込んでいます。近年流行の体幹トレーニングのプランクも、主には腹直筋をターゲットとした種目です。それとは対照的に、背筋の筋トレ種目はあまり人気がありません。体幹を後ろに反らせる背面の筋肉を総

重要な働きをする筋肉です。人の姿勢は、立っているときも座っているときも、また歩いたり走ったりなどの動作でも、基本的に「前かがみ」です。前を向いて前向きに進む我々の体は、やや前重心で前かがみ。のけ反る姿勢を普通はとりません。ですので、日常のさまざまな動きで体幹の姿勢を支えているのは、主

がら言うのは聞いたことがありますね。

背 筋を重視するのが「筋トレ通

姿勢を支えるメインは背筋群ですので、生活機能を維持・向上させた中、高齢者の筋トレとしては、断然背筋運動が優先されるべきです。腰痛の予防に対しても、支える筋力に問題があるなら、まず鍛えるべきは腹筋群よりも背筋群です。

ジムにあるローマンチェアという背筋群を鍛える台があり、これで行うハイパーバックエクステンションという種目がおすすです。大きく背中を丸めて反らせながら上体を上下させます。

自宅にはローマンチェアはありませんので、椅子で行う方法で代用するのがよいでしょう。椅子に座って大きく背中を曲げてから反らせる方法をおすすめします。背骨を大きく動かすことで、背骨周りの動きも改善できるので、腰痛予防にも効果的です。

割れた腹筋はいい体の象徴で、すごかつこいのですが、機能としては背筋にも注目してほしいところです。腹筋だけでなく、背筋にも注目して、しっかり鍛えてあげてください。

背筋運動を重視できるのが「筋トレ通」ですよ。

姿 勢を支えているのは腹筋よりも背筋

そんな不人気な脊柱起立筋ですが、生活機能において、実はかなり

称して脊柱起立筋といいますが、脊柱起立筋を鍛える種目を重視している人はあまり見かけません。脊柱起立筋の種目はまったくくしないという人も多いでしょう。



自宅で手軽にできる背筋運動

椅子に浅く腰かけて足を大きく開いて構えます。しっかり大きく背中を丸めて前に倒し、顔を上げて背中を反らせながら上体を起こします。きつければ手を膝に置いて、強い人は万歳して行いましょう。10回程度が目安。ていねいに行えばかなり効きますよ。



負荷アップ



負荷ダウン

デジタル技術で医療再構築 ヘルスケア・デジタル・トランスフォーメーション

「えっ、まだ、FAXなの!？」——、感染対応の窓口となった保健所と医療機関や行政との連絡手段としてFAXが多用されていた現実。2020年、世界的に感染拡大した新型コロナウイルスは、日本の医療業界のデジタル化の現状を浮き彫りにしました。コロナ禍のなか、欧米やアジアの多くの国・地域は、デジタル技術を生かして、患者のために医療体制の再構築を試みっていますが、日本はこの分野で大きく後れをとっています。

少子高齢化という人口構造の激変は、ますます進みます。「今後も、だれもが同じように医療にアクセスできるでしょうか?」「医師不足、過重労働のなか、医療者は今の環境のまま働き続けられるでしょうか?」「国が今までのように医療費を払い続けられるでしょうか?」——、この先、患者が真に満足できる医療サービスを受けられるためには「ヘルスケア・デジタル・トランスフォーメーション」が必定だといわれます。

「医療DX令和ビジョン2030」、ようやく、厚生労働省をはじめ、デジタル庁、総務・財務両省など、制度、財政の両面から改革を先導しようという胎動も始まりました。医療再構築のための現状に注目しましょう。

少子高齢化で待ったなし トランスフォーメーション

わが国の65歳以上人口は、1950年には総人口の5パーセントに満たなかったものが、1970年に7パーセント、1994年には14パーセントを超え、2022年には29・1パーセントに達しました。一方、15〜64歳の生産年齢人口は、1995年にピークを迎えたのち減少に転じ、2022年には74・26万人と、総人口の59・4パーセントとなっています。

日本の将来推計人口（国立社会保障・人口問題研究所）によると、わが国の総人口は、長期の人口減少過程に入っており、2029年に1億2000万人を下回ったあととも減少を続け、2053年には1億人を、2065年には9000万人を割り込むと推計されています。出生数も減少を続け、2065年には、出生数、年少人口（0〜14歳）ともに、現在の半分程度になるとみられています。

1950年には1人の65歳以上の
人に対して、12・1人の現役世代
（15〜64歳）がいたのに対して、
2015年には65歳以上の人1人
に対して現役世代2・3人になりまし

た。今後、さらに高齢化率は上昇、現役世代の割合は低下し、2065年には、現役世代1・3人で1人の65歳以上の人を支える社会の到来が予測されています。

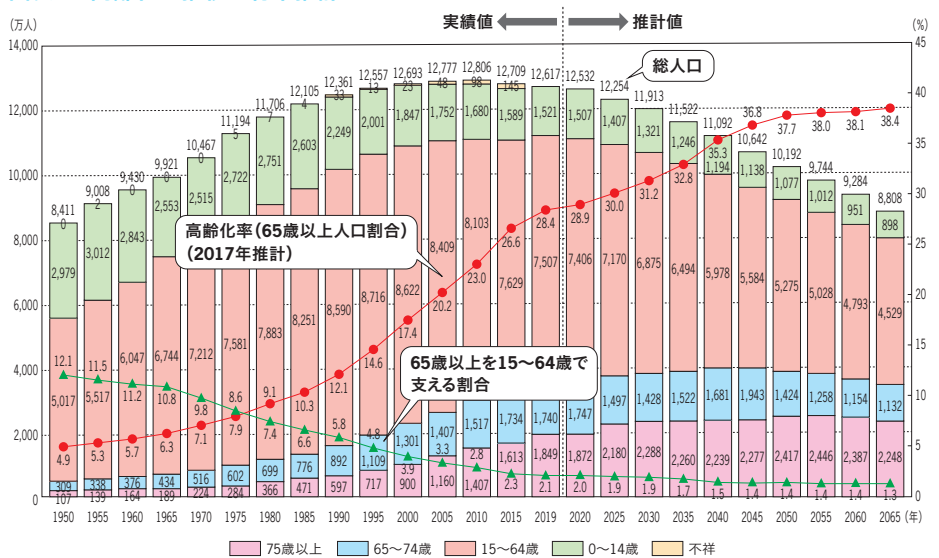
高齢化にともなう、患者数や要介護者数もまた増加していくことが予想されます。医療提供体制の地域格差、医療従事者の労働環境、高騰する医療費など、現在ですら深刻な問題が山積しています。ヘルスケア・デジタル・トランスフォーメーション、医療体制の根本的な改革は急務です。

デジタル技術でサービスを変革 「医療DX」とは

「DX」とは「Digital Transformation

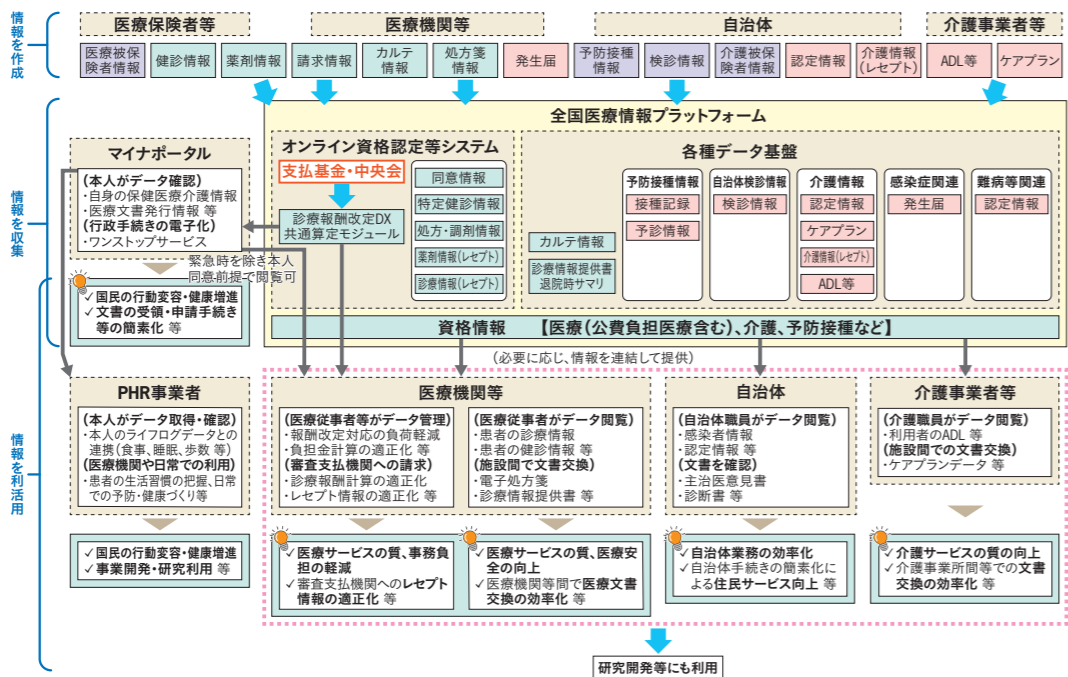
（デジタル・トランスフォーメーション）」の略で、デジタル技術を用いることで生活やビジネスモデルなどが変容していくことを指します。業務の一部をデジタル化すること「Digitization（デジタル化）」にとどまらず、デジタルを中心とした新たなサービスを生み出していく

図表1 高齢化の推移と将来推計



内閣府「平成30年版高齢社会白書」より

図表3 全国医療情報プラットフォームの将来像



「第1回医療DX令和ビジョン2030」厚生労働省推進チームの資料より

また、現状では、オンライン資格の運用開始施設は2割程度で、今後、導入の義務化や支援が求められます。

厚生労働省発表のデータによると、電子カルテ普及率は、2020年時点で一般病院57・2パーセント、診療所49・9パーセントで、半分近くの医療機関が導入できていない現状です。また、導入している医療施設も、それぞれの医療施設によって方法が異なる基本的には単一の施設内での利用にとどまっています。そこで、国際的に標準となりつつある電子カルテの規格をベースに、厚生労働省が電子カルテの規格を定め、ウェブサービスの技術を用いて医療情報を広く交換し合おうというものです。

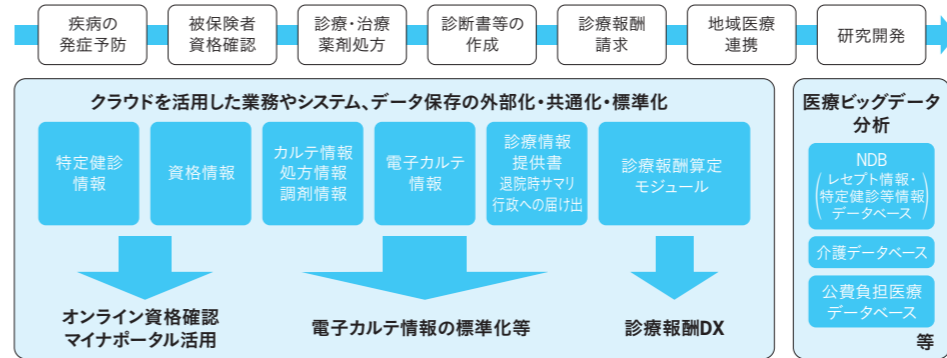
そのうえで、まずは診療情報提供書・退院時サマリ・健診結果報告書の3文書と、傷病名・アレルギー・感染症・薬剤禁忌・検査・処方などの6情報を対象とし、順次対象となる情報を拡大することが想定されています。

また、これらの医療従事者が共有すべき情報とは別に、「創薬・医療機器開発・ゲノム医療・行政での統計利用のための健康医療需要のデータ共有を可能とするシステム」の構築が検討されています。

導入にあたっては、医療施設側の負担が大きいため、厚生労働省が主導して、官民協力により低価格で安全な標準クラウドベースの電子カルテを開発。導入を進める補助金などの施策も検討。2026年までに80パーセント、2030年までに100パーセントとする目標が掲げられました。全国の自治体や医療機関において、迅速かつ効率的なデータ共有・交換を実現し、治療の最適化や研究・創薬に活用することも目指しています。

★参考資料
厚生労働省ホームページ、総務省ホームページ、一般社団法人遠隔医療学会ホームページ、日本経済新聞2022年6月20日デジタル10月12日他、
『医療4.0実践編』加藤浩晃著・日経メディカル

図表2 医療DXとは



「第1回医療DX令和ビジョン2030」厚生労働省推進チームの資料より

「医療DX令和ビジョン2030」は、全国医療情報プラットフォームの将来像の創設、電子カルテの標準化、診療報酬改定DXの3本柱が重点項目として掲げられています。昨年10月の初会合では、この改革を、スピード感をもって取り組むための工程表の策定を、今春を目途に目指すこと。行政と関係業界が一丸となって取り組みを進めるとともに、医療情報の利活用について法制上の措置等を講ずること。本年4月以降の、マイナンバーカードを保険証として使うのに必要なオンライン被保険者資格確認の原則義務化をみすえ、医療機関や薬局以外で保険証を活用する場での浸透を視野に、補助金の活用なども検討を進めること。これらが示されています。

厚生労働省主導でスタート
「医療DX令和ビジョン2030」

政府は昨年5月、自由民主党政府調査会より、「医療DX令和ビジョン2030」と題した、医療のDX化・医療情報の有効利用を推進するための提言を行いました。そして、10月には「医療DX推進本部」が発足。内閣総理大臣を本部長に、縦割りを超えて省庁横断的にとり組む布陣となっています。

「医療DX令和ビジョン2030」は、全国医療情報プラットフォームの将来像の創設、電子カルテの標準化、診療報酬改定DXの3本柱が重点項目として掲げられています。昨年10月の初会合では、この改革を、スピード感をもって取り組むための工程表の策定を、今春を目途に目指すこと。行政と関係業界が一丸となって取り組みを進めるとともに、医療情報の利活用について法制上の措置等を講ずること。本年4月以降の、マイナンバーカードを保険証として使うのに必要なオンライン被保険者資格確認の原則義務化をみすえ、医療機関や薬局以外で保険証を活用する場での浸透を視野に、補助金の活用なども検討を進めること。これらが示されています。

「全国医療情報プラットフォーム」は、現在、バラバラに保存・管理されている医療関連情報を、ひとつに集約して保存・管理するための新しいシステムです。

マイナポータル、各医療機関、各自治体、各介護事業者などのシステムと連携することで、国民の健康づくりの促進、医療サービスの質の向上や業務効率化、医療の安全性向上、緊急時の迅速な医療提供などに活用できるとされています。

一例をあげると、1人の患者が複数の疾患にかかり、複数の病院を受診したとします。

従来は、受診したそれぞれの病院で重複した検査が行われる、同じような問診をされる、やり取りが紙ベースでされるため、情報の共有がしにくく時間がかかってしまうなどの問題がありました。

これをひとつに集約して保存・管理されることで、患者にとっても、人手不足や過重労働が問題になっている医療従事者にとっても、手間や時間の節約になります。重複していたコストも削減されるため、医療経済上も医療費削減につながります。

迅速に情報共有ができれば、病状を的確に把握し、早期の適切な治療、重複検査や重複投薬の回避などが、診察や治療の質の向上につながります。また、患者自身が自分の情報を確認できることで、健康への関心が高まり、健康増進などの効果もあるでしょう。

さらに、情報の二次利用により、治療の最適化やAI医療などの新技術開発、新薬や新しい医療機器開発、大規模臨床研究への利用などが進むことも期待されています。

一方で、このようなシステム活用のためには、昨今の高度化する不正アクセスなどのサイバー犯罪から防御できるセキュリティ対策が必要になります。

「診療報酬改定DX」

Labo Break

My Photo



わたしの一枚

「由良川橋梁」

小暮 真美さん (京都府)

由良川橋梁は、京都府宮津市の由良川河口近くに架かる長さ約550メートル、水面からの高さ約3メートルの単線橋梁です。大正13年に造られた赤さび色の鉄橋を丹後鉄道・宮舞線が通ります。通る列車には、観光列車やさまざまなイラストが描かれたラッピング車両があります。

Information

一般公募「わたしの一枚」

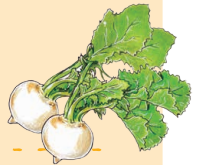
皆様からの写真作品の投稿をお待ちしています。健康的な家族や季節の風景や風物、元気な子供たちの明るい笑顔など、題材は問いません。郵送またはEメールで下記の宛先へお送りください。ご応募の際は本協会ホームページの「協会紙『ラボ』の紹介」ページから「『わたしの一枚』応募用紙」を出力し、必要事項を記載の上、ご応募ください。お寄せいただいた中から優秀な作品については、

- 表紙を含む本紙上、●本協会の各種出版物、●本協会ホームページ等で紹介させていただくとともに、図書カード(3000円)をお送りします。写真原稿は返却いたしません。また、写真作品の著作権は本協会に無償で帰属するものとします。なお、本協会は、応募により取得した個人情報を応募者への連絡、作品の掲載時以外には利用いたしません。
- ・宛先・
〒112-0004
東京都文京区後楽2-3-28
K.I.S飯田橋2階
一般社団法人 日本衛生検査所協会
「ラボ写真公募」係
Eメール：info@jrcla.or.jp
協会HP：http://www.jrcla.or.jp/

Healthy Life

春のカブ(蕪)、肉質がやわらかく使い勝手よし!

——さまざまな栄養素を含んでいる葉も大事に活用



カブは大根と同様アブラナ科で、春の七草では「スズナ」としてよく知られ、鈴菜、あるいは菘と書きます。

カブの原産地はアフガニスタンの周辺に、地中海沿岸の南ヨーロッパを加えた地域といわれています。日本には弥生時代に大陸から伝わったとされ、奈良時代に編纂された『日本書紀』にも記録されていて、栽培の歴史は非常に古い野菜です。

日本で栽培されているカブは、大カブ、小カブ、赤カブなど多種多様です。約80の品種が全国各地にあり、日本一大きいといわれているのが聖護院かぶら(京都府)、長い形をしているのが日野菜(滋賀県)で、地域独特の在来品種も数多くあります。

葉がついた状態で販売されることが多いカブは、根と葉の部分で含まれている栄養素が異なります。根は淡色野菜で、ビタミンCやカルシウム、食物繊維を多く含むととも

に、デンプン分解酵素のアミラーゼも含んでいます。生で食べると、アミラーゼが消化・吸収を助け、胸焼けや食べすぎの不快感を解消する効果が期待できます。葉の部分は緑黄色野菜で、β-カロテンやビタミンB₁、B₂、C、カルシウム、カリウムなどを豊富に含みます。葉はさまざまな栄養素を含んでいますから、捨てることなく、みそ汁の具や塩漬、炒め物などに活用するのをおすすめします。

カブの旬は春と秋の2回、春ものはやわらかい肉質が、秋ものは甘みのある味わいが特徴です。生でもおいしく食べられるカブは、アクが少ないので煮る場合も下ゆでは不要です。葉はみずみずしくて色鮮やかなものが、根は肌がきめ細かくツヤがあり、触ったときに固いものが新鮮さを見分けるポイントです。葉つきのカブを購入したときは、そのままにしておくと水分が速く蒸発してしまうため、葉を切り分けて保存するのがいいようです。

『播磨国風土記』のヒーロー 「播磨国一の宮 伊和神社」

祭事として、夏の風鎮祭（8月26日）、秋季大祭（10月15、16日）が有名で、多くの参拝客でにぎわいをみせます。ぜひ一度、奥播磨のパワースポットにお寄りください。

伊和大神は出雲から来た神といわれていて、神社の近隣の遺跡からは、出雲の象徴とされるオレンジの勾玉が多数出土しています。

「終わった」と言ったことから、この地を伊和と呼ぶようになったそうです（「三輪」の訛りという説も）。

伊和大神は出雲から来た神といわれていて、神社の近隣の遺跡からは、出雲の象徴とされるオレンジの勾玉が多数出土しています。

創建は成務天皇14年（西暦144年）、または欽明天皇25年（西暦564年）と伝えられています。主祭神の大己貴神は大名持御魂神、あるいは大國主神といい、出雲大社に祀られている神様と同じで、「伊和大神」ともいいます。『播磨国風土記』の中では、伊和大神は播磨国の開拓をして、地元で農業や医療を普及させたとされ、この伊和の地にきて、「我が事おわ（終わった）」と言ったことから、この地を伊和と呼ぶようになったそうです（「三輪」の訛りという説も）。

ポットとして多くの人が参拝に訪れています。創建は成務天皇14年（西暦144年）、または欽明天皇25年（西暦564年）と伝えられています。主祭神の大己貴神は大名持御魂神、あるいは大國主神といい、出雲大社に祀られている神様と同じで、「伊和大神」ともいいます。『播磨国風土記』の中では、伊和大神は播磨国の開拓をして、地元で農業や医療を普及させたとされ、この伊和の地にきて、「我が事おわ（終わった）」と言ったことから、この地を伊和と呼ぶようになったそうです（「三輪」の訛りという説も）。



●播磨国一の宮 伊和神社

穴栗市一宮町須行名407 電話番号：0790-72-0075

アクセス

車：中国自動車道山崎ICから約13キロ
交通：姫路駅（JR神戸線・山陽本線ほか）から神姫バス山崎行きで終点下車、さらにウイング神姫バスの皆木・原・戸倉・横山・倉床行きなどに乗り換えて「一の宮伊和神社」下車



北向きに鎮座している社殿



五穀豊穡・風水害のないことを祈願して行われる風鎮祭



社殿に向かう参道はパワースポットのひとつ



迫力満点の秋季大祭。毎年10月15日に宵宮、16日に本宮が行われる

伊和神社は、姫路城のある姫路市の中心地から国道29号を北に約40キロ離れたところにあります。

播磨国の一の宮・総氏神様と崇められ、

穴栗市にある

「播磨国一の宮

食べて旅する!

全国「駅弁」めぐり



北海道

「鯨みがき弁当」他



函館駅



北の大地で出会う
旅の目的となる駅弁

JR北海道の駅構内や札幌駅商業施設などで、多角的に事業を展開するのがJR北海道フレッシュキヨスク株式会社。その弁当事業を担っている「駅弁の函館みかど」は、昭和11年（1936年）の創業以来80年以上駅弁を提供し続けています。

「駅弁の函館みかど」の駅弁は、山海の豊かな恵みを活用した伝統の味や懐かしい郷土の味がたくさん詰まっている、まさに、「旅の目的」としたくなる駅弁です。

昭和41年（1966年）の発売以来、変わらぬ製法で伝統の味を守り続ける「鯨みがき弁当」が、何といても不動の人気ナンバーワン。天日干しの身欠き鯨を秘伝のタレで煮込んで一晩寝かせた甘露煮は骨までやわらかく、箸でほろりとほぐせるほどです。

昨年12月には「函館大漁すし」がリニューアルして再登場。高級食材のアワビを使用し、イクラの量も増量して、より豪華になつて戻つてきました。

中心にはエビ、カニが乗り、数種類の海の幸が贅沢



イクラの醤油漬、蝦夷あわび酒蒸し、大海老甘酢漬、ズワイガニ棒肉と、数種類の海の幸を贅沢に盛り込んだ「函館大漁すし」(1,600円)。

もう一口! Information

食べ方いろいろの「みがき鯨の甘露煮」

人気駅弁「鯨みがき弁当」のメインのおかずの鯨の甘露煮を、常温保存用にパックしたのが「みがき鯨の甘露煮」。厚みのある身は食べ応えがあり、お箸でほろりとほぐせるので、どんどん食が進みます。

ご飯に乗せて鯨弁に、そばに入れて鯨そばに、そのまま食べてご飯のおかずや酒の肴にと、さまざまなシーンに利用できる「みがき鯨の甘露煮」。土産物に迷ったらコレ! 喜ばれること間違いナシです。



保存がきく「みがき鯨の甘露煮」(750円)は土産に最適。

に盛り込まれています。

ほかに、酢飯の上に北の味覚を代表する海の幸が勢ぞろいした「蝦夷ちらし」、ズワイガニのフレックとほぐし身を一度に楽しめる「みかどのかにめし」、潮の香り豊かな雲丹めしが主役の「海鮮雲丹めし」などの海鮮駅弁に加え、北海道産SPF豚を使用した「豚わっぱ飯」、北海道産和牛を2つのテイストで楽しめる「べこ辨」、おかずの種類が多い「北の家族弁当」と、海鮮以外の駅弁メニューも充実しています。

※協力1 一般社団法人日本鉄道構内営業中央会

*価格はいずれも税込

僕がスタンプに
なりました!
みんな
とんどん
使ってネ

りんしょう犬さん
スタンプ購入サイト



確かな医療を支える臨床検査
一般社団法人 日本衛生検査所協会
Japan Registered Clinical Laboratories Association

〒112-0004 東京都文京区後楽2-3-28 K.I.S 飯田橋2階
電話 (03) 5805-5250 (代表) FAX (03) 5805-5252
毎月1日発行 1部85円 (発行部数36,500部)



リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。