

## non-HDL コレステロールの検査項目追加

当クリニックでは、2021年4月より定期健康診断と雇用時の健康診断の基本項目に「non-HDL コレステロール」の検査を基本項目として追加しました。

中性脂肪がかなり高値の場合（400 mg/dl 以上）では、LDL コレステロールに代えて non-HDL コレステロール（総コレステロールからHDLコレステロールを引いたもの）で評価をします。通常、LDL コレステロール以外の悪玉はごくわずかです。しかし中性脂肪が高い人ではその量が増え、動脈硬化にも悪影響を及ぼします。これは、別の悪玉は中性脂肪と一緒に血液中に存在するからです。したがって、中性脂肪がかなり高値の場合は、LDL コレステロールだけではなく、non-HDL コレステロールの値をチェックすることが望ましいと言われています。

## 大腸癌検診の重要性について

当クリニックでは2015年より大腸内視鏡検査を導入し、2018年からは人間ドックのオプション検査としても取り入れました。しかしながら、便潜血検査陽性の場合の精密検査、いわゆる大腸内視鏡検査の受診率がやや低かった為、より効果的な受診勧奨の方法を検討する必要があると考えました。

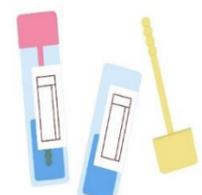
人間ドックでの便潜血検査が陽性の場合、まず結果の説明時に医師から大腸内視鏡検査の必要性を説明します。その後、個別に看護師から受診勧奨に向けた大腸内視鏡検査の案内パンフレットなどの資料を渡し、検査についての十分な説明を実施しています。このような説明を開始したことで受診率は上がってきましたが、今回さらなる受診率の向上に向け、パンフレットの改訂やクリニック内での勉強会を行いました。

勉強会は本年2月、東京大学医科学研究所の平田喜裕准教授による『大腸癌検診の大切さを知るためのセミナー』をWeb開催により職員向けに実施しました。以下、勉強会の内容を一部お伝えいたします。

便潜血検査は優れたスクリーニングの検査であり、日本では多くが2日法（2日間の便を容器に採り、便中に含まれる血液の有無を調べる検査方法）を用いています。これは偽陰性を減らすためであり、たとえば大腸の進行癌の方ですと1回法の陽性率は約80%で、残りの20%は病気が見逃されてしまう可能性があります。このため便潜血検査を2回受けることは重要であり、それにより陽性率が上昇し病気の見逃しの減少に繋がります。

次に大腸癌の発見率ですが、2回の検査を行ったうち1回のみ陽性の場合が3.8%、2回とも陽性の場合が39%と、2回陽性者の大腸癌発見率が約10倍も高いということです。1回の陽性でも大腸癌の発見率は非常に高く、大腸内視鏡検査を受診する必要がありますが、2回の陽性はかなりハイリスクのため必ず受診する必要があります。

今回のセミナーにより、大腸癌による死亡を減らすためにも便潜血検査2日法の有用性と大腸内視鏡検査の重要性について知識を高めることができました。大腸癌は年々増加しており、死者数も多くなっています。血便、排便習慣の変化（便秘）、貧血等の症状が出てからでは進行して見つかることが多いため、健診での二次予防が特に重要となってきます。今後も引き続き受診者への大腸内視鏡検査の重要性の説明やパンフレットの改訂を行い、十分な受診勧奨に取り組んでいきたいと思っております。



＜便潜血検査2日法＞



＜大腸内視鏡検査＞

看護部 中島 直美

## ✿紗矢夏先生の口腔ケア講座✿ ~Prat2 How toセルフ口腔ケア~

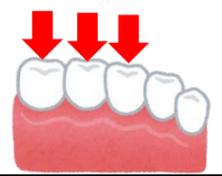
口腔ケアは少し前までは訪問歯科で使われる言葉で、介護が必要になった際に他人の手で口を清掃してもらいながら全身を管理するという意味合いで使われていました。しかし、現在は普段の歯磨き、つまりホームケアや、歯科医院で歯科医師や歯科衛生士といった専門家が専用の器械を使用して歯を磨くことも含めた言葉だと思って差し支えありません。

今回は自宅での効果的な口腔ケアについてお話しします。

口腔疾患には、う蝕（虫歯）、歯周病、口内炎、顎関節症、悪性腫瘍、良性腫瘍などがありますが、この中でも効果的に予防できる疾患は『う蝕』です。実はう蝕のできやすい場所は下記の3か所だけなのです。

## (1)小窩裂溝部（しょうかれっこうぶ）

- ・臼歯部の咬合面（こうごうめん=かむ面）の小さいくぼみや溝
  - ・詰め物があればその境目
- ※細かい場所なので技術が必要だからです。



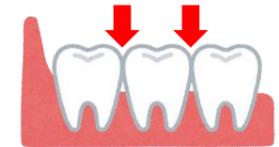
## (2)歯頸部（しけいぶ）



- ・歯と歯肉の境目
  - ・被せ物や入れ歯のパネがかかる場合はその境目
- ※細かい場所なので技術が必要だからです。

## (3)隣接面

- ・歯と歯の間、特に強く接している部分
- ※歯ブラシが実質的に届かないからです。



う蝕を防ぐため、代表的で効果的なブラッシング方法をご紹介します。

- ①小窩裂溝部にはスクラブ法を試してみましょう。歯ブラシの毛先を一つの歯面に垂直にあて細かく前後に動かします。
- ②歯頸部にはバス法を試みましょう。歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に斜め45度にあて細かく前後に動かします。
- ③隣接面には補助清掃を試みましょう。デンタルフロスや糸ようじで優しく歯に添わせるように前後に動かし、こそぎ落とします。歯間ブラシはテクニックがとても必要なため個人的にはおすすめしません。

歯ブラシの当て方やフロスの入れ方が分からないなど、気になることがありましたら遠慮なくお尋ねください。

## 歯科医師 中川紗矢夏先生のご紹介

ドライマウス学会認定医 臨床研修指導歯科医師  
認定産業歯科医師 労働衛生コンサルタント



健康相談室だよりは当クリニックホームページにも掲載しております。バックナンバーもご覧いただけます。

\*\* ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくご連絡ください\*\*

ホームページ URL : <https://www.omiyacityclinic.com/>

ご意見・ご感想 : [sodan@omiyacityclinic.com](mailto:sodan@omiyacityclinic.com)

