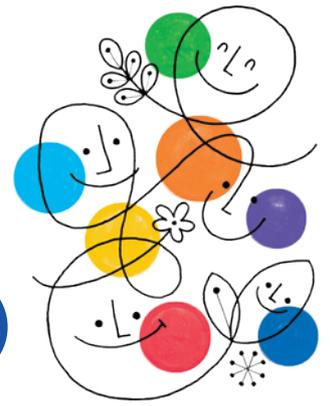




一般社団法人 ぎふ総合健診センター

ぎふ総合健診センター

だより



VOL.19 Autumn 2023

トラベラーズ ワクチンセンター (TVC)の ご案内



海外渡航前の準備の1つに、「ワクチン接種」があることをご存じでしょうか。渡航先によっては、ワクチン接種が義務の場合もあります。

ぎふ総合健診センターでは、2021年4月から、海外旅行・赴任・出張・留学などを控えている方々の安全管理のための相談、抗体検査、ワクチン接種、証明書発行などを行う予防接種センター（Traveller's Vaccine Center：トラベラーズワクチンセンター）を開設しており、感染症専門医が面談し、渡航先、目的、時期及び期間などを確認の上で、必要な検査並びにワクチン接種計画をご提案しています。

ワクチン接種をご希望の方や、ご相談などございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。

また、トラベラーズワクチンセンターでは、海外渡航に関するワクチン接種だけではなく、子宮頸がん、帯状疱疹、風しん、麻しん及び肝炎など様々なワクチンも接種しております。



トラベラーズワクチンセンターは、完全予約制です。ご希望の方は、必ずご予約下さい。

診療日：毎週火曜日・木曜日
(祝日・指定休日を除く)

診療時間：13：30～15：30

予約電話：058-279-3399

(平日9：00～16：30)

★より安全で確実な検査・ワクチン接種のため、渡航の少なくとも3カ月前にご相談ください。

胸部エックス線画像診断支援AIを導入しました

画像診断支援AIとは

AIとは、人工知能の略です。学習したデータに基づいて、複雑な見え方の対象物であっても、高い精度で検出することができます。

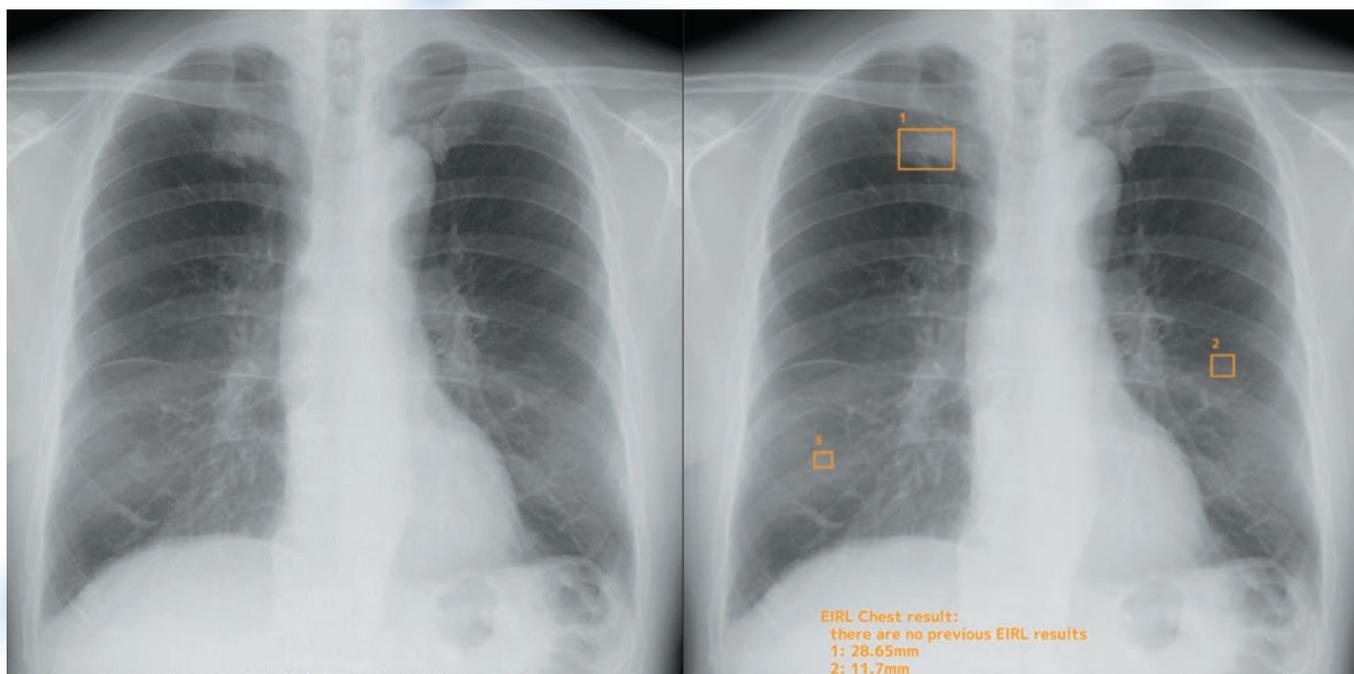
医療AIとしての利用は多岐にわたりますが、画像診断支援は特に進んでいるといわれています。

導入したAI

1. 「肺結節」候補域を検出するAI

胸部X線画像から「肺結節」候補域を検出します。また、過去に撮影された同一被検者の

画像と比較し、経時的变化(増減率)を表示することが可能です。

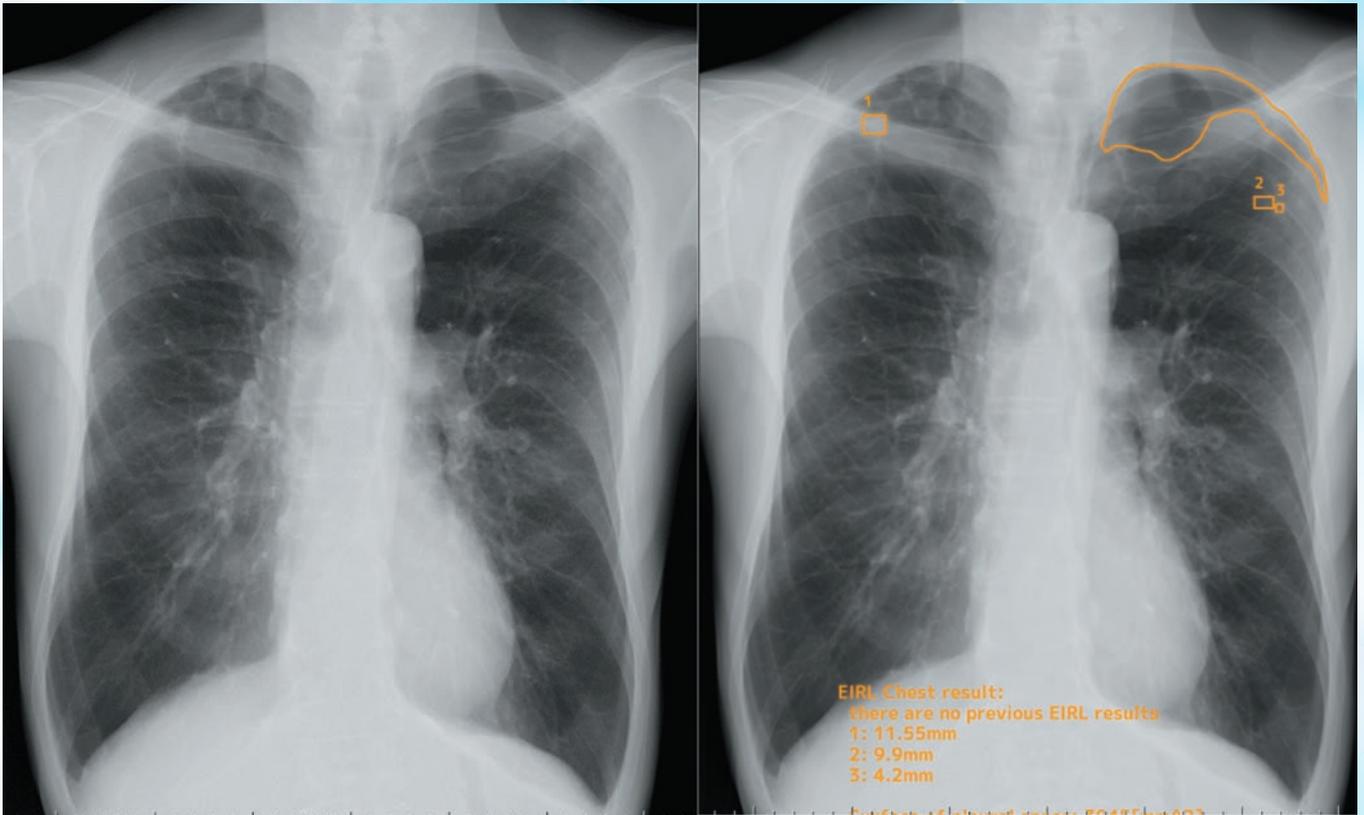


左の画像から右の画像のように検出されます。「結節影」が見られた場合、肺がん、肺結核、肺炎などの可能性が疑われます。

2. 胸腔内の空気含有面積を自動計測するAI

胸部X線画像を医師が読影する際、胸腔内の空気含有面積を測定し、肺の萎縮状態や患者の

症状から「気胸」が疑われることがあります。



左の画像から右の画像のように検出されます。右上の囲われた部分は呼吸による空気交換がされていない部分であると考えられます。

実際の運用

AI解析画像は、施設内健診では撮影後すぐにAI解析され、画像サーバに格納されます。巡回健診では、帰着後画像サーバへ送信されるタイミングで同時にAI解析され、順次画像サーバに格納され、読影時に確認できる自動解析の運用です。

センターで実施する胸部エックス線検査は、年間20万件近くあり、すべて医師による二重読影がされています。こうした膨大な胸部エッ

クス線画像を読影し、確実に肺がんなどの兆候を見つけることは、非常に高い技量と経験、集中力が求められます。

AI解析画像は、あくまで画像診断支援であり医師の読影に代わるものではありませんが、すべての胸部エックス線画像情報を解析することで、効率的で正確な診断ができる環境が整備されました。

腸内環境を整えよう

腸は脳に次いで2番目に多くの神経細胞があり、「第2の脳」と呼ばれています。腸は食べ物などを消化する「消化器官」としての働きだけではなく、心身の健康を保つ働きがあります。最近、体の不調を感じるという方は、腸内環境の乱れが原因かもしれません。ご自身の生活習慣を見直してみましょう。

ぎふ総合健診センター 管理栄養士 黒木 彩音

腸内に住みつく細菌

体に良い働きをする「善玉菌」😊

悪玉菌の増殖を防いだり、腸の運動を促すことによってお腹の調子を整えます。

体に悪い働きをする「悪玉菌」😡

腸内環境を悪化させ、体に悪影響を及ぼします。

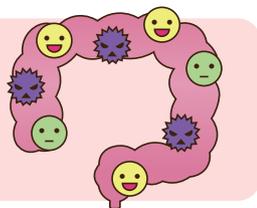
どちらにも属さない「日和見菌」😐

腸内の善玉菌・悪玉菌の多い方に味方します。

腸内細菌の理想のバランスは

善玉菌 悪玉菌 日和見菌

2 : 1 : 7



悪玉菌が増える原因

- 食生活の乱れ
- お酒の飲みすぎ
- 運動習慣がない
- 睡眠不足や生活リズムの乱れ



食の欧米化に伴う食生活の変化

悪玉菌は、脂質や動物性たんぱく質を好みます。近年の食の欧米化に伴い、40年間で脂質の摂取量は3倍、動物性食品の摂取は2倍に急増しており、腸内では悪玉菌が増殖しやすくなっています。

悪玉菌が増えると



腸内細菌は食生活や体調など、様々な要因によって日々変化しています。ご自身の食生活を見直し、健康な腸内環境を目指しましょう。

腸内環境を整えるには善玉菌を増やす

①善玉菌そのものを食べる

【発酵食品】

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が含まれます。



※発酵食品の中には塩分が高い食品もあるため、摂りすぎないように注意しましょう。

②善玉菌のエサとなるものを食べる

【食物繊維とオリゴ糖】

善玉菌のエサとなり、腸内で善玉菌を増やす手助けをします。

▼食物繊維を豊富に含むもの



▼食物繊維の1日の目標摂取量

成人男性
21g以上



成人女性
18g以上



▼オリゴ糖を豊富に含むもの



さらに…

①と②の食材と一緒に摂ると善玉菌を増やす効果がUP!

