

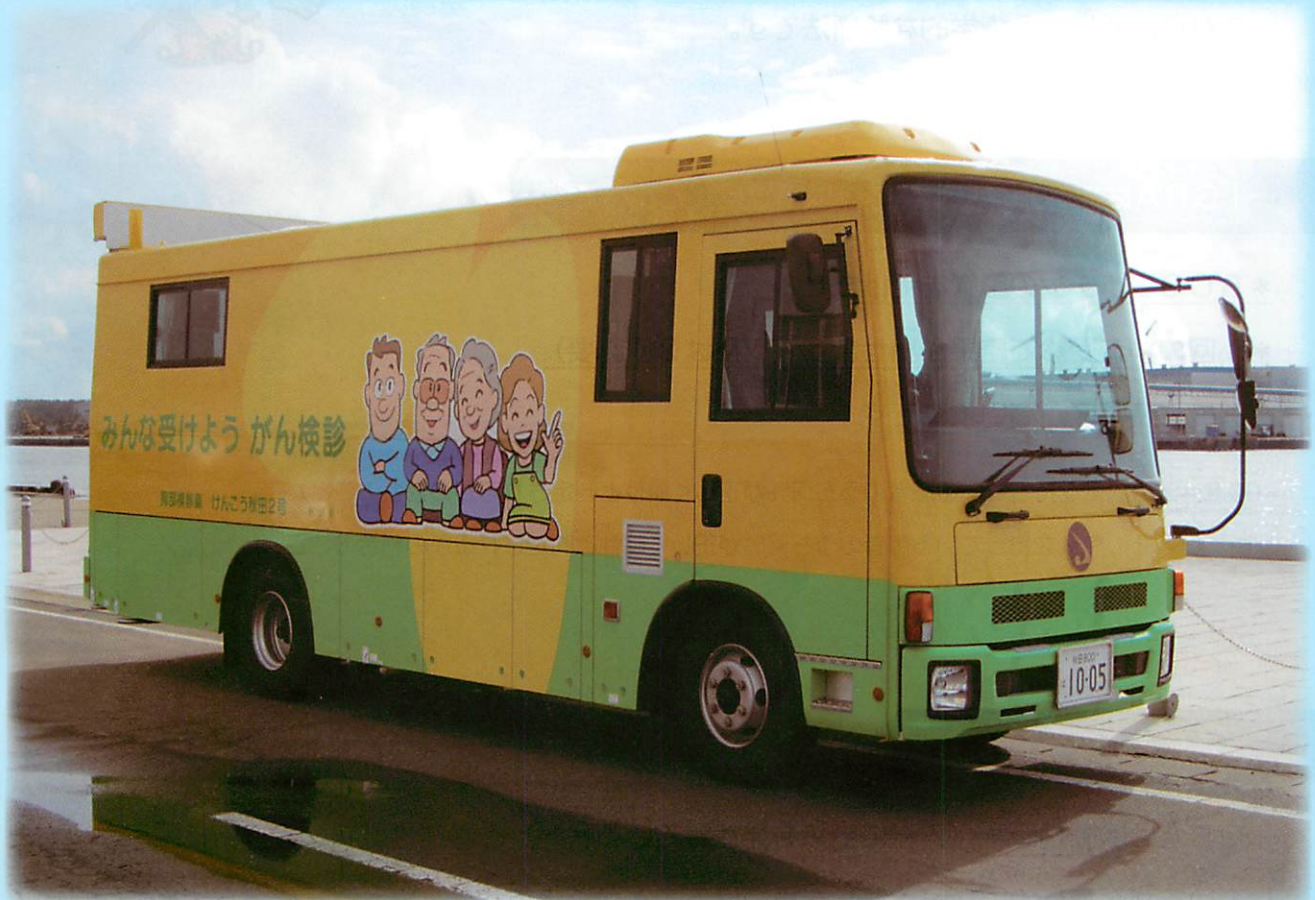
健康あきた

INDEX

【検査特集】「結核感染診断法(IGRA)について」

【栄養情報】「ベジフルレシピフルーツ編 ~グレープフルーツ~」

【運動情報】「効果的な疲労回復にアクティブレスト ④」



結核感染診断法

IGRA (インターフェロン- γ 遊離試験) について

検査事業部 臨床検査課

IGRA (Interferon-Gamma Release Assays) とは？

結核菌に感染しているかどうかを血液で調べる検査です。

☆ IGRAには

- * クオンティフェロンTBゴールド (QFT) と
- * T-スポットTB (T-SPOT) の2種類の検査法があり、
これらは新しい免疫学的な診断法です。



☆ IGRAはツベルクリン反応 (以下ツ反) と比べて

- * BCGワクチンの影響を受けません
- * 1回の検査受診で結果が出せます (ツ反は2回必要)
- * 感度・特異度が高い検査です

(感度=その病気を持っている患者のうち何%が正しく陽性と判定されるかの割合のこと)

(特異度=その病気を持っている患者のうち何%が正しく陰性と判定されるかの割合のこと)

☆ IGRAの用途・目的

IGRAは活動性結核 (実際に結核を発症している状態) と 潜在性結核感染 (結核菌に感染しているが発病していない状態) を見つけることができます。

尚、IGRAは、接触者健診に加えて医療従事者の職員健診 (入職時健診・職員定期健診) にも、結核診療ガイドラインで推奨されています。

接触者健診の手引き（第5版）の主な改正点

* 接触者健診は結核の早期制圧に向けて、患者の確実な治療とともに優先度の高い重要な対策です。

その指針でもある《接触者健診の手引き（第5版）》が平成26年3月に改定され、IGRAの適用方法等に関する改正がありました。その概要を以下に紹介します。

主な改正部分	改正後（第5版）
結核感染のスクリーニング法 （IGRA）	QFTまたはT-SPOTの いずれかの手法で実施
乳幼児に対するIGRAの適用	IGRAとツ反の併用を推奨 ツ反優先も選択肢の一つとする
高齢者へのIGRAの適用	高齢者（濃厚接触者）にも積極的に適用
高感染率集団のIGRAの再検	患者との最終接触から6ヶ月後の再検を推奨

QFTとT-SPOTの違い

QFT	T-SPOT
2005年4月 保険適用	2012年11月 保険適用
全血を結核菌群特異抗原で刺激し、血漿中に産生されたインターフェロン- γ の総量を測定（機器による判定）	インターフェロン- γ 産生細胞の個数を測定（目視による判定）
<u>3種類の特異抗原</u> ESAT-6 CFP-10 <u>TB7.7</u>	<u>2種類の特異抗原</u> ESAT-6 CFP-10

☆上記に示すとおり、両者の違いとして測定方法や特異抗原の種類などの他、判定方法やその解釈についても微妙な違いがあります。（両者とも判定基準に「判定保留」があるが、基本的な考えかたは異なっているので注意が必要です）

当事業団児桜センターではQFT検査を2006年より受託開始しております

QFTの判定基準

陽性コントロール (測定値M)	QFT値 (測定値A)	判定	解釈
不問	0.35 以上	陽 性	結核感染を疑う
0.5 以上	0.1 以上 0.35 未満	判定保留 (疑陽性)	感染リスクの度合いを考慮し、総合的に判断する
	0.1 未満	陰 性	結核感染していない
0.5 未満	0.35 未満	判定不可	免疫不全等が考えられるので、判定を行わない

(単位はいずれもIU/mL)

『判定保留』で感染リスクが高い場合は、
感染者の見逃しを防ぐため、『陽性』と同様に扱う。

QFT検査について

QFT検査は予約検査になりますので、事前連絡をお願いいたします。

検査受託は月～金曜日（祝祭日を除く）です。

なお、詳細については下記までご連絡ください。

検査事業部 児桜検査センター ☎ 018-857-4334

【参考文献】 「クオンティフェロンTBゴールドの使用指針」 日本結核病学会予防委員会

「感染症法にもとづく結核の接触者健康診断の手引き」（改訂第5版）



ベジフル レシピ

フルーツ編

No.4



分類：ミカン科カンキツ属

原産地：西インド諸島
バルバトス

旬

周年
おいしい時期は
2月から6月

ぶどうの房のように1本の枝にたくさん実る姿がこの名前の由来とされています。皮が黄色で果肉が痰黄色、ピンク系、皮も果肉も赤系など様々な種類があります。さわやかな酸味とほろ苦さが持ち味で、香りには消臭抗菌効果もあり、気分を高揚させ、前向きで明るい気持ちになれるとも言われています。

果実が大きいので1個食べると1日に必要なビタミンCをほぼ補給できます。ビタミンCは風邪予防にも効果があり、豊富に含まれるクエン酸は疲労回復に役立ちます。苦味成分はポリフェノール的一种ノビレチンや血栓防止効果のあるリモノイドで、どちらもがんを抑制する作用があります。

※高血圧の治療薬など副作用を起こす薬もあるので服薬中の方は必ず医師に相談を！



グレープフルーツとタコのサラダ

【材料】

(3人前 ※1人分149kcal 塩分0.8g)

グレープフルーツ	1個
ゆでたこ	100g
クレソン	1束
ミニトマト	3個
にんじん	1/3本
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	適量
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① グレープフルーツの皮をむき食べやすい大きさにする
- ② ゆでたこを食べやすい大きさに切る
- ③ にんじんは薄くスライスする
- ④ ボウルにオリーブオイル、レモン汁、塩、こしょうを入れて①②③を加えてあえる
- ⑤ ④に1/4にカットしたミニトマトを加える
※クレソンの代わりに水菜を使ってもOK！

おいしい果物の選び方のコツ



Grapefruit
Juice



ジュースで飲めば疲労や二日酔いの対策に！
温めて飲むとイライラを和らげてくれますよ！

効果的な疲労回復に

「アクティブレスト」

4

疲労回復を促進させる「アクティブレスト」の簡単にできる方法として、ストレッチング、有酸素運動、入浴、アイシング、マッサージがあります。

前回は『有酸素運動』の実施方法についてご紹介しましたが、最後となる今回は、『入浴』についてお話をします。

寒い冬場は手足が冷え、体の血液の循環も悪くなって筋肉が硬くなり、なかなか疲れがとれにくい状態になります。また、肩こりなどの関節の痛みの原因になる場合もあります。

そこで「アクティブレスト」の一つ、「入浴（お湯・水の活用）」によって効果的に疲労回復を図りましょう。

浮かぶー入浴（お湯・水、プールの活用）

【効果と作用】

- ・水の浮力で筋肉の緊張が緩和される
- ・水圧のポンプ作用により血液の循環がよくなる
- ・温熱作用により血管が拡張し、血液の循環がよくなる

水の中に体を浸すことで重力が免荷されますが、肩まで浸かると約1/9になり、水につかるだけで筋肉と関節の負担を軽減することができます。

また、入浴すると水圧によって足やお腹が細く見えますが、お腹の辺りは3～4cmも細くなり水圧による圧迫がポンプ作用となって、手足の末梢から心臓に血液を戻し、血流を促進させますので、お風呂やプールに浸かるだけでも疲労回復が促進されます。



～交代浴～

40～43℃くらいの熱めのお湯に、おでこや鼻の頭にうっすらと汗がにじむ程度に浸かり、その後手足にシャワーなどで10～15℃の冷水をかけます。これを数回繰り返す入浴法を交代浴と言いますが、これは熱いと冷たいという温熱の作用を利用し、血管の収縮を繰り返すことで血流を促進させ、効率的に疲労物質を取り除くことができます。



～微温浴・半身浴～

38～40℃程度のぬるめのお湯に浸かる微温浴は、自律神経系の副交感神経に作用してリラックス効果が得られ、安眠効果が得られるという利点があります。疲労回復を図るには質の良い眠りが重要になりますので、体も心も穏やかにする効果の高い微温浴は、なかなか寝付けない方や夜中に目が覚めてしまう方にはお勧めの入浴法です。

また、ぬるめのお湯に浸かる微温浴は、心臓より下の高さまでお湯に浸かる半身浴と組み合わせることで、疲労回復やリラックス効果がより高まると言われています。

ぬるめのお湯は体が温まるまで時間がかかりますが、おでこや鼻の頭にうっすらと汗がにじんできたら、体の芯から温まったサインですので、それまでゆっくりと浸かりましょう。

秋田県総合保健センター人間ドック

【オプション検査のご案内】

緑内障の早期発見に「FDTスクリーナー」視野検査を受けてみませんか

近年、緑内障患者が増加しています。緑内障は眼圧によって視神経が圧迫され、視野や視力が障害される病気で、我が国の失明原因の第1位を占めています。日本緑内障学会の大規模調査（多治見スタディ）によると、日本人の40歳以上の5%（20人中1人の割合）が緑内障に罹患しているとの報告があります。

【症状】

初期には自覚症状に乏しく、視野が狭いと自覚してから眼科を受診しても、かなり症状が進行しているケースが多いと言われております。そのまま放置すると失明に至る怖い病気です。

【日本人に多い正常眼圧緑内障】

緑内障の特徴のひとつとして、眼圧の上昇による視神経の圧迫があげられますが、日本における緑内障患者の70%以上は眼圧が正常な正常眼圧緑内障と診断されています。

【早期発見にはFDTスクリーナーが有効】

従来の視野検査よりも早期から鋭敏に緑内障の視野異常を検出し、健診で行う眼底、眼圧検査に加えてFDTスクリーナーで視野検査を行うことにより、緑内障の早期発見率が格段に向上します。



【こんな方にお薦めします】

1. 40歳以上の方
2. 眼圧が高い(但し、正常眼圧緑内障の場合は上がらない)
3. 眼底検査で乳頭陥凹拡大を指摘されている
4. 強度の近視
5. 近親者に緑内障の方がいる
6. 最近ものが見えにくい

- ・検査は簡単
- ・片眼わずか45秒以内で終了します。



【お申し込み・お問い合わせ先】

秋田県総合保健センター ドック健診課
 電話代表 018-831-2013
 受付時間 8:30~17:15 (土日祝日休み)
 お申し込みは、予約時もしくは健診当日の受付でお申し込みください。

新検診車紹介

秋田県より胸部デジタル検診車（けんこう秋田2号）が貸与されました。



平成27年2月27日（金）に秋田県より胸部デジタル検診車（けんこう秋田2号）が貸与されました。

車輦はいすゞ自動車のトラックシャーシをベースとし、東京特殊車体にて架装されました。

搭載X線装置はキャノンと日立メディコで構成されています。

また、従来の踏み台昇降式でなく、管球上下連動架台を搭載しています。



「健康あきた」第64号

平成27年3月

発行 公益財団法人 秋田県総合保健事業団
〒010-0874 秋田市千秋久保田町6番6号
☎ 018-831-2011

編集 総務部総務課 「健康あきた」編集委員会

印刷所 株式会社松原印刷社

URL : <http://kenko-akita.jp/>

保健事業団

検索 🔍

