

健康と環境

2012.04
Vol.53
Spring

GOOD FOR HEALTH & ECOLOGY

保健部
特集

がん検診を受けましょう

- 五月病について
- 附属病院外来診療担当医表
- 短期入院のご案内
- 岡山対がんシンポジウム 2012

私たちは人々の健康と環境のGOODを目指します



岡山県健康づくり財団
For Health&Ecology

コンセプト

健康であること、環境に対して優くなれることは、私たち一人ひとりがいつも「GOOD!」な状況であるからこそ。手で「GOOD!」の形を表現する時のシルエットがモチーフ。中指の上に配置したハートは、「GOOD!」な状況でこそ生まれてくる「人の心」と「新しい芽吹き」をイメージしています。



JWWA-GLP043
水道GLP認定



JQA-QM8851
環境部：河川水・排水検査
簡易専用水道検査
北部支所：河川水・排水検査

ごあいさつ



岡山県健康づくり財団の事業に対しまして、平素よりご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

4月1日より、井戸前理事長の後任として理事長に就任いたしました。

さて、当財団は、平成3年に設立されて以来、県民の疾病予防や健康づくりを支援するとともに、生活に欠かせない飲料水や食品、生活排水等の検査を通して生活環境の保全に努めるなど、県や市町村が実施する保健衛生や環境保全施策を補完する機能を有する団体として各種事業を実施してまいりました。

近年、高齢化の急激な進展の中で、禁煙やメタボリックシンドローム、安全・安心な食品や環境への関心の高まりなど、健康に関して人々のニーズはますます多様化しており、健康づくり事業はもとより、生活習慣病等の疾病予防や早期発見のための健診事業、呼吸器系疾患に高い専門性を有する病院事業、飲料水や食品等の検査事業、結核の撲滅やがんの征圧に向けた普及啓発事業などを実施する当財団の果たすべき役割はますます重要になっています。

このような状況の中で、今後とも県民一人一人の健康づくりと住みよい生活環境の保全等への取組みを積極的に進めつつ、健康で明るい地域社会づくりに貢献し、県民の皆様、利用者の方々に信頼を頂ける財団であり続けるよう邁進していく所存でありますので、皆様方の一層のご支援・ご協力を賜りますようお願いいたします。

財団法人岡山県健康づくり財団 理事長 丹羽 国泰

岡山対がんシンポジウム 2012

子宮がん

～今、若い女性の子宮頸がんと中高年女性の子宮体がんが増えています～

日 時：平成24年6月2日(土) 13:30～16:00

場 所：岡山県南部健康づくりセンター 大会議室

タイトル：「子宮頸がんと子宮体がんはどこが違うのか」

講 師：川崎医科大学産婦人科学 教授 中村 隆文 先生

・事前の申し込みは不要で、どなたでも自由に参加していただけます。(受付13:00～)

参加費
無料

中村隆文先生から

子宮頸がんは若年女性の罹患率が急上昇していて、早期発見には頸がん検診が有効で、予防ワクチンもあります。一方、子宮体がんは中高年の女性に多く、最近罹患率が上昇して子宮頸がんを追い越そうとしています。子宮体がん検診は子宮頸がん検診に比べやや痛みを伴うこともありますが、閉経後の不正出血の検診が早期発見に重要となります。

- ・子宮頸がんと子宮体がんの予防、早期発見や治療法について詳しく説明していただきます。
- ・講演後、講師の先生と質疑応答の時間を設けています。普段はなかなか聞けないことも専門の先生に質問していただける機会になります。

お問合せ先 **総務部** TEL086-246-6254 FAX086-246-6258
E-Mail zaidan@okakenko.jp

五月病について



暖かな春がやってきて、気持ちは前向きとなり、何か新しいことを始める方も多いのではないのでしょうか？ 春は明るいイメージもありますが、実はストレスがかかりやすい時期でもあります。精神疾患の新入院患者数は春から夏にかけて多く、自殺死亡者数も五月が一番多くなります。「五月病」も春に多いストレスの代表ですね。

「五月病」は新入社員や新入学生、人事異動や転居など、新しい環境での生活をスタートさせた人たちに多くみられます。「五月病」という病名はないのですが、抑うつや無気力などの症状から「適応障害」や「うつ病」と診断がつくことが多いです。

では、なぜこの時期はストレスにかかりやすくなるのでしょうか？ 春は新学期のスタートや職場の異動など、自分だけでなく家族や周りの人にさまざまな環境の変化があらわれる時期です。環境の変化だけでもストレスに感じるものですが、生活面での変化、気候の不安定さなどから、身体

にも多くの負担がかかります。新生活にむけて、気持ちは前向きになっていますが、このような負担により、自分で感じている以上に心身は疲れやすくなっています。

「五月病」の対策には、こまめに休息を取り入れてリラックスしたり、休日は適度にストレスを解消できることをみつけたりと、日常生活に休養を上手に取り入れましょう。また、不満や辛いことを話す機会を積極的に持ちましょう。話すこと自体に気持ちを軽くする働きがあるだけでなく、他人の意見を知ることで自分の問題を新しい角度から見るができます。規則正しい生活を心がけ、リズムを整えることも大切です。さまざまなストレスの原因が多く見られる時期ですが、それぞれにあった心と身体の健康管理にこころがけてください。

岡山県南部健康づくりセンター 保健師 後藤礼子

お問合せ先 **岡山県南部健康づくりセンター 健康推進課** TEL086-246-6250 FAX086-246-6330
E-Mail kanri@okakenko.jp

短期入院のご案内

あなたの健康を守りませんか!!

通院・入院(11日・18日・25日コース)で対応しています

現在



肥満症
高血糖

振り返り

生活改善

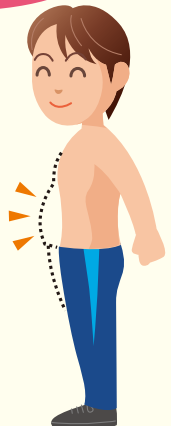


診察・指導
運動・検査

※岡山県南部健康づくりセンターで
運動指導員がサポートします

健康維持

つづける



減量
血糖コントロール

糖尿病専門医
糖尿病療養指導士
管理栄養士
運動指導士

お問合せ先 **岡山県健康づくり財団附属病院** TEL086-241-0880 FAX086-241-9365
E-Mail fuzokuhp@okakenko.jp

がん検診を受けましょう



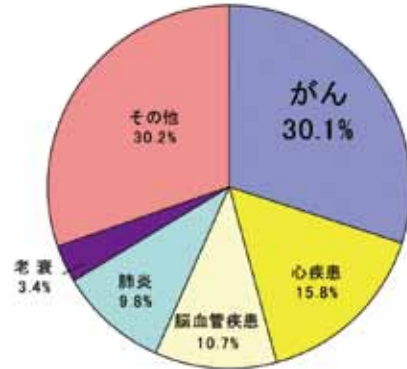
はじめに

わが国の死亡原因の第1位は皆さんもご存じのとおり「がん」であり、死亡原因の約3割を占めています。がんは検診を受けることで、さらには、がんの治療法の進歩により、最近では不治の病ではなく治る病気になってきました。しかし、がん検診を受ける人は少なく、自覚症状があって医療機関を受診したときには、すでに手遅れであったということが多くあります。わが国では平成19年度に「がん対策推進基本計画」を策定し、平成24年度までに「がん検診受診率50%」とすることを目標としていますが、全体のがん検診受診率は20%から30%程度にとどまっており、目標値を大きく下回っているのが現状です。

岡山県健康づくり財団では、がん検診の普及啓発に力を入れて、少しでも早くがんを発見することができることを願っています。また精度管理にも力を入れており、平成21年度の「肺がん検診精度管理調査」で、県内唯一のA評価を頂きました。詳しくは、当財団のホームページをご覧ください。

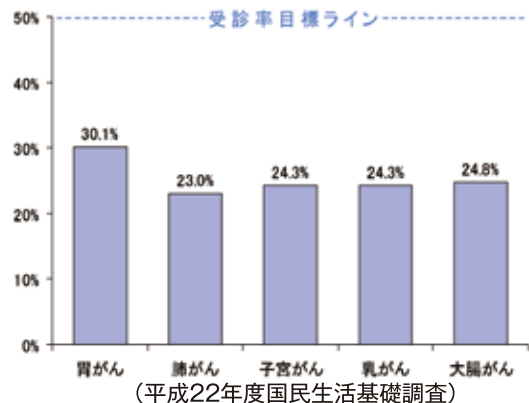
以上のように当財団はがん検診事業に積極的に取り組んでいます。

●死因別死亡割合●



(厚生労働省「人口動態統計」平成21年)

●主ながん検診の受診率●



(平成22年度国民生活基礎調査)

がんを予防するには

がんにならないようにするには、生活習慣の改善に取り組むとともに、がん検診を受けることが重要です。特に、がん検診は定期的に受けることが勧められています。がんを治すには、自覚症状がみられない早い段階で見つければなりません。それには定期的に検査（がん検診）を受けることが必須となります。がん検診にはいくつかの検診がありますが、有効性が証明されているがん検診としては、胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がんの5つの検診があります。最近では、前立腺がん検診も有効性が議論されています。また、住民検診以外で企業の職場健診でもがん検診を実施している企業が増えてきました。これらのがん検診を受けることで、助かる可能性の



高いがんをいち早く見つけることができます。

男性であれば4つ、女性であれば5つのがん検診を定期的に受けなければなりません。

現在、わが国では毎年34万人以上の方ががんで亡くなっていますが、これらのがん検診を積極的に受けることで、がんになっても治療が可能な助かるがんを効率よく見つけられ、現在亡くなっている半数以上の方が助かります。今回は有効性が証明されている5つのがん検診について解説します。

胃がん検診

胃がんは、がん罹患率の第1位で毎年、20万人近くの方が胃がんになり、5万人の方が胃がんで亡くなっています。胃がん検診を受けることで、比較的簡単に早期胃がんを見つけることができ、さらに早期胃がんであれば、98%の方が治ります。

検診方法は、朝絶食で、バリウムと炭酸ガス（白い粉）を飲み、いろいろな体位で撮影し、異常陰影を見つけます。この検診で胃がんのほか、胃潰瘍、胃炎、ポリープなどの病気も見つかります。40歳以上の方が対象です。



胃がん検診の検査風景



検診で発見された早期胃がん

大腸がん検診

大腸がんは、年々増加しており、毎年10万人の方が大腸がんになり、4万3千人近くの方が亡くなっています。女性では、がん死亡原因の第1位で、乳がんで亡くなる人よりも多く、食生活の欧米化とともに動物性脂肪の取り過ぎなどにより増えているといわれています。早期であれば

90%以上の方が治ります。

検診方法は、便潜血検査といって検便を2～3回提出することで、便の中にひそむ血液の有無を調べる検査をします。便潜血検査はとても簡単な検査で、大腸がんのほか、大腸ポリープや痔疾なども見つかります。

肺がん検診

肺がんはがん死亡原因の第1位で、毎年8万4千人の方が肺がんになり、6万8千近くの方が亡くなっています。喫煙などの大気汚染が肺がん発生の要因として考えられています。肺がんによる死亡を減少させるには、禁煙が一番重要なことです。

検診方法は、一般的には胸部X線写真を撮ります。この検査で肺がんのほか、結核などの肺感染症やそのほかの多くの肺の病気が見つかります。タバコを多く吸うヘビースモーカーの方は、

太い気管支に肺がんができる確率が高く、胸部X線写真で見つけることが難しいので、痰（たん）の細胞診検査を併せて行うことで見つかります。

肺がんになる人は年々増えていますので、タバコを吸わない人でも毎年検診を受けることをお勧めします。



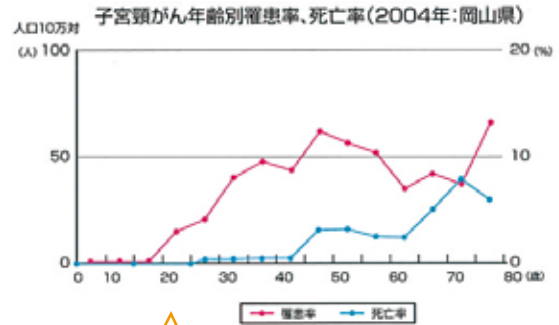
子宮がん検診(子宮頸がん検診)

子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんの2種類があります。子宮がん検診といえば、子宮頸がん検診のことです。

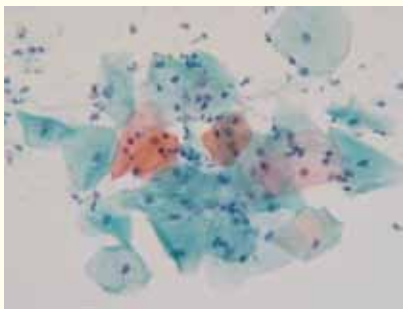
子宮頸がんは、子宮の入口にできるがんで子宮がんの約70%を占め、毎年1万6千人の人がなり、2500人の人が亡くなっています。若い女性に発生することが特徴で、最近では20～30歳代の女性に増えています。子宮頸がんの原因の多くは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染がきっかけであることがわかり、わが国でも子宮頸がんを予防するワクチンの接種が中学生や高校生を対象に始まっています。

検診方法は、子宮頸部の細胞をブラシなどで婦人科医が直接採取し、その材料を用いて細胞診検査が行なわれます。20歳以上の女性が対象で、子宮頸がんの初期は自覚症状がないことが多く、早期に発見するためには、定期的な検診が必要です。

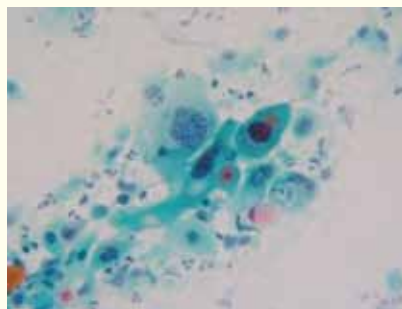
- 初期症状はまったくなし
- 進行すると月経とは関係のない出血が見られたり、性行為の際に出血が見られたりする
- おりものが通常より増える



岡山県でも20歳代からかかる人が増えています。また、30歳代後半から60歳までの罹患者が多く、死亡率は、年齢とともに高くなる傾向にあります。

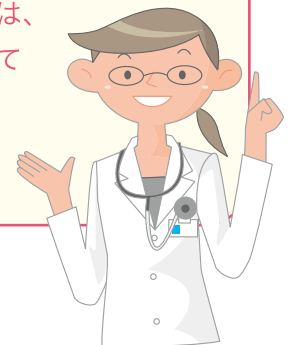


正常な細胞



がんの細胞

正常な細胞と比べ、がん化した細胞は明らかな形状の違いがみられるため、自覚症状が出にくい子宮頸がんには、細胞診検査がとて有効です。



●主ながん検診の内容

がん検診	主な検査	対象者	受診間隔
胃がん	問診 胃部X線検査	40歳以上	年1回
子宮がん	問診、視診、内診 子宮頸部の細胞診	20歳以上	2年に1回
肺がん	問診、胸部X線検査 喀痰細胞診(ハイリスクグループ)	40歳以上	年1回
乳がん	問診、視触診、乳房X線検査 (マンモグラフィ)	40歳以上	年1回
	問診、視触診	30～39歳	
大腸がん	問診 便潜血検査	40歳以上	年1回

※がん検診ごとに年齢や検査できない方が異なりますので注意してください。

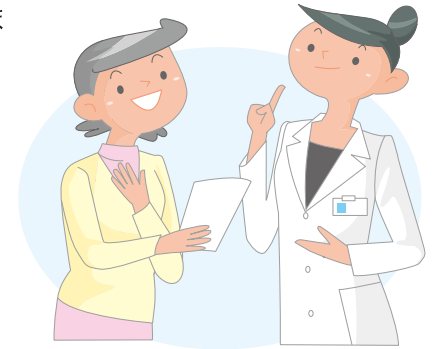
● 乳がん検診

毎年、5万人の人が乳がんになり1万2千人近くの方が亡くなっています。

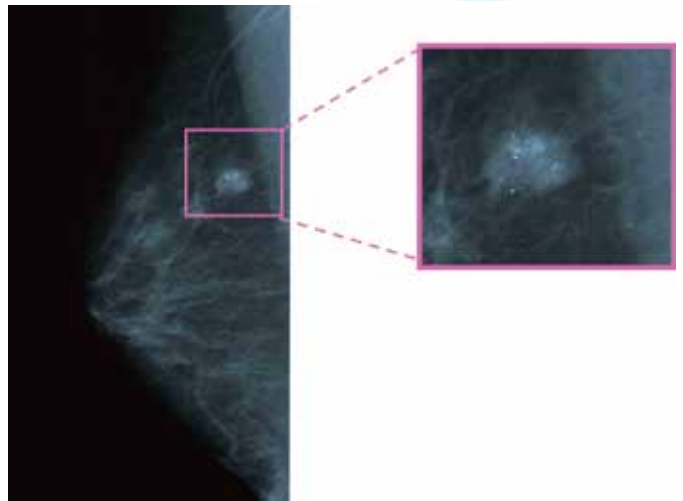
乳がんは、食生活やライフスタイルの変化が女性ホルモン（エストロゲン）の分泌に影響していることが原因とみられています。乳がんは30～40歳代にかけて急増し、30～64歳の女性では、がん死亡原因の第1位です。乳がんは、ごく早期なら95%、しこりが小さいうちなら90%近くが治ります。

検診方法は、医師による視触診とマンモグラフィというX線検査を併用して行ないます。マンモグラフィは、医師が視たり触れたりする診察（視触診）では判らない乳房の中を、X線写真を

撮ることで検査します。自覚症状のない、しこりになる前の乳がんを早期に発見することができます。しかし、受診される女性はまだ少ないのが現状です。早期発見のために医師による視触診だけでなく、積極的にマンモグラフィによる検診を受けましょう。



マンモグラフィ装置



検診で発見された早期乳がん



無料クーポン券について

お住まいの市町村によっては大腸がん、子宮がん、乳がん検診については、対象年齢の方に無料クーポン券が引き続き送付される予定です（詳しくはお住まいの自治体の広報誌などでご確認ください）。もし、お手元にこの無料クーポン券が届きましたら、是非、利用し検診を受けてください。

● 最後に

がん検診は定期的に受けていただくことが重要です。まだ、がん検診を受けたことがない方は、この記事きっかけに、是非、がん検診を受けてください。また、周りに検診を受けたことがない方がいらっしゃれば、この記事を紹介し、是非、検診を勧めていただきたいと思います。

お問合せ先 **保健部** TEL086-246-6256 FAX086-246-6259
E-Mail hoken@okakenko.jp

附属病院外来診療担当医表

[予約外来について]

当院では、外来予約制を実施しております。ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。予約をされていない方も診察させていただきますのでご遠慮なくお申し出下さい。

	月 曜		火 曜		水 曜		木 曜		金 曜		土 曜
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
診察1	院長	三宅	小谷	玉置	院長	朝倉	院長	小谷	玉置	朝倉/柴山	当番医
診察2	小谷		三宅		佐々木		三宅		守谷		
診察3			朝倉				原田				
検 査			当番医		当番医		中西		柴山		

月～金曜日

受付時間 ● 午前8:30～午前11:30 午後1:00～午後4:30
 診療時間 ● 午前9:00～正午 午後1:30～午後5:00

土曜日

受付時間 ● 午前8:30～午前11:30
 診療時間 ● 午前9:00～正午 (当番医は、受付にご確認下さい)

2012年4月1日より

お問合せ先 (岡山県健康づくり財団附属病院) TEL086-241-0880 FAX086-241-9365

健康づくり財団附属病院・岡山大学病院・その他病院
 どの処方箋でも受け付けます!

岡薬局 田中店




月～金 9:00～18:00
 土 9:00～13:00
 日・祭日/休み

〒700-0951 岡山市北区田中628-1
 TEL086-246-0020 FAX086-246-0800