

健康と環境

2013.4
Vol.57
Spring

GOOD FOR HEALTH & ECOLOGY

保健部 特集

- 公益財団法人移行のご挨拶
- 岡山対がんシンポジウム2013
- 糖尿病教室開催のご案内
- 岡山県南部健康づくりセンター利用料金改定
- 定期的にがん検診を受けましょう
- 春のヘルシー料理レシピ

私たちは人々の健康と環境のGOODを目指します



コンセプト

健康であること、環境に対して優しくなれることは、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

お知らせ

公益財団法人移行のご挨拶

この度、当財団は、平成 25 年 4 月 1 日より「公益財団法人 岡山県健康づくり財団」となりました。

これからも県民一人ひとりの健康づくりと住み良い生活環境の保全等への取り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、利用者の皆様に信頼をいただける公益財団であり続けるよう役職員一同気持ちを新たに邁進してまいりますので、今後とも当財団の活動に対しましてのご理解と、一層のご指導ご支援をお願い申し上げます。

平成 25 年 4 月 吉日

公益財団法人 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 2013

近年、女性特有のがん（乳がん・子宮がん）の患者数は増加傾向にあります。

女性に健康で生き生きとした生活を送ってもらうためには、がんを知り、がんを克服することが重要です。

このシンポジウムでは、専門の先生方に女性のがんについて詳しくお話していただきます。

日時：平成25年**5月19日**（日）13:30～16:00

場所：ピュアリティまきび

岡山市北区下石井2-6-41

テーマ：あなたとあなたの大切な家族を守るために
～女性のがんの克服をめざして～

講師：川崎医科大学附属川崎病院

中島一毅 先生

岡山大学病院

関 典子 先生

参加費
無料

その他、がん征圧運動を実施している企業や団体の報告。

～～どなたでも参加していただけます～～

お問合せ先 **総務部** TEL086-246-6254
E-mail : zaidan@okakenko.jp

平成25年度

糖尿病教室開催の お知らせ



昨年度から始まったこの教室。参加いただいた方々には、ご好評いただいております。

今年度は7月、11月、平成26年3月の開催を予定しています。

糖尿病についてもっと知りたい方、興味のある方、是非ご参加ください。スタッフ一同お待ちしております。

詳しい内容は、院内に掲示しますので、当院までお問合せください。

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

岡山県南部健康づくりセンター 利用料金改定

平成25年度からの5年間、岡山県南部健康づくりセンターの指定管理者として、引き続き県から指定を受けました。センターを利用頂く皆様のニーズにお応えして、平成25年4月より利用料金を下記の通り改定いたします。

なお、平成25年3月末時点でヘルスチェック期限が有効な方は、次のヘルスチェック期限までは現行の利用料金での利用が可能です。

主な変更点としましては、

1. 年会員を新設するとともに、年会員及び月会員につきましては、ヘルスチェックを含んだ料金設定といたしました。
2. 月会員をご利用に合わせた区分に細分化し、会費納入方法は口座引落といたしました。
3. 会員区分の細分化に伴い、回数券を廃止いたしました。
4. 会員施設利用（フリー利用）の時間制限を、年会員及び月会員につきましては撤廃しました。

平成25年度料金表

現 行		新料金				
項 目	料 金	項 目	料 金	備 考		
メディカルチェック	2,000円	メディカルチェック	2,000円	※1		
ヘルスチェック	5,000円	ヘルスチェック	5,000円	※2		
会員施設利用 (フリー利用)	会員1回 利用	1,000円	都度会員 (現金)	一回	1,000円/回	利用時間3時間以内
	月会員	6,000円	年会員 (現金一括)	一般コース	77,000円/年	時間制限なし
				シニアコース	66,000円/年	60歳以上、時間制限なし
	回数券	5,000円 期限3ヶ月(6回分)	月会員 (口座引落)	一般コース	7,000円/月	時間制限なし
シニアコース				6,000円/月	60歳以上、時間制限なし	
ナイトコース				4,700円/月	火曜～金曜(祝日を除く) 18時～22時	
サンデイコース				3,800円/月	日曜及び祝日、時間制限なし	
準会員施設利用 (フリー利用)	1,200円	廃 止	—	—	—	
お手軽教室(会員対象)	無料	準会員(現金)	1,500円/回	利用時間3時間以内 お手軽教室の参加は不可		
		お手軽教室 (会員対象)	無料			

※1 メディカルチェックは8ヵ月以内の結果表持参で無料。

※2 年会員及び月会員は登録時にヘルスチェックの受診が必要、受診料は無料。
都度会員は年に1回のヘルスチェックの受診が必要、受診料は有料。

お問合せ先 **岡山県南部健康づくりセンター** TEL086-246-6250
E-mail : info@okakenko.jp

定期的に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位は皆さんもご存知の通り「がん」です。また、がんにかかる人も国民2人に1人とまだまだ多いのが現状です。がん検診による早期発見と、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まだ少なく、自覚症状があって医療機関を受診した時

には、すでに手遅れであったということが多いようです。がんには、早期発見が何より大事なことなのです。

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おり、少しでも早くがんを発見することを目指して、がん検診事業に積極的に取り組んでいます。

●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、定期的にごがん検診を受けることが重要です。

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。それには定期的な検査（がん検診）を受けることが必須となり、厚生労働省も定期的にごがん検診を受診することを推奨しています。

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は、胃がん、子宮がん、肺がん、乳がん、大腸がんの5つです。住民検診以外の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積極的に受けることで、がんになっても、切除が可能な助かるがんを効率よく見つけることができます。

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。

《有効性が証明されているがん検診》

がん検診	検診項目	対象者	受診間隔
胃がん	問診及び胃部X線検査	40歳以上	年1回
子宮がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん	問診、胸部X線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん	問診、視診、触診及び乳房X線検査（マンモグラフィ）	40歳以上	2年に1回
大腸がん	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

『がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針』より

※上記は厚生労働省の指針であり、市町村、企業によって受診対象、受診間隔などは異なります。詳しくは、お住まいの市町村または職場へお尋ねください。

胃がん検診

胃がんで亡くなる人は減少傾向にありますが、まだ肺がんに次いで多くの方が胃がんで亡くなっています。

胃の検診は、バリウムを飲む検査が一般的です。この検査では胃がんだけでなく、胃潰瘍、胃炎、ポリープなどの病気も見つかります。バリウムと炭酸ガス（白い粉末）とを使用した二重造影という検査方法が確立し、早期のがんが見つかるようになりました。胃がんは早期で発見し、切除することでほとんど治ります。

早期発見のために、胃がん検診を受けましょう。



検診で発見された早期胃がん

よくある質問

Q 食べちゃいけないのは前夜の何時以降ですか？

A 食べ物が残っていると、胃の内面に付着してその表面を隠します。このようなことが起こらないように、検査開始前の10時間くらい空ければ大丈夫です。また、検査前の喫煙は胃を刺激し、胃液の分泌を促すので、胃の内面にバリウムが付きにくい状態になります。よって、タバコも吸わないでください。

Q 検査前は絶食と言っても、飲まなくちゃならない薬があるだけ？

A 基本的には、薬を飲むのはやむをえません、飲んだ後はなるべく時間を空けてから検査を受けてください。ただし、糖尿病の方は、空腹時に血糖値を下げる薬を服用すると低血糖になり、倒れる危険性があるので注意が必要です。

Q なぜ体を回転させるの？ ゲップが出そうになります。

A 検査の際に白い粉末を飲んで頂きますが、これが水分と反応して炭酸ガスになり、胃が張ってきます。これがゲップの原因です。この炭酸ガスで膨らませた胃は袋状なので、体を回転させることで胃内部の隅々まで“バリウムを塗る”ことが可能になります。その結果、4頁の写真のように、胃の内面のわずかな変化をフィルム上に描くことが出来る訳です。ゲップをしてしまうと胃袋がしぼんでしまい、胃の内面の変化を描出することができなくなりますので、ゲップは出さないように我慢してください。また、胃の形によっては枕を使用して形を矯正し、撮影する場合があります。その場合も、ゲップが出そうになりますが、出来るだけ我慢してください。



胃がん検診の検査風景

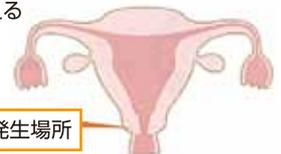
子宮がん検診(子宮頸がん検診)

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。

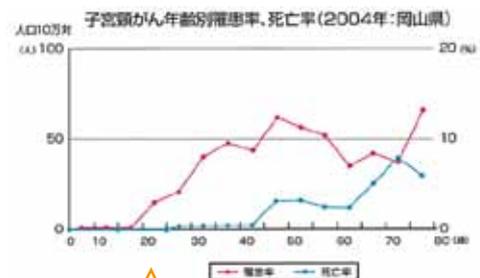
子宮頸がんは、子宮の入口にできるがんで、子宮がんの約70%を占め、毎年1万6千人の人が罹患し、2千5百人の人が亡くなっています。若い女性に発生することが特徴で、最近では20～30歳代の女性に増えています。子宮頸がんの原因の多くは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染がきっかけであることがわかり、わが国でも子宮頸がんを予防するワクチンの接種が、中学生や高校生を対象に始まっています。

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。

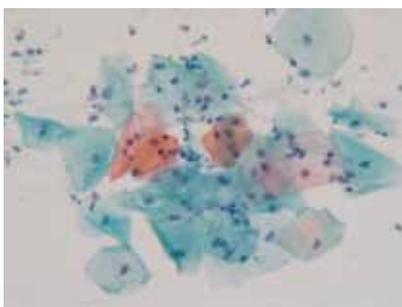
- 初期症状はまったくなし
- 進行すると月経とは関係のない出血が見られたり、性行為の際に出血が見られたりする
- おりものが通常より増える



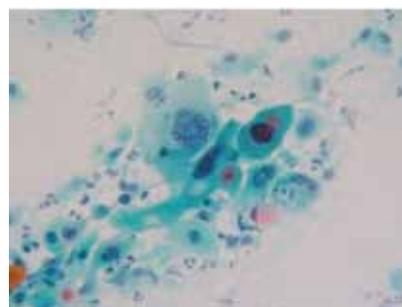
子宮頸がん発生場所



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、細胞診検査がとても有効です。

胸部（肺がん、結核）検診

一般に、胸部検診といえばX線写真と痰の検査を指します。この二つの検査でがんや結核をはじめとする感染症など、多くの肺の病気が見つっています。

結核は減少したとはいえ依然としてなくなりず、またタバコを吸う人がまだ多く、肺がんになる人も増えています。それに反して、検診を受診する人は減少しています。

少しでも早く発見するために、胸部検診を受けましょう。



検診で発見された肺がん

よくある質問

Q なぜ服を着ちゃダメなの？

A X線写真の画質が良くなって、衣服のしわやちょっとした模様も写るようになりました。これらは、医師が読影する際の障害陰影になります。したがって、上半身の服を脱いだ状態で受診されることをおすすめします。もしくは、ボタン・金具等のついていない薄手の無地のTシャツを着て撮影に臨んでください。また、撮影の際は背中などに貼っている湿布やカイロもはずしてください。



Q この前、胸部レントゲンを受けたんだけど、また受けても大丈夫？

A 私たちは、日常生活をする上で、宇宙や大地、建物の壁材、更には人間の体内や食べ物などからも避けることのできない自然放射線を浴びています。この自然放射線による人体の被曝線量は、1年間におよそ2.4ミリシーベルトです。胸部検診による人体の被曝線量は、1回に0.1ミリシーベルト程度で、自然放射線に比べて約1/20と少ないことがわかっています。安心して受診してください。

乳がん検診

乳がんは、日本人女性の40歳代後半～50歳代前半で罹患することが多い病気です。ごく早期なら約95%、しこりが小さいうちなら90%近くが切除することで治ります。

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の様子を、X線写真にして検査します。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数です。早期発見のために、積極的に検診を受けましょう。



マンモグラフィ装置



撮影の様子

撮影し、フィルムを現像すると、このような写真になります。

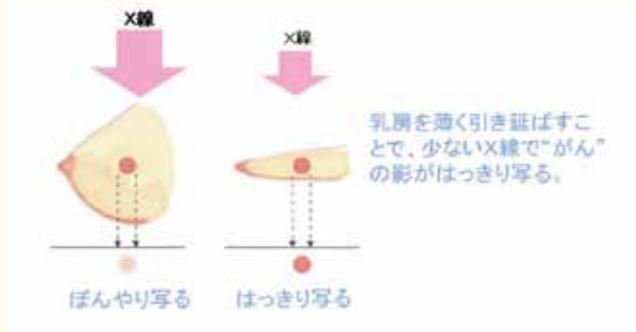


検診で見つかった乳がん

よくある質問

Q 痛いと感じたのですが…?

A 乳房には厚みがあり、機械で押さえてその厚みをなるべく薄くすることで、内部の様子が観察し易くなり、被曝線量も減ります。やや強めに押さえますが、一定以上の圧力がかからないようになっていますのでご安心ください。ただし、痛みには個人差がありますから、我慢できないような痛みを感じたら、遠慮せずにお申し出ください。



Q 胸が“小さい”けど大丈夫？

A 基本的には、乳房が小さくても撮影は可能ですが、漏斗胸の方など稀に難しいことがあります。気になる方はまずご相談ください。また、脱衣後は担当技師以外に会うこともありませんので、安心して受診してください。

大腸がん検診

大腸がんは、年々増加しており、毎年10万人の人が大腸がんになり、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、乳がんでは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言われています。早期であれば、90%以上の人が切除することで治ります。

検診方法は、便潜血検査といって2回の採便により、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患なども見つかります。

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、この記事をきっかけに、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、この記事を見せて、どうぞ検診を勧めていただきたいと思います。

INFORMATION

最新の胃胸部X線デジタル検診車導入!!

この度、公益財団法人 JKA の補助を受け、最新のデジタル X 線機器を搭載した胃胸部 X 線デジタル検診車を整備しました。

この検診車は胸部と胃部の撮影機器を搭載しており、検診を効率よく実施できるとともに、機器のデジタル化や車内のバリアフリー化により環境にやさしく、快適で安全に精度の高い検診を提供できます。今後、がんの早期発見に向けて、より一層皆様のお役に立てるよう、尽力してまいります。



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

春のヘルシー料理レシピ

春が旬の春きゃべつは、ふっくらとしていて葉の巻きがゆるく軟らかいのが特徴です。特に芯と外葉の部分にはビタミンCが多く、胃腸の粘膜保護を助けるビタミンUも多く含まれています。

行楽弁当にもおすすめ

揚げないメンチカツ

1個のエネルギー74kcal 塩分0.4g

材料	12個分
合びき肉	200g
春きゃべつ	100g
玉ねぎ	1/2個(100g)
卵	1個
(A) ナツメグ	少々
(A) 塩	少々
(A) こしょう	少々
(B) パン粉(中に入れる)	大さじ3
(B) 牛乳	大さじ2
パン粉(外につける)	1カップ
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ2

作り方

- ①きゃべつは、サッとゆでて粗く刻み、軽く手で絞る。玉ねぎはみじん切りにする。(B)は合わせる。外につけるパン粉はフライパンできつね色になるまで炒る。オーブンは200度に温める。
- ②ボウルに合びき肉を入れ、(A)を加えて手で混ぜる。(B)と卵、きゃべつ、玉ねぎも加えてさらに混ぜる。
- ③②を12等分にして丸めて、炒ったパン粉を押しつけるようにしてしっかりつける。
- ④200度のオーブンで15分焼く。
- ⑤ケチャップとウスターソースを合わせてソースを作り、焼きあがったメンチカツにつける。



(岡山県南部健康づくりセンター提供)

発行 平成25年4月30日
岡山県健康づくり財団 〒700-0951 岡山県岡山市北区田中4-8-1 TEL086-246-6254 FAX086-246-0800
E-mail zaidan@okakenko.jp URL http://www.okakenko.jp/zaidan/

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

岡薬局 田中店

御南中学校 ●
岡山西支援学校 ●
健康づくり財団附属病院 ●
ひらた旭川荘 ●

岡山西バイパス
国道2号線

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1628-1
TEL.086-246-0020 FAX.086-246-0800