

だれもが充実したいのちを燃やして生きることができるよう!

私たちは地域・職域・学校など、
生活のいろいろな場面で
「健康寿命」をのばす運動を
実践しています。

よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2009(平成21)年12月15日 第437号

(財)東京都予防医学協会
(財)予防医学事業中央会東京都支部
発行人 北川照男・編集人 山内邦昭
発行所 〒162-8402
東京都新宿区市谷砂土原町1-2
保健会館 電話 03-3269-1131
http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp
毎月15日発行 年間購読料300円(1部30円)

今後のがん検診の方向性

第19回 日本乳癌検診学会総会 特別講演より



●— 今月の主な紙面 —●

- (1面) ● 今後のがん検診の方向性
第19回日本乳癌検診学会総会 特別講演より
- (2・3面(見開き))
 - 連載 どう読む? 健康情報 第6回
 - 連載 日常生活にひそむ落とし穴
睡眠時無呼吸症候群 第2回
 - 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ
保健指導シリーズ 第19回: 医師/保健師/
管理栄養士/健康運動指導士のコラム
- (4面) ● 直面する課題取り上げる
第18回健康づくり懇話会総会が開催
 - 新刊紹介/『患者を診ない変な医者』
 - 予防医学事業中央会・関東甲信越地区会議が開催
 - 第51回日本先天代謝異常学会総会が開催
 - お知らせ

「組織化された検診」整備を

受診率を上げ、死亡率を減らす

乳がんについての理解と乳がん検診受診の重要性を呼びかけるピンクリボンキャンペーン。わが国でも、行政、企業、市民団体などがさまざまな取り組みを展開しており、国民への浸透率も高く、啓発活動としては成功例とされている。だが、それにもかかわらず、わが国の乳がん検診受診率は、欧米の70〜80%に比べて20%前後と低迷している。こうした中、11月5、6日の2日間にわたり北海道・札幌市のホテルで開催された第19回日本乳癌検診学会総会(会長 浅石和昭札幌ことし乳腺クリニック院長)では、国立がんセンターがん対策情報センターの祖父江友孝部長が、「今後の乳がん検診の方向性―効率的ながん検診とは」と題して特別講演を行い、受診率向上に向けた効果的な対策とこれからのがん検診のあり方について語った。



祖父江友孝部長(写真は、基本計画)の全体目標として講演の冒頭、2007年に施行された「がん対策基本法」に触れ、「その基本理念は、科学的根拠に基づく対策、医療の均てん化の推進、患者中心の医療の3点にある。こうした考え方は、既に02年に世界保健機関が提唱した『国家的がん対策プログラム』においても示されており、国際的な流れである」と述べた。

その上で、同基本法に基づき定められた「がん対策推進

減らさせる」とうたわれていることについて、「多くの医療関係者が達成困難と考えているようだが、75歳未満の年齢調整死亡率は、毎年1%ずつ減少しており、10年で10%の自然減が見込まれている。残り約10%を、たばこ対策、がん検診、がん診療の均てん化などの対策で補えば、『20%減少』は決して達成困難な目標ではない」と説明した。

祖父江部長は続けて、「科学的根拠に基づくがん対策について解説し、『対策の策定にあたっては、まず、がんの実態や死亡率の推移などに関して、がん登録や統計など

を基に、何が有効な方法かを確認する。罹患を減らすにはリスク要因を特定し、予防のガイドライン(GI)を作つて実行し、有効性を確認する。また検診では、検診方法の有効性を評価し、効果のある検診を普及させ、受診率や精度管理などのマネジメントを完

備し、最終的に死亡率の減少を確認する」と述べ、対策の前提となる事実をきちんと把握した上で企画立案されていることを強調した。

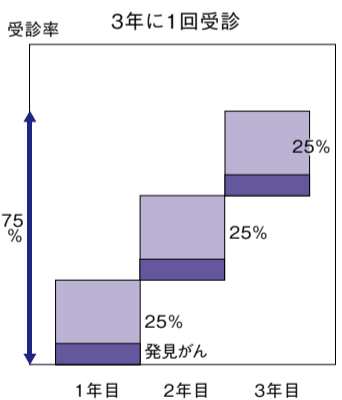
また、「こうした取り組みの柱として、厚生労働省の『がん検診の適切な方法とその評価法の確立に関する研究』班の活動があり、大腸がん、肺がん、胃がんなど各種がん検診のGIを作成している。GIは国の『がん検診に関する検討会』の審議を経て

指針として採用される。しかし、研究班のGIの他にも学会など複数のGIがあり、内容に相違があることやGIと市町村などが行う施策に隔りがあること、対策型検診、任意型検診の考え方やその実施の可否を示す推奨グレード

『I』(対策型検診)としては推奨できないが、任意型検診としての実施は妨げない)の意味が十分に理解されていないことなど、多くの課題も存在する」と指摘した。

さらに、祖父江部長は「質の高いがん検診を多くの対象者に受診してもらうには、がん検診を提供する仕組みづくり(十分な数の施設とマンパワーの確保、適度な利便性のある受診機会、安価な受診費用、適切な精度管理など)と、『がん検診を宣伝する仕組みづくり』(個人宛の受診勧奨通知やメディアによるプロモーション、医療関係者による推奨、検診受診行動に結びつく宣伝など)の双方が必要である」として、乳がん検診先進国の例をあげて次のように解説した。

図 イギリスの検診受診間隔と累積受診率の関係



祖父江友孝部長の特別講演より改変

「イギリスの乳がん検診は、検診対象者を50〜64歳の女性に限定し、対象者全員に受診勧奨通知を出し、検診間隔を3年に1回とすることなど、70%を超える受診率を達成している(図)。

オーストラリアは、50〜69歳の女性が対象で、2年に1回の検診間隔。受診勧奨には選挙人名簿を使い、6週間以内に受診しなかつた場合には催促の通知を出す。通知には、検診を予約するための電話番号が記載されている。また、キャンペーン用パンフレ

ットやテレビ・ラジオコマーシャルも作成し、費用は州政府が負担している。

一方、現在、わが国の乳がん検診は、40歳以上の女性を対象に2年に1回の間隔で実施されているが、受診者が固定化しており、受診率の向上につながっていない。

わが国の受診率を欧米並みに引き上げるには、検診対象者を明確に定義し、対象者名簿に基づく系統的な受診勧奨の仕組みを構築し、さらに、受診率や精検率、がん発見率などの精度管理指標の基準値を設定して、実施単位ごとにモニタリングを行うとともに、定期的な監査を含めた精度管理体制を有する『組織化された検診』(Organized screening)を実施する必要がある。

最後に祖父江部長は、「効率のよいがん検診とは、限られた資源で短期間にがんの死亡率減少を達成できる検診のことである。そのためには、有効性の評価研究を系統的に再調査し、利益(死亡率減少効果)があると判断され、かつ、多くの人が利益が不利益を上回ると判断できる検診に限定して実施することが重要である。がん検診の中でも先進的な取り組みが行われている乳がん検診を突破口に、こうした体制整備を進めていく必要がある」と述べ、講演を結んだ。

個人情報取扱について

日頃より、東京都予防医学協会の機関紙「よぼう医学」をご愛読くださりありがとうございます。本会では、現在「よぼう医学」を送付させていただいている皆様について、送付に必要な情報(名前、住所、所属、役職など)を送付名簿として保持しております。これらの個人情報の収集、保存、利用につきましては、本会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。その上で今後も継続して送らせていただきたいと思います。送付名簿から削除を希望される場合には、お手数ですが、広報室(電話03-3269-1131)までご連絡ください。

健康管理相談をお引き受けします

当センターの会員が事業所、学校、各種団体の健康管理をアドバイスいたします。

担当: 江崎良晴 三輪祐一

お問い合わせ・
ご相談は事務局まで
(予約制)

健康管理コンサルタントセンター
事務局 東京都新宿区市谷砂土原町1-2
(財)東京都予防医学協会
電話 03-3269-1141

送付先の変更・中止について

送付先の住所変更・購読中止の場合には、変更内容を明記の上、本会広報室までお知らせください。

Eメール
thsa-koho@msj.biglobe.ne.jp
FAX 03-3269-7562

お電話(03-3269-1131)でも承っております。

中山健夫

京大大学院医学研究科社会健康医学系専攻
健康情報学分野教授

どう読む？ 健康情報

運動する人は風邪をひかない？

今回は、「運動する人は風邪をひかない」という話と、この比較で話した対照群との比較をきちんと行っている研究のよさです。アメリカのある大学で、女性では、毎日1時間半以上運動する人は、30分以上運動しないよりも風邪をひく確率が20%低かった、というデータです。

この結果を紹介する記事の見出しは「運動する人は風邪をひかない」と本意とはなっています。JOURNAL 2001年1月号一部改変。

この例では、600人を超える大規模な調査を行い、運動の程度を分けたグループに、ついでに風邪ひきの頻度を比べるものでしょうか。



具体的な例では、例えこの調査で、「この3カ月、風邪を何回ひきましたか」と尋ねる項目で、「この3カ月、風邪を何回ひきましたか」と尋ねていくと、「一見、正しく調査しているように見えますが、実は、これでは同じ時期の運動の程度と風邪ひき頻度を調べているという点になり、どちらが原因でどちらが結果かわからなくなってしまう可能性があります。つまり、運動を始めた結果、風邪をひかなくなった（原因から風邪をひかなくなった）か、風邪をひかなくなった結果、運動ができた（結果でなく、風邪をひかなくなった）か、この点で運動の程度と風邪ひきの頻度を求めていたのでは、運動を始めた原因から風邪ひき頻度もより運動を始めた原因から風邪ひき頻度の程度が原因と区別して考えることが大切です。さもないと、私たちは誤った解釈や、情報の発信者都合のよい結論づけに引張られてしまう恐れがあります。

日常生活に ひそむ 落とし穴

睡眠時無呼吸症候群 2

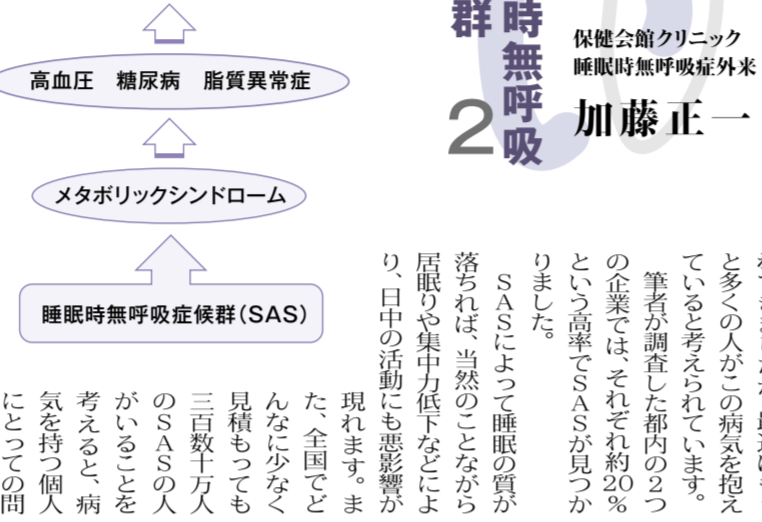


表1 SASの症状

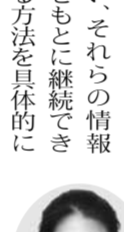
- ① 睡眠中の窒息感やあえぎ呼吸
- ② 睡眠中の頻回の覚醒
- ③ 熟睡感の欠如
- ④ 日中の倦怠感
- ⑤ 集中力の欠如

表2 SASが発症に関連していると考えられている疾患・状態

高血圧、狭心症・心筋梗塞、不整脈、脳血管障害、糖尿病、脂質異常症、性格変化、うつ状態、インボテンツ、夜間頻尿

健康運動指導士のコラム

運動に対する考え方を修正



本会では、1社の社員と家族を対象に、健康診断＋体力測定・健康学習会（運動と栄養を併催）を行いました。

運動の学習会では、自転車エルゴメータによる体力測定、生活状況調査を事前に行い、それらの情報をもとに継続できる方法を具体的に提案し、体験していただきます。

参加者の中には、「運動量を増やしたい」と思っている人も多く、「特別に時間を作れない」と感じる人も多く、「週に2回程度、運動量を増やしたい」という声も聞かれました。今回は、提案した内容から運動に対する考え方を修正させ、「やってみよう」と感じていただくために、声が多かったものを紹介して紹介します。



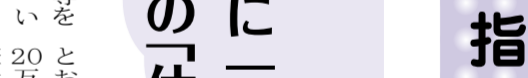
運動量を増やしたいという声が多かったものを紹介して紹介します。

① 歩行でも運動になる。歩力測定や生活状況調査を事前に行い、それらの情報をもとに継続できる方法を具体的に提案し、体験していただきます。

② 運動量を増やしたいという声も聞かれました。今回は、提案した内容から運動に対する考え方を修正させ、「やってみよう」と感じていただくために、声が多かったものを紹介して紹介します。

医師のコラム

九死に一生を得た 社員の「休煙」

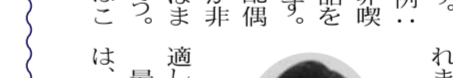


健康づくり・健康増進を支援するページ「保健指導シリーズ」⑯

アドバイス 岡 惺 治 (健康管理コンサルタント)

保健師のコラム

更年期症状に理解を



皆さんは、「更年期」という言葉からどんなイメージを持っていますか？

更年期とは、閉経の前後5年を指すことが一般的です。

最近、有効と感じるのさ、はニコチン代替療法のさ、は、ほぼMさんが話しているように、更年期とは、閉経の前後5年を指すことが一般的です。

管理栄養士のコラム

「百聞は一見に如かず」編 食を変えるきっかけ

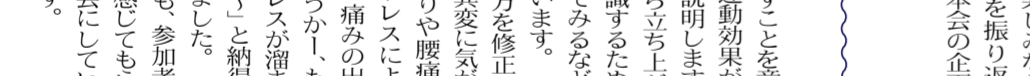


色から、A「欠食が多」、B「野菜不足」、C「脂質の摂り過ぎ」、D「塩分の摂り過ぎ」、E「カルシウム不足」。1の5つのタイプに分かれます。

若くして食生活が乱れている人が、朝の欠食は男性よりも女性の方が多く、朝食は朝食を食べない人が増えてくる傾向があります。

管理栄養士のコラム

食を変えるきっかけ



「朝食は食べないことが多い」「肉料理、揚げ物が好き」「パンにはバターやマーマレードがたっぷり入ったものが好き」「朝食は朝食を食べないことが多い」など、朝食は朝食を食べない人が多い傾向があります。

管理栄養士のコラム

食を変えるきっかけ

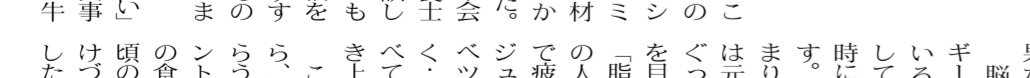


色から、A「欠食が多」、B「野菜不足」、C「脂質の摂り過ぎ」、D「塩分の摂り過ぎ」、E「カルシウム不足」。1の5つのタイプに分かれます。

若くして食生活が乱れている人が、朝の欠食は男性よりも女性の方が多く、朝食は朝食を食べない人が増えてくる傾向があります。

管理栄養士のコラム

食を変えるきっかけ

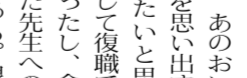


色から、A「欠食が多」、B「野菜不足」、C「脂質の摂り過ぎ」、D「塩分の摂り過ぎ」、E「カルシウム不足」。1の5つのタイプに分かれます。

若くして食生活が乱れている人が、朝の欠食は男性よりも女性の方が多く、朝食は朝食を食べない人が増えてくる傾向があります。

保健師のコラム

更年期症状に理解を



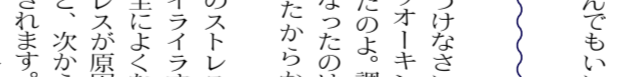
皆さんは、「更年期」という言葉からどんなイメージを持っていますか？

更年期とは、閉経の前後5年を指すことが一般的です。

最近、有効と感じるのさ、はニコチン代替療法のさ、は、ほぼMさんが話しているように、更年期とは、閉経の前後5年を指すことが一般的です。

保健師のコラム

更年期症状に理解を



皆さんは、「更年期」という言葉からどんなイメージを持っていますか？

更年期とは、閉経の前後5年を指すことが一般的です。

最近、有効と感じるのさ、はニコチン代替療法のさ、は、ほぼMさんが話しているように、更年期とは、閉経の前後5年を指すことが一般的です。

直面する課題取り上げる

第18回健康づくり懇話会総会が開催

「うつ」の職場復帰のポイントや がん検診の方法・精度管理で講演

毎年恒例となっている健康づくり懇話会の第18回総会が10月16日、都内のホテルで開かれた。今年は、松崎一葉筑波大学大学院教授が産業精神医学や宇宙航空精神医学を専門とする立場から、「精神科産業医からのアドバースー職場復帰のポイント」と題する特別講演を行った他、本会の小野良樹健康支援センター長が「がん検診について」と題する講演を行った。総会には、各事業所や健康保険組合で健康管理や健康づくりを担当している方々と本会のスタッフら約120人が参加し、活発な意見交換や交流を行った。



特別講演で、松崎一葉教授(写真)は、従来型うつへの対応と予防、現場の実情に合った実践的解決策、復職プログラムの基礎知識、近年増加している未熟型うつの特徴と管理の視点から、社内の健康管理体制を構築し直すべきだ」と強調した。その上で、組織の包括的メンタル対策として、「メンタル不全を抱える社員のみへの対応ではなく、全社員対象の全方向指向の戦略が重要だ。職場全体のメンタルへの敷居を低くしていかなければ、事態は進展しない」と説いた。また、松崎教授は筑波大学での研究成果を紹介しながら、仕事量を減らさず、人を

な連携、管理職による上手な人事マネジメントが重要である」と述べた。さらに、松崎教授は円滑な復職と再発防止の注意点、未熟型うつへの対応の原則などを紹介し、「現代のメンタルの特徴や疾病構造を理解し、適切に診たてた上で、環境調整していくことが大事だ」と述べ、講演を締めくくった。一方、がん検診に関する講演を行った小野良樹センター長は、科学的根拠に基づいた各種がん検診の方法と精度管理、受診率向上のための施策などについて解説した上で、本会のがん検診の精度管理の取り組みを報告した。

予防医学事業中央会 関東甲信越地区会議が開催

予防医学事業中央会(中央)の平成21年度予防医学事業推進関東甲信越地区会議(地区会議)が10月22、23日の2日間、東京・千代田区のホテルで開催された。

各支部の問題点や課題の共有、情報交換を目的として毎年開催されている本地区会議には、本会を始め、11支部の事務局、事業推進、健診・検査に携わる担当者55人が参加した。

1日目の分科会では、①事務局②健診検査分科会③の3つに分かれて、各支部から提出された議題をもとに討議が行われた。2日目の全体討議では、がん検診や特定保健指導についてなど、各分科会の討議内容の報告が行われた。後、本会の小野良樹健康支援センター長が「がん検診について」受診率向上に向けて」と題して講演し、本

第51回 日本先天代謝異常 学会総会が開催

第51回日本先天代謝異常学会総会が、11月5〜7日の3日間にわたり東京・新宿区のホテルで開催された。本会では、2004年から参加している厚生労働省の研究助成を受けて行った研究2題を一般演題として発表。こ

のうち「東京都でのタンデム質量分析計による新生児マススクリーニングの成績」で演者は次のように述べた。「今年9月末までに、約5万5千人の新生児を検査して8人の患児を発見。そのうち5人が有機酸・脂肪酸代謝異常症患者であった。検査で発見されたこれらの患児は順調に発育している。一方、症状が出てから発見された患児は重篤な経過をとったので、予後向上のためには、新生児期にタンデムマスで無症状のうちに見出し、速やかに精密検査施設で診断し、治療を行うことが重要で、医療体制の連携・整備が大切である」。

新刊紹介

今、予防医学や健診が身近なものになり、「21世紀は予防医学の時代だ」という人もいる。しかし、予防医学とは何か、健診は何のためにするのか、どれだけの国民が正確に理解しているだろうか。



予防疫学・健診の本質を示す

岡惺治著 『患者を診ない変な医者』

日本赤十字社熊本健康管理センター名誉所長 小山和作

れ、産業医 今日、健康診断と名前を変え、と述べておられる。の仕事は臨 ても、いまだにそこから脱皮 床医の仕事 し得ないことに問題がある。 とはまった 結核やがんのような特定の病 違うとは 気のための検診ではそれで良 つきり述べ すが、健診は同じ発想でいい けなく、健康かどうかを判断 する。多くの するには、病気の側から診る

病を医し、中医は人を医し、上医は国を医す」とある。岡先生こそ、この上医に当たる人だと思いつつ読んだ。健診などに従事する者も、とより、医療をする人、受けたい人、すべての人に読んでほしい本である。(法研 1575円・税込)

お知らせ

第229回学校保健セミナー
学校におけるアレルギー疾患への取り組み
1月22日(金) 14〜16時
東京・市谷「ランドヒル市ヶ谷」

第229回学校保健セミナー
1月22日(金) 14〜16時
東京・市谷「ランドヒル市ヶ谷」

お知らせ

第229回ヘルスケア研修会
1月27日(水) 14〜16時
東京・永田町「星陵会館」

第229回ヘルスケア研修会
1月27日(水) 14〜16時
東京・永田町「星陵会館」

Cardio Ankle Vascular Index

キャビイ

CAVI

検査が

機能アップして使いやすくなりました

さらに心電パッケージを追加することで、心電図検査も可能になります。



〒113-8483 東京都文京区本郷3-39-4 TEL (03) 3815-2121 (代) <http://www.fukuda.co.jp/>

お客様窓口… ☎ (03) 5802-6600 / 受付時間: 月〜金曜日(祝祭日、休日を除く) 9:00〜18:00

●医療機器専門メーカー **フクダ電子株式会社**

- コンパクトカラー液晶
- 院内システム対応
- R-R検査
- 心電パッケージ追加可能(オプション)

血圧脈波検査装置

VaSera™ VS-1500N

医療機器承認番号: 21800BZX10162000

