

わたしたちは、予防医学を通じて人々の「生涯健康」「健康寿命の延伸」をめざし、健康と福祉の向上に努めることにより、社会に貢献してまいります。

よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

大腸がん死を減らすために

精密検査受診率の向上目指し

大腸内視鏡検査を導入

本会

わが国で、大腸がんによる死亡数が年々増加を続けている原因として、大腸がん検診の精密検査受診率の低さが指摘されている。精密検査として広く行われている大腸内視鏡検査に関する正しい知識の普及啓発と共に、受診しやすい環境の整備が求められている。本会では大腸内視鏡検査の第一人者である松島クリニック診療部長の鈴木康元医師(写真)の指導・協力の下、精密検査まで一貫して受診していただける体制を整えた。大腸がん検診の現状と本会の取り組みを鈴木医師が解説する。

増え続ける大腸がん

2015年のがん統計予測(国立がん研究センターがん対策情報センター)によると、がん罹患数の部位別順位で大腸が胃と肺を抜いて第1

位に、またがん死数の部位別順位で大腸が胃を抜いて第2位になった。

このように、大腸がんは罹患数、死亡数共に増加の一途をたどっているが、検診に用いる便潜血検査には死亡率減少効果を示す十分な証拠があることや、大腸がんは5年生



精密検査受診率の低さが大腸がん死亡増加の一因に

は必ず減るはずである。では、どうして大腸がん死亡は減らないのであろうか。それには、大腸がん検診の

大腸がんに対する全大腸内視鏡検査(TCS)の感度は

存率が肺がんや胃がんより高いことから、大腸がん検診がしっかりとされた精度管理の下で実施されれば大腸がん死亡

精度管理項目の一つである精密検査受診率の低さが大きく影響している。わが国の大腸がん検診の精密検査受診率は目標値が90%で許容値が70%であるのに対し、実際はわずか54%

しかも、精密検査受診率からの浸潤大腸がんの発見率は2.56%(日本消化器がん検診学会全国集計委員会2012)にとどまっているのである。

95~97.5%であり、TCSは1回受けるだけで便潜血検査を5~6年連続で受けるのと同程度の感度を得ることができ

本会では、年間5万人近くの大腸がん検診(便潜血検査)を実施しているが、これまで精密検査(TCS)を実施できる体制がなかった。このため精密検査の把握には、受診者が精密検査を受けた医療機関からの情報提供を待つしか術がなく、このことが高い精密検査受診率に繋がってこなかった。

しかし、精密検査結果の追跡率を高めて未把握率を下げることは、がん検診の精度管理のためには極めて重要なことである。

そこで、本会では今回の保健会館本館の改修を機にTCSを独自に行える体制を整え、今年4月からTCSを開始している。現在は週2日だが、今後TCSの需要が高まれば、週5日までTCSの実施を増やすことが可能で、その場合のTCSの処理能力は年間約1200件となる。

これは、本会で実施している大腸がん検診で要精密となる人の約40%に当たり、これに本会以外での精密検査受診歴が追跡できる人を加えると、精密検査受診率は現在より大きく下がることになり、ひいては精密検査受診率の向上にもつながるものと期待される。

であろう大腸がんの半分は発見できずに放置されている。これが大腸がん死亡の増加に歯止めがかからない大きな原因である。

本会の「大腸がん検診」の成績

本会での大腸がん検診の結果(2013年度)を検診区分別に見ると、①職域検診Ⅱ受診者3万102人、要精密検査者1910人、要精密検査率6.35%、追跡率27.1%(517件)、がん発見数10人②地域検診Ⅱ受診者1万639人、要精密検査者831人、要精密検査率7.81%、追跡率14.7%(122件)、がん発見数5人③人間ドックⅡ受診者6086人、要精密検査者375人、要精密検査率6.16%、追跡率34.9%(131件)、がん発見数2人④合計Ⅱ受診者4万6827人、要精密検査者3116人、要精密検査率6.65%、追跡率24.7%(770件)、がん発見数17人①となっており、ここで問題なのは精密検査の追跡率が高くないことである。

本会では、年間5万人近くの大腸がん検診(便潜血検査)を実施しているが、これまで精密検査(TCS)を実施できる体制がなかった。このため精密検査の把握には、受診者が精密検査を受けた医療機関からの情報提供を待つしか術がなく、このことが高い精密検査受診率に繋がってこなかった。

しかし、精密検査結果の追跡率を高めて未把握率を下げることは、がん検診の精度管理のためには極めて重要なことである。

そこで、本会では今回の保健会館本館の改修を機にTCSを独自に行える体制を整え、今年4月からTCSを開始している。現在は週2日だが、今後TCSの需要が高まれば、週5日までTCSの実施を増やすことが可能で、その場合のTCSの処理能力は年間約1200件となる。

これは、本会で実施している大腸がん検診で要精密となる人の約40%に当たり、これに本会以外での精密検査受診歴が追跡できる人を加えると、精密検査受診率は現在より大きく下がることになり、ひいては精密検査受診率の向上にもつながるものと期待される。



今月の主な紙面

(1面) ●大腸がん死を減らすために

(2・3面(見開き))

- ストップ・ザ・腎不全 CKD啓発イベント講演会
- 自分で守ろう、自分の健康一健やか女性医療 第21回日本産婦人科乳癌医学会 市民公開講座より
- 連載 トピックス 消化器疾患 肝炎編(6)
- 連載 健康増進部からの実践!! お役立ち情報(6) 継続につながる運動指導 VDT対策は?

(4面) ●2015年春 LOVE49 全国街頭予防・啓発アクション

- 新刊紹介 『変わりつつある健康診断の異常なし? 異常あり?』
- 放射線部長が市川平三郎賞を受賞一本会
- ホームページをリニューアル一本会



本会で大腸内視鏡検査を行う鈴木康元医師

本会では、年間5万人近くの大腸がん検診(便潜血検査)を実施しているが、これまで精密検査(TCS)を実施できる体制がなかった。このため精密検査の把握には、受診者が精密検査を受けた医療機関からの情報提供を待つしか術がなく、このことが高い精密検査受診率に繋がってこなかった。

個人情報の取扱いについて

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・無料)

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
(公財)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
koho@yobouigaku-tokyo.jp
FAX 03-3269-7562

お電話(03-3269-1131)でも承っております。

ストップ・ザ・腎不全 CKD啓発イベント講演会

毎年3月の第2木曜日は世界腎臓デー。CKD(慢性腎臓病)対策の重要性を訴えるキャンペーンが世界中で行われた。わが国でも、シンポジウムや講演、ウォーキングイベントなどさまざまな啓発イベントが全国各地で開催された。このうち3月8日には、東京・千代田区の東京国際フォーラムで「ストップ・ザ・腎不全」CKDのテーマ医療」をテーマに、CKD啓発イベント講演会(主催・日本慢性腎臓病対策協議会、日本腎臓財団)が開かれた。

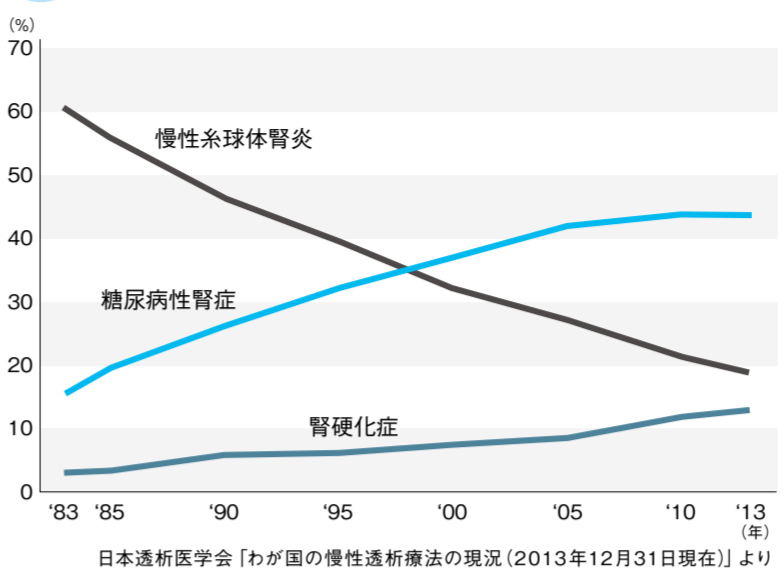
CKDは早期にはほとんど自覚症状がないが、放置し続けるといつか腎臓が壊れてしまう。適切な治療で進行を遅らせることが可能で、適切な治療で健康診断を受けることが大切だ。そのために、皆さんと一緒にCKDの認知度を高めるための活動を進めていく。

また報告の一部では、あいにくの雨で、あいち頭調査の結果に触れ、「CKDの一般社会での認知度は前回の4%からやや上がったものの、依然低い状態にとまどっている」と訴えた。

その上で、公開している啓発動画を紹介しながら、CKDを知らない多くの国民、特に若年層に向けたテレビ番組の特集や構成、学校検尿と3歳児検尿の目的や方法、検診の進め方を示し、次のように話した。

「学校検尿も歳児検尿も地域によってシステムはさまざまあり、標準化が求められている。そこで、日本小児腎臓病学会の小児CKD対策委員会は、各地のシステムを確立に役立ててもらえるよう、このマニュアルを作成した。子どもたちの幸せのために検尿異常を見逃すことなく、あるいは過剰診療をしないために、保健師、養護教諭、学校医をはじめとする関係者にしっかり活用していただきたい。」

図 透析導入患者の主要原疾患の割合推移



「わが国の透析患者数は増加傾向にあり、現在32万人近くに達している。しかし、新規の透析導入患者数はここ数年横ばい、ないし減少傾向となっている。とりわけ注目すべきは、糖尿病が原因で透析導入となる患者が近年増加している。また、糖尿病は、またば減少傾向に転じている中で、ある(図)。これはまさに国をあげたCKD対策の成果である。このトレンドを逃すことなく、さらに強力に活動を」

「学校検尿も歳児検尿も地域によってシステムはさまざまあり、標準化が求められている。そこで、日本小児腎臓病学会の小児CKD対策委員会は、各地のシステムを確立に役立ててもらえるよう、このマニュアルを作成した。子どもたちの幸せのために検尿異常を見逃すことなく、あるいは過剰診療をしないために、保健師、養護教諭、学校医をはじめとする関係者にしっかり活用していただきたい。」

トピックス 消化器疾患 小野良樹

肝炎編 6

増加している NASH・肝がん

肝臓は「沈黙の臓器」と言われるようにNASH(非アルコール性脂肪性肝疾患)や初期のNASH(非アルコール性脂肪性肝炎)には自覚症状がありません。そのため、NASHや肝がんが進行して肝硬変まで進んだ段階になって初めて発見されるような例もみられます。

また、近年では、NASHから肝がんが進行して死亡する人も増加しており、NASHやNASHは決して侮れない問題となっています。

このアディポネクチンは、炎症を抑える、血管を拡張して血圧を下げる、脂肪を燃焼させる、さらには糖尿病を改善する働きがあります。また、外来では病態に応じた食事療法や運動療法を勧め、ウォルンなどの肝臓薬を用いることもあります。

また、外来では病態に応じた食事療法や運動療法を勧め、ウォルンなどの肝臓薬を用いることもあります。

「予防対策の鍵はメタボの改善」

前回示したように、メタボリックシンドローム(メタボ)になる脂肪細胞が肥大化していきます。そして、この肥大化した脂肪細胞が分泌する悪玉の生理活性物質(アディポサイトカイン)がNASHの誘因となります。

一方、脂肪細胞が小さくなることで、善玉の生理活性物質(アディポネクチン)の産生が増えます。

すなわち、同じ脂肪細胞であっても、肥大化すると悪玉が増え、小さくなると善玉が増えるのです。

このアディポネクチンは、炎症を抑える、血管を拡張して血圧を下げる、脂肪を燃焼させる、さらには糖尿病を改善する働きがあります。また、外来では病態に応じた食事療法や運動療法を勧め、ウォルンなどの肝臓薬を用いることもあります。

また、外来では病態に応じた食事療法や運動療法を勧め、ウォルンなどの肝臓薬を用いることもあります。



2kgの脂肪モデルを使って保健指導を行う本会の保健師

※次回からは逆流性食道炎を取り上げます。



「小児の検尿マニュアル」学校検尿・3歳児検尿にかかわるすべての人のために。日本小児腎臓病学会編集/診断と治療社/2015年3月29日発行

自分で守ろう、自分の健康 健やか女性医療

子宮内腺症が卵巣がんのリスクに

「子宮内腺症(内腺症)」と題して、古谷健一教授が講演を行った。

続いて「もう」知りた、子宮内腺症(内腺症)と題して、古谷健一教授が講演を行った。

子宮内腺症は、子宮内腔に類似した組織が子宮内腔以外の部位に発育、増殖し、炎症や癒着を起こす疾患だ。強い月経痛や下腹部痛、性交痛、不妊症などを伴うことから、10代後半から40代の女性のQOLを著しく損なう疾患として対策が急がれている。

古谷教授は、内腺症の病態や機序、症状、薬物療法や手術療法と実際のその課題などについて、事例を交えて詳しく解説した。

その上で、「内腺症はホルモン依存性の良性疾患であり、閉経後は病態が委縮が期待できると従来は考えられていた。しかし近年、卵巣の内腺症の約1%に悪性化がみられることが報告され、しかも抗がん剤が効きにくいタイプが多い点で大きな問題となっている」と指摘。内腺症は女性の生活や就業にも大きな影響を及ぼす疾患でもあり、正しい知識と早期発見により、自分の健康を自分で守って欲しい」と強調した。

「わが国の透析患者数は増加傾向にあり、現在32万人近くに達している。しかし、新規の透析導入患者数はここ数年横ばい、ないし減少傾向となっている。とりわけ注目すべきは、糖尿病が原因で透析導入となる患者が近年増加している。また、糖尿病は、またば減少傾向に転じている中で、ある(図)。これはまさに国をあげたCKD対策の成果である。このトレンドを逃すことなく、さらに強力に活動を」

「学校検尿も歳児検尿も地域によってシステムはさまざまあり、標準化が求められている。そこで、日本小児腎臓病学会の小児CKD対策委員会は、各地のシステムを確立に役立ててもらえるよう、このマニュアルを作成した。子どもたちの幸せのために検尿異常を見逃すことなく、あるいは過剰診療をしないために、保健師、養護教諭、学校医をはじめとする関係者にしっかり活用していただきたい。」

「わが国の透析患者数は増加傾向にあり、現在32万人近くに達している。しかし、新規の透析導入患者数はここ数年横ばい、ないし減少傾向となっている。とりわけ注目すべきは、糖尿病が原因で透析導入となる患者が近年増加している。また、糖尿病は、またば減少傾向に転じている中で、ある(図)。これはまさに国をあげたCKD対策の成果である。このトレンドを逃すことなく、さらに強力に活動を」

「学校検尿も歳児検尿も地域によってシステムはさまざまあり、標準化が求められている。そこで、日本小児腎臓病学会の小児CKD対策委員会は、各地のシステムを確立に役立ててもらえるよう、このマニュアルを作成した。子どもたちの幸せのために検尿異常を見逃すことなく、あるいは過剰診療をしないために、保健師、養護教諭、学校医をはじめとする関係者にしっかり活用していただきたい。」

健康増進部からの お役立ち情報

実践!!

山代昌代 健康運動指導士

「目」は別の階へ行く、電話や簡単な打ち合わせは立って行う。「書類の印刷などは後で済ませ、ごまめに立つ機会を作る」「仕事先までの移動はなるべく歩き(駅では階段を使用)」「社内の階段利用では一段抜かしを繰り返す」「取り組みやすい方法です。」

「目」は別の階へ行く、電話や簡単な打ち合わせは立って行う。「書類の印刷などは後で済ませ、ごまめに立つ機会を作る」「仕事先までの移動はなるべく歩き(駅では階段を使用)」「社内の階段利用では一段抜かしを繰り返す」「取り組みやすい方法です。」

「目」は別の階へ行く、電話や簡単な打ち合わせは立って行う。「書類の印刷などは後で済ませ、ごまめに立つ機会を作る」「仕事先までの移動はなるべく歩き(駅では階段を使用)」「社内の階段利用では一段抜かしを繰り返す」「取り組みやすい方法です。」

「目」は別の階へ行く、電話や簡単な打ち合わせは立って行う。「書類の印刷などは後で済ませ、ごまめに立つ機会を作る」「仕事先までの移動はなるべく歩き(駅では階段を使用)」「社内の階段利用では一段抜かしを繰り返す」「取り組みやすい方法です。」

目の疲れへの対処

PC作業により疲労を最も感じる部位は「目」です。目の疲れは、頭痛、肩凝り、体のだるさなどにもつながります。まず、「目を休めること」、「緊張した目の筋肉をほぐすこと」が大切です。目に入った光を調整するレンズを使用することも重要です。そして、目の痛みなど気になる症状がある人は眼科医に相談しましょう。

「目」は別の階へ行く、電話や簡単な打ち合わせは立って行う。「書類の印刷などは後で済ませ、ごまめに立つ機会を作る」「仕事先までの移動はなるべく歩き(駅では階段を使用)」「社内の階段利用では一段抜かしを繰り返す」「取り組みやすい方法です。」

継続につながる運動指導 VDT対策は?



「目」は別の階へ行く、電話や簡単な打ち合わせは立って行う。「書類の印刷などは後で済ませ、ごまめに立つ機会を作る」「仕事先までの移動はなるべく歩き(駅では階段を使用)」「社内の階段利用では一段抜かしを繰り返す」「取り組みやすい方法です。」

「目」は別の階へ行く、電話や簡単な打ち合わせは立って行う。「書類の印刷などは後で済ませ、ごまめに立つ機会を作る」「仕事先までの移動はなるべく歩き(駅では階段を使用)」「社内の階段利用では一段抜かしを繰り返す」「取り組みやすい方法です。」

1 腕を体の横に下ろす。手のひらが外側になるように腕を後ろへ引く(肩甲骨を寄せるように)

2 手の上を腕を外側へ開くのがポイント!

3 上体を伸ばして腕を上げた後、手のひらが外側になるように腕を後ろへ引く。そのまま下ろす、または回す

※1,2をゆっくり数回繰り返す



「目」は別の階へ行く、電話や簡単な打ち合わせは立って行う。「書類の印刷などは後で済ませ、ごまめに立つ機会を作る」「仕事先までの移動はなるべく歩き(駅では階段を使用)」「社内の階段利用では一段抜かしを繰り返す」「取り組みやすい方法です。」

「目」は別の階へ行く、電話や簡単な打ち合わせは立って行う。「書類の印刷などは後で済ませ、ごまめに立つ機会を作る」「仕事先までの移動はなるべく歩き(駅では階段を使用)」「社内の階段利用では一段抜かしを繰り返す」「取り組みやすい方法です。」

2015年春 LOVE49 全国街頭予防・啓発アクション

20歳を過ぎたら、定期的な子宮頸がん検診を

子宮頸がんは、検診による早期発見によって治療が期待できるがんである。しかし、わが国の子宮頸がん検診の受診率は30〜40%と先進国の中で最も低いレベルであり、国が目標とする受診率50%には届いていない。こうした中、4月9日の「子宮の日」(ごちなんびで「2015年春LOVE49(しきゅう)全国街頭予防・啓発アクション」(主催・LOVE49プロジェクト実行委員会、共催・日本臨床細胞学会、細胞検査士会、後援・厚生労働省)が全国42の都道府県で行われた。



わが国では年間約35000人が命を落としている子宮頸がん。とりわけ近年、20〜30代の若年女性での罹患率の増加が問題となっている。本会では、1968年から東京産婦人科医学会との共同事業として施設検診方式による子宮がん検診を開始。以来延べ800万件以上の検査を行い、約1万3千人の子宮がんを発見している。しかし、発見された子宮頸がんのうち、完治を望める早期がんは約半数にとどまる。

子宮頸がんを早期発見し、QOLの向上や延命につなげるには、20代からの定期的な検診受診が鍵となる。LOVE49プロジェクトは、特に20〜30代の女性に定期的な子宮頸がん検診の受診を呼びかけること、子宮頸がん検診の手法の中でも、X線や超音波検査などの画像診断では、専門医が正しい診

断をする上で、的確で良質な画像撮影が前提条件となる。本会の放射線部では、救命可能な胃がんの発見を目指して、画像の質を向上させるための工夫を重ねてきた。

同部が考案した撮影法は、2002年に日本消化器集団検診学会から示された「間接撮影法」における新・撮影法」が受賞した。同賞は、胃がん検診の検査における技術精度の向上と後進の育成に貢献した会員に贈られるものである。

佐藤部長は、「放射線部を代表してこの賞をいただいた。今後も部員一同、精度の高いX線検査を目指していきたい」と語る。

新しいHPでは、健診、検査、人間ドック、健康支援といった本会の事業についてわかりやすく紹介。人間ドックの申し込み機能充実させ、スマートフォンやタブレットなどの携帯端末からもスムーズに利用していただけるようになる。また、「協会けんぽ」の利用者専用の健診申し込み機能も追加された。さらに「フェイスブック」を活用して、リアルタイムで健康情報などを発信し、健康づくりに役立てていただく。〈本会HPのURL〉
<http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/>

ホームページをリニューアル 本会

第245回学校保健セミナー
7月2日(木) 15〜17時
東京新宿区ブランドビル市ヶ谷

第245回学校保健セミナー
7月2日(木) 15〜17時
東京新宿区ブランドビル市ヶ谷

第245回学校保健セミナー
7月2日(木) 15〜17時
東京新宿区ブランドビル市ヶ谷

新刊紹介

「オール異常なし」なら問題ないが、検査項目によっては異常を指摘され、いろいろ書かれてしまう。それをどう理解し、納得するかに、迷



『変わりつつある健康診断の異常なし? 異常あり?』
監修 鷺崎 誠

重要なポイント
本書は、そのための絶対的参考書と言える。内容は次の4章である。

健康Q&A
この後、巻末に3篇のコラムが収められているが、これはいわば「駄目押し」とも言えるもので、長年この道で苦闘を重ねてきた監修者の、胸味を持っていて、健診をよ



日本消化器がん検診学会の市川平三郎賞を
佐藤清二・本会放射線部長が受賞

断をする上で、的確で良質な画像撮影が前提条件となる。本会の放射線部では、救命可能な胃がんの発見を目指して、画像の質を向上させるための工夫を重ねてきた。

10から始める健康づくりのための身体活動
7月8日(水) 14〜16時
東京千代田区「星陵会館」

第262回ヘルスケア研修会が7月8日(水)、東京千代田区の「星陵会館」で開かれる。

小児健康相談室のご案内

「大学病院等は混雑していて予約が取りにくい」という声にお応えし、専門医が診療や相談を行っています。

検査や診断には費用がかかります(保険診療)。本会で学校検診をお受けになった方は、検査・健診時のデータを用いて診療や相談が可能です。

腎臓病	心臓病	貧血	脊柱側弯症	肥満・コレステロール	思春期やせ症
担当医 村上睦美 日本医科大学 名誉教授	浅井利夫 東京女子医科大学 名誉教授	前田美穂 日本医科大学教授	渡辺航太 慶應義塾大学講師 磯辺啓二郎 元千葉大学教授	岡田知雄 日本大学医学部 客員教授	鈴木真理 政策研究大学院大学 教授
外来日 第3木曜日 午前	第1木曜日 午後	第1水曜日 午後	第2火曜日 午後 第4水曜日 午後	第3水曜日 午後	第1金曜日 午後

お問い合わせ・申し込み 公益財団法人 東京都予防医学協会 学校保健部 電話 03-3269-1131 東京都新宿区市谷砂土原町1-2