

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

2008(平成20)年11月15日 第425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の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)



今月の主な紙面

〈1面〉●乳がん死の減少めざす ピンクリボン in 東京 2008

〈2・3面(見開き)〉

- 連載 科学的根拠に基づいた日本人に推奨できるがん予防法 第7回
- 産業医訪問 第78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7回:医師/保健師/管理栄養士/健康運動指導士のコラム

〈4面〉●より良いがん検診に向け—日本がん検診・診断学会

- 総会と日本婦人科がん検診学会が共同開催
- 効果的な運動指導のあり方を講演 第221回ヘルスケア研修会
- 新刊紹介/『新型インフルエンザの学校対策』 『病気の魔女と薬の魔女』
- 連載 保健会館クリニックの顔 第18回



乳がん検診車の見学コーナー。本会の女性技師がマンモ検診の手順などを説明した

ことによると、東京では、乳がん検診の受診率が全国平均を下回る状態が続いている。また、乳がんの死亡率も、全国平均の1.2倍と全国で最も高い状況にある。こうした中、東京都では一人でも多くの女性に乳がんへの関心を喚起し、乳がん検診の大切さを伝えるメッセージをばかきに書いて、ピンクリボンポストに投函すると無料で送ることができ、大切な人へのポストカードの送付「コーナー」も設置された。19時からは都庁舎がピンク色にライトアップされた。点灯のカウントダウンに先立って、ステージでは乳がんを体験した著名人らによるトークショーやコンサートなども行われた。

乳がん死の減少めざす

ピンクリボン in 東京2008

ピンクリボン

乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の重要性を伝えるために、世界共通で使われているシンボルマーク。米国では、この運動によって乳がんに対する意識が高まり乳がんの死亡率が減少したとされる。近年、この運動は日本にも広がり、行政、企業、市民団体などがさまざまな啓発活動を展開している。

わが国では、乳がんにかかると、この20年間で2倍以上に急増している。2006年には乳がん死亡者の数は、1万1千人を超えた。中でも、40歳代から50歳代の女性では、乳がんは最も多いがん死亡原因となつており、対策が急がれている。これに対して欧米の乳がん検診先進国では、乳がんにかかっているものの、乳がんによる死亡は減少している。



親しい人に、乳がん検診の大切さを伝えるはがきを送るコーナー

転じている。これは、有効性の確かなマンモグラフィ(マンモ)検診の普及によって、乳がんの早期発見、早期治療が実現した成果とされる。対策情報センター調べ。こうした取り組みに習い、わが国でも、市町村が行っている乳がん検診の見直しが行われ、「有効性がある」とされるマンモ検診が00年から50歳以上の女性を対象に導入された。また、04年からは、その対象年齢が40歳以上に引き下げられている。

さらに、検診の事業評価も始まり、有効な検診の整備や検診の質の評価といった取り組みも進んでいる。また、検診受診率に関しては、昨年施行したがん対策基本法で、5年以内に50%以上にするのが目標に掲げられた。しかし、市町村が実施する乳がん検診の受診率は、わずか12.9%(06年)にとどまり、目標の達成には程遠い状況である。



新宿・都庁都民広場で行われたピンクリボン in 東京2008。大勢の来場者でにぎわった

を持ってもらい、検診を受けてもらおうと、10月1日、ピンクリボン in 東京2008を開催した。会場となった新宿・都庁都民広場に設置された企業や団体による啓発ブースでは、資料の配布、パネル展示などが行われ、大勢の人でにぎわった。また、会場正面のステージでは、子どもたちによるダンスパフォーマンスや、ヘブナーティスト(都公認の大道芸人)による演奏なども行われ、来場者を魅了させていた。

個人情報の取扱いについて

日ごろより、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。そのうえ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。

お問い合わせ・ご相談は(予約制)
電話 東京 03-3269-1141
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の2
(財)東京都予防医学協会

◆◆◆ コンサルテーションのごあんない ◆◆◆

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 12月 3日 岡 惺治 (健康管理コンサルタント) | 1月 14日 岡 惺治 |
| 10日 三輪祐一 (東京都予防医学協会総合健診部長) | 21日 三輪祐一 |
| 17日 岡 惺治 | 28日 第223回ヘルスケア研修会につき休み |
| 24日 三輪祐一 | |
| 以後、年末年始は休み | |

より良いがん検診に向け

日本がん検診・診断学会総会と 日本婦人科がん検診学会が共同開催

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡する時代。国あげたがん対策が急がれているが、とりわけ重要課題とされているのが、死亡率減少に結びつく有効ながん検診をいかに実施するかである。去る9月19日から20日の2日間にわたって共同開催された第16回日本がん検診・診断学会総会(会長 青木大輔 慶應義塾大学医学部教授)と第17回日本婦人科がん検診学会(会長 佐々木寛東 京慈恵会医科大学教授)では、より良いがん検診をめざして多数のシンポジウムや講演などが行われ、熱心な討議が展開された。

学会では「今後の前立腺がん検診の方向性を考える」「がん検診における精検結果把握の工夫」「がん基本法に基づき施策の国・県・市町村での実施について」などのシンポジウムが企画された。また、特別講演として「がん検診と地域がん登録」「超音波による乳がん検診・EBM創成のための大規模比較試験」「がんの医療経済」「診療ガイドライン：適切な作成・利用・普及に向けて」なども取り上げられた。

このうちシンポジウム「がん検診における精検結果把握の工夫」(座長 斎藤博国立がんセンターがん予防・検診研究センター部長、小野良樹本会理事)で基調講演を行った斎藤部長は、「死亡率減少効果のあるがん検診の実現には、有効性の確立した検診を徹底的な精度管理のもとで行うことが求められる」と述べ、精検結果の把握は、精度管理の核心部分」と強調。精度管理の考え方、検診実施機関の役割、各がん検診に関する事業評価指標と目標値などを示した。



続いて、大腸がん、子宮がん、肺がん、乳がんといった

各種がん検診の精検結果把握の取り組みを5人のシンポジストが報告し、精検結果回収システムの実際、精検受診・未受診・未把握の定義付け、地域格差の問題などについて、活発な討論が行われた(写真)。

本会からは「健康機関におけるがん検診精度管理向上の試み」と題し、坂佳奈子医師が、

「がん検診の精検結果把握の現状と課題、精検結果のフィードバックにより医師や技師の技量向上が得られたことなどを報告した。

この他、学会では日本CT検診学会との共同開催による「肺がんCT検診セミナー」なども行われた。

腎臓外来 濱口明彦 医師

腎臓、ネフローゼなど腎疾患と透析療法が専門の濱口明彦医師は、東京慈恵会医科大学で臨床や研究に当り、制限といった食事療法、血圧管理、薬物療法です。

多くの腎疾患は早期には自覚症状がほとんどなく、患者さんが治療のモチベーションを保ちにくいという面があります。そのため、ご自身の状態を正確に把握していただくよう、納得されるまで繰り返しお話しすることを心がけています。

腎疾患は早期に発見し、適切な治療を行うことで、腎不全への進行を予防することが可能になってきました。健診で尿所見がみつかったら、一度受診していただきたいと思います。

「医大職員によるゴスペルクリスマスコンサート」に向け、練習に励む日々という。

お知らせ

第227回学校保健セミナー
新型インフルエンザの学校における具体的対策

1月19日(月)午後2時~4時
東京・市谷(アランドヒル市ヶ谷)

第227回学校保健セミナーが来たる1月19日(月)午後2時から4時まで、東京市谷の「アランドヒル市ヶ谷」で開かれる。

「新型インフルエンザの学校における具体的対策」をテーマに、国立感染症研究所の岡田晴恵研究員が講演する。

会場は、JR中央線、東京メトロ有楽町線、南北線、都営地下鉄新宿線「市ヶ谷駅」下車徒歩3分のところ。入場無料。定員250人(当日先着順)。お問い合わせは本会「学校保健課」(電話03-3269-1131)まで。

効果的な運動指導のあり方を講演

第221回ヘルスケア研修会

去る9月24日、健康管理コンサルトセンターと本会が主催する第221回ヘルスケア研修会が開催され、愛知学院大学の佐藤祐造教授が、「運動する人、しない人、健康への効果を検証する」と題して講演を行った。

佐藤教授はまず、アジアを中心に世界的に糖尿病が増加している現状を解説した上で、わが国における糖尿病患者数の増加とその背景となるデータを示し、次のように述べた。

「1945年からの経過をみると、食事による総エネルギー摂取量が減少傾向にあるのに反して糖尿病が増えているのは、食事の質が変化し、動物性脂肪・蛋白質の摂取が増加したことに加えて運動不足になったことによる。

また、米国での大規模研究によると、糖尿病予防には経口薬より運動や食事など生活習慣の改善による効果が2倍近く大きい。しかし、生活習慣の改善を継続して実施することは極めて難しいので指導者は、継続実施率が50%あれば成功と考えて良い。」

さらに佐藤教授は、自身の研究結果から「食事療法だけを行うよりも食事療法と運動療法を併用して行う方が、内臓脂肪の燃焼効果が高い」とし、減量の指導では、いきなり理型体重を目標にするのではなく、とりあえず5%程度の減量を目標に指導した方が良い」と付け加えた。

また、階段を上り下りするなど、生活の中でこまめにからだを動かすことが効果的であると「運動は一定時間継続しないと効果が無い」とする従来の見解は必ずしも適切でないことを強調した。

佐藤教授はこの他、高齢者に適した運動方法や運動療法に適用した注意などについて解説し、「運動にも理論があり、エビデンスがあることを理解し、毎日の指導に役立てていただきたい」と述べ、講演を締めくくった。

新型インフルエンザの学校対策

病気の魔女と薬の魔女

岡田晴恵／著



『新型インフルエンザの学校対策』には、新型対策の基本情報、発生時に予測される14場面のシミュレーション、職員会議用の資料授業のモデル案、小学生・中学生・保護者向けの配布資料、自宅看護の方法などが掲載され、実用性の高い内容となっている。学校現場のあり方や人類と感染症の歴史などが描かれている。

新型対策に取り組む勇気がわいてくる本である。大人にも一読をおすすめしたい。

『新型インフルエンザの学校対策』(東山書房、2100円)、『病気の魔女と薬の魔女』(学習研究社、1575円)

「新型インフルエンザの学校対策」をテーマに、国立感染症研究所の岡田晴恵研究員が講演する。

会場は、JR中央線、東京メトロ有楽町線、南北線、都営地下鉄新宿線「市ヶ谷駅」下車徒歩3分のところ。入場無料。定員250人(当日先着順)。お問い合わせは本会「学校保健課」(電話03-3269-1131)まで。

多くの腎疾患は早期には自覚症状がほとんどなく、患者さんが治療のモチベーションを保ちにくいという面があります。そのため、ご自身の状態を正確に把握していただくよう、納得されるまで繰り返しお話しすることを心がけています。

腎疾患は早期に発見し、適切な治療を行うことで、腎不全への進行を予防することが可能になってきました。健診で尿所見がみつかったら、一度受診していただきたいと思います。

糖尿病有病者の方々のために開発された「新しい保険」です。

加入年齢 6歳~89歳 (保険期間1年の更新型)

ご契約年齢	30歳	50歳
医療保険(男性)	2,111円	3,763円
定期保険(男性)	861円	1,428円

● 3項目のみの告知(無診査)によりご加入いただけます。
● 糖尿病に関しては発病時期(加入前・後)を問いません。

■ 募集代理店/資料請求とお問合せ先
株式会社 カイトー
Tel 03-3369-3100
〒160-0023 新宿区西新宿7-2-6 西新宿K-1ビル

ExcelsAid Diabetes 80 Diabetes 300

入院給付金 糖尿病、糖尿病以外の疾病、事故による傷害で入院した場合
日額5,000円×入院日数 (1入院につき60日を限度とします。入院の回数制限はありません。)

手術給付金 糖尿病、糖尿病以外の疾病、事故による傷害で手術した場合
日額5,000円×10、20、40倍 (手術の種類に応じ、5万、10万、20万円をお支払いします。手術の回数制限はありません。)

1保険期間(1年間)の給付金総額は800,000円
● 1入院60日が限度ですが、入院中に糖尿病・糖尿病に起因した疾病を併発した場合は、併発した時から新たな入院とみなし、1入院60日限度を適用して糖尿病を手厚く保障する新タイプの医療保険です。

※初年度のご契約に限り60日間の免責期間があります。
- 引受少額短期保険会社 -
エクセルアイド少額短期保険(株) 関東財務局(少額短期保険)第3号
〒104-0061 東京都中央区銀座1-19-14 ☎03-3538-0025(お客様相談室)

*ご契約にあたっては、商品内容の詳細について記載している「約款」および「ご契約に際しての重要事項」を必ずご覧ください。
*少額短期保険のお手続きご契約に関する苦情・相談およびお客様の担当者である少額短期保険募集人の身分・権限に関する確認をご要望の場合、当社までご連絡ください。