

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!

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

2013(平成25)年2月15日 第472号

(公財)東京都予防医学協会
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

日本のすみずみまで 乳癌検診を

第22回日本乳癌検診学会学術総会

地域の実情に合わせた方法で より質の高い検診を目指す

わが国のがん対策を総合的かつ計画的に推進することを目的とした「がん対策基本法」。その基本的施策の一つにあげられているのが「がん医療の均てん化の促進」である。全国どこでも同じようにレベルの高いがん医療が受けられる環境づくりを目指すというものだ。がん検診に関しても、同様の観点からの取り組みが全国各地で行われている。こうした中、昨年11月9日、10日の両日、「日本のすみずみまで乳癌検診を」をテーマに第22回日本乳癌検診学会学術総会(会長・玉城信光那覇西クリニック理事長)が、沖縄・宜野湾市で開催された。

学術総会のプレジデンシャル・プレスト&イメージングセッション「日本のすみずみまで乳癌検診を」(座長・福田護聖マリアンナ医科大学)は、国土の約70%が山地で多

くの離島を抱えるなどの地理的特徴を持つが国で、いかにして乳がん検診の普及拡大を図っていくかについて、7人の専門家による講演と討論が行われた(写真上)。

このうち、沖縄県の現状について講演した那覇西クリニックの上原協診療部長は、①乳がん罹患率のピークは全国的には40代だが、沖縄県では60代にあること②乳がん罹患率の高い沖縄本島では検診受診率が低く、逆に離島で検診

受診率が高いこと③住民検診(対策型検診)と同じくらい人間ドックなどの任意型検診受診者がいると思われること④などをあげて、「60代への啓発の一層の強化が必要と思われる。また、県内を一括りにせず、対策型検診と任意型検診の使い分けや、都市部と離島とでの対策の仕方などについて、地域ごとの事情に合わせた考え方が必要だ」と強調した。

また、岩手県立中央病院の

大貫幸二診療科長は、岩手県の地理的特徴について、「三陸沿岸に行くには北上山地を越えなければならず、車で2時間くらいかかる。岩手県は『陸の孤島』が多い」と解説した上で、「こうした状況に加えて、岩手県では乳癌専門医が不足しており、他県にも増して不要な精密検査を減らす努力が求められている」として、その対策を次のように述べた。

「読影医の教育と読影システムの改善による精度向上に努めている。第1読影医と第2読影医で意見が異なる時に第三者が判定する読影システムを導入したところ、2004年に7・84%だった要精検率を、10年には2・49%まで下げることができた。また、診断精度を上げ、不要な精密検査を減らし、受診者の負担を軽減するため、一部の地域でマンモグラフィと超音波の併用検診を行っている」

坂部長は、「定期的に検診を受けていない理由として、まず『忙しい』。それから『今回が検診開始の年』、検診費用が負担『どこで受けたらよいかかわからない』、『面倒』との回答が続いている。『がん検診に対する否定的な考え』や『健康に自信がある』などの回答が少なかつたことは好ましいことだが、依然として『忙しい』『面倒』などの回答があり、さらなる啓発活動が必要」と力を込める。

また「積極的に受診できるための条件について」の回答では、まず「無料である」こと、続いて「職場や自宅の近くで受けたらいい」「希望日に受けたらいい」という順で、「住民検診では希望日の受診が難しい状況にあると感じられた。『無料』という回答が多かったが、別の設問で検診費用の負担限度額を聞くと、千円、3千円という回答が多く、現

康局の秋月玲子課長補佐は、昨年6月に閣議決定されたがん対策推進基本計画での受診率の算定方法に関して、「40・69歳を対象としているが、これは検診自体に年齢の上限を設定したのではなく、受診率の算定にあたり、上限を設けたということである。しかし、海外では検診対象年齢に上限を設けているところが多いので、今後、この点が議論になってくると思われる」と説明した。

また、乳がん検診の論点の一つに「検診項目の検討」があるとして、「超音波検査や視触診の取り扱いに関する話も今後出てくると思う。超音波検査については、座長の大内先生に指定研究の主任研究者として参画いただいている。視触診については、現在研究室で文献のレビューをしてもらっている。この他、精度管理や企業へのアプローチの検討も行う予定だ。特に福利厚生としてがん検診を行っている企業への介入は難しいが、その中でもできることはないか議論し、対策を進めていきたい」と述べた。



島しょ部の検診のためマンモグラフィ搭載車を貨物船で運ぶ・本会

実的な金額が示されていた」と解説した。その上で坂部長は、「東京都では地方に比べて任意型検診の受診者が多いことから、職域検診をはじめとする任意型のがん検診の精度管理も重要であると改めて感じた」と述べた。

最後に講演した厚生労働省健

今月の主な紙面

- (1面) ●日本のすみずみまで乳癌検診を
第22回日本乳癌検診学会学術総会
- (2・3面(見開き))
 - 連載 予防医学事業のこれまでとこれから 第6回
 - 連載 COPDの予防と治療 第2回
 - 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ
働くシニア! 応援シリーズ 第8回:保健師/管理栄養士/健康運動指導士のコラム
- (4面) ●第246回ヘルスケア研修会
CKDにどう向き合うか
 - 産業保健フォーラム IN TOKYO 2012が開催
 - 東京都主催 みんなで学ぼう! 子供のアレルギー
 - がんの一次予防と二次予防
第143回日本医学会シンポジウム



第22回日本乳癌検診学会学術総会

第22回日本乳癌検診学会学術総会

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)

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
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。



予防医学事業のこれまでとこれから

日本赤十字社 熊本健康管理センター 名譽所長 6 小山和作

予防医学、生みの苦しみ

前回は、予防医学の行く道に 国井長次郎さんも大変ショックが立ちました。泣くも黙ると言われた日本医師会の武見太郎会長、さすがの、くだったと思われる。

千代田生 命保険が新 て、家族計画の方に国井さん しい予防医 学の運動の 学的に全国 的にPRを 買って出て くれ、多額 の金銭的な 応援も約束 して、農家 労働力あり、 師会が反対 となること 社に迷惑が 断わらざる

式運動の趣意が生まれる。 寄生虫予防を始め、家族計画の関心が動いてきた。この家族計画と寄生虫予防運動を結びつけたのである。まさに天才的発想と言っている。

人口が急増するアジア諸国の金銭的な応援も約束して、農家の労働力があり、師会が反対となること社に迷惑がかかるので、断わらざる。

それが、寄生虫予防を始め、家族計画の関心が動いてきた。この家族計画と寄生虫予防運動を結びつけたのである。まさに天才的発想と言っている。

人口が急増するアジア諸国の金銭的な応援も約束して、農家の労働力があり、師会が反対となること社に迷惑がかかるので、断わらざる。

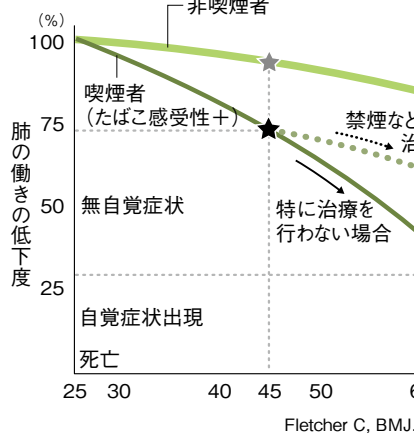
それが、寄生虫予防を始め、家族計画の関心が動いてきた。この家族計画と寄生虫予防運動を結びつけたのである。まさに天才的発想と言っている。

PCPDの予防と治療

金子昌弘 2
本会呼吸器科部長

PCPD(慢性気管支炎)は、喫煙が原因で、肺の動きが低下し、呼吸困難を引き起こす病気です。予防と治療の重要性が指摘されています。

年齢による肺の動きの低下



25歳をピークに肺の動きは年齢と共に低下する。普通の人ではそれが命にかかわることはないが、COPDにかかった喫煙者では下向が急になり命にかかわることも少なくない。いずれの年代でも禁煙することにより下向の速度を遅くすることはできる。

漬物の換わりの一品 野菜のサワー漬け

- 大根、キュウリは拍子切り、パプリカは幅5ミリの千切りにする
- 漬け酢を合わせる
- 漬け酢に1の材料を漬け、冷蔵庫で1日置く

☆酢の爽やかさとほんのりとした赤ワインの香りで、塩分控えめでもおいしい
☆日持ちは冷蔵で1週間。野菜料理を一品加えたい時にも便利

高めの血圧が心配...

浅田さん 58歳、女性

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

足のマッサージ

- 右足の指先、指の間、足の甲、足の裏をまんべんなくさす。その後、ふくらはぎとすねを足首側から膝までさすり上げ、そのまま膝裏をさす
- 右足の指先、指の間、足の甲、足の裏をまんべんなくさす。その後、ふくらはぎとすねを足首側から膝までさすり上げ、そのまま膝裏をさす
- 太もものつけ根を押さえながら、右足全体を左右に揺らす

※右足が終わったら、左足も同様に。片足3〜5分程度を目安に行う

1,2,3レシピ

大根、キュウリ、パプリカ、モロヘイヤ、オリーブ、塩、砂糖、酢、オリーブオイル

☆酢の爽やかさとほんのりとした赤ワインの香りで、塩分控えめでもおいしい
☆日持ちは冷蔵で1週間。野菜料理を一品加えたい時にも便利

高めの血圧が心配...

吉田重美 本会健康増進部 健康運動指導士

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

田村さよ子 本会健康増進部 保健師

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

浅田さん 58歳、女性

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

吉田重美 本会健康増進部 健康運動指導士

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

田村さよ子 本会健康増進部 保健師

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

浅田さん 58歳、女性

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

吉田重美 本会健康増進部 健康運動指導士

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

田村さよ子 本会健康増進部 保健師

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

浅田さん 58歳、女性

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

吉田重美 本会健康増進部 健康運動指導士

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

田村さよ子 本会健康増進部 保健師

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

浅田さん 58歳、女性

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

吉田重美 本会健康増進部 健康運動指導士

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

田村さよ子 本会健康増進部 保健師

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

浅田さん 58歳、女性

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

吉田重美 本会健康増進部 健康運動指導士

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

田村さよ子 本会健康増進部 保健師

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

高めの血圧が心配...

浅田さん 58歳、女性

「足の冷えやむくみが気になるので、仕事中だけに足から冷たいフィットするスパッツは、履き続けるのが辛いです。そこで、詳しく聞いてみました。」

働くシニア! 応援シリーズ 8

健康づくり・健康増進を支援するページ

第246回 ヘルスケア研修会 CKDにどう向き合うか

重症度が進むにつれ、進行が加速 早期発見、早期管理でブレイキを

新たな国民病として注目されているCKD(慢性腎臓病)は、慢性に経過する全ての腎臓病の総称である。わが国の推定患者数は1300万人に達するが、自覚症状に乏しいことから、気づかぬまま進行しているケースも少なくない。先頃行われた第246回ヘルスケア研修会(主催・健康管理コンサルタントセンター、本会)では、虎の門病院腎センター元内科部長の原茂子医師(写真)が「CKDにどう向き合うか」をテーマに講演した。



原茂子医師は、こうしたCKD対策の重要性を示した上で、先頃改訂された「CKD診療ガイド2012(日本腎臓学会編)」の概要を解説。①原疾患②蛋白尿の程度③腎機能の程度を組み合わせると、新しい重症度分類とリスクレ

蛋白尿などの腎臓の障害、または腎機能の低下が3カ月以上続くことで診断されるCKD。問題視されている理由の1つは、透析予備群であることだ。現在わが国では、約30万5

2つ目は、CKDでは心筋梗塞や脳卒中など心血管疾患のリスクが高くなる、という点だ。糖尿病や高血圧を原因とするCKDでは、特にそのリスクが高まる。一方、治療の面では、生活習慣の改善や薬物治療などでCKDを早期から管理することによって、腎不全への進行を遅延させることが可能になってきた。

また、高齢、高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙、肥満などを有する人はCKDのハイリスク群であり、「高血圧や糖尿病などの治療や生活習慣の改善を図り、CKDの発症予防に努めることが大切である」と述べ、CKD発症前から定期的な健診と事後指導の重要性を強調し、ハイリスク群への管理目標と治療の現状を紹介した。

がんの一次予防と二次予防 第143回日本医学会シンポジウム

第143回日本医学会シンポジウム(主催・日本医学会)が、去る12月20日「がんの一次予防と二次予防」をテーマに、東京・文京区で開催された。

シンポジウムでは、①がん対策における予防の重要性②がんの一次予防③個別化がん予防④がんの二次予防の4つのセッションが行われ、8人の専門家が講演を行った。このうち、「がん対策における予防と検診の意義」と題して講演した大阪大学大学院医学系研究科の祖父江孝教授は、まず「検診と予防の最大の目標は、がん死亡を減らすことである」と指摘した。祖父江教授は「がん対策推進基本計画」の全体目標の1つである「がんによる年齢調整死亡率を20%減少する(75歳未満)」について、「10%の自然減少に加え、たばこ対策、がん検診、医療の均てん化など、がん対策の推進により10%の追加減少を実現することで20%の減少が可能と試算された」とし、その根拠を解説。その上で、予防と検診は、がん死亡減少の目標値達成の必須の施策であり、証拠に基づいた戦略の公平かつ効率的な実施が重要であることを強調した。

東京都主催 みんなで学ぼう! 子供のアレルギー

これまでアレルギー疾患は「からだに合わないだけのこと」と、軽くみられがちであった。しかし、食物アレルギーによるアナフィラキシーショックでの死亡例が、さまざまなメディアで取り上げられたことなどもあり、近年では、決して軽視してはいけない疾患だという認識が広まりつつある。

このうち、アレルギー疾患に「アトピー性皮膚炎やぜん息など何らかのアレルギー疾患にかかっていることがわかっていない。アレルギー疾患に対処するために、本人や家族をはじめ、保育所や学校関係者が正しい知識を持つことが大切だが、普及啓発はまだまた進んでいない。

こうしただ中、去る12月12日、東京・新宿区で「みんなで学ぼう! 子供のアレルギー」をテーマに、平成24年度ぜん息予防講演会(主催・東京都、環境再生保全機構)が開催された(写真)。

講演会では、都立小児総合医療センターの赤澤晃部長による「ぜん息・食物アレルギーの基礎知識や日常生活管理、保育所や学校における緊急時対応」、東京通信病院長の江藤隆史部長による「アトピー性皮膚炎」5つの問題点とその解決法、都立小児総合医療センターの益子育代アレルギーエデュケーターによる「アトピー性皮膚炎のセルフケア」の3つの講演が行われた。

会場には小さな子どもを連れた母親の姿も多くみられ、アレルギーへの対処方法に真剣に耳を傾けていた。

お知らせ

第238回学校保健セミナー
子どもたちの将来を考えた学校検尿へ
3月29日(金) 14:16時
東京・新宿区ランドヒル市ヶ谷

第238回学校保健セミナー
3月29日(金) 14時から16時まで、新宿区の「ランドヒル市ヶ谷」で開かれる。「子どもたちの将来を考えた学校検尿」をテーマに、都立小児総合医療センターの本田雅敬副院長が講演する。

入場無料。定員200人当日先着順。問い合わせは本会学校保健部(電話03-3269-1131)まで。

く解説。その上で社員教育や復職支援に認知行動療法を取り入れたと説明した。

実際の効果をみた研究データを示し、「うつ・不安が強い群」で抑うつ状態が改善されたことを説明した。

続いて、職場現場で働く保健師から復職支援事例などについての発表も行われた。

また会場では、参加者が直接悩みを相談できる健康相談コーナーが開かれ、本会の管理栄養士、健康運動指導士が協力した(写真)。

この他、骨密度測定などを行える健康測定コーナーなども開設されていた。

産業保健フォーラム IN-TOKYO2012が開催

「いま知っておきたい」このテーマに「産業保健フォーラム」をテーマにIN-TOKYO2012(主催・東京労働局、東京労働基準協会連合会、労働者健康福祉機構、東京産業保健推進センター)が去る11月21日、東京・江東区で開催された。

フォーラムでは、国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターの大野裕センター長による特別講演「企業のメンタルヘルスにおける認知行動療法活用のヒント」が行われた。

認知行動療法は、メンタルヘルスを改善する効果のある精神療法の1つであり、厚生労働省からは「うつ病の認知療法・認知行動療法治療者用マニュアル」(平成21年度厚生労働省この健康科学研究事業)も示されている。

大野センター長は、認知行動療法とは何かをわかりやすくも開設されていた。

このほか、骨密度測定などを行える健康測定コーナーなども開設されていた。

このほか、骨密度測定などを行える健康測定コーナーなども開設されていた。

このほか、骨密度測定などを行える健康測定コーナーなども開設されていた。

このほか、骨密度測定などを行える健康測定コーナーなども開設されていた。

このほか、骨密度測定などを行える健康測定コーナーなども開設されていた。



「いま知っておきたい」このテーマに「産業保健フォーラム」をテーマにIN-TOKYO2012(主催・東京労働局、東京労働基準協会連合会、労働者健康福祉機構、東京産業保健推進センター)が去る11月21日、東京・江東区で開催された。

フォーラムでは、国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターの大野裕センター長による特別講演「企業のメンタルヘルスにおける認知行動療法活用のヒント」が行われた。

認知行動療法は、メンタルヘルスを改善する効果のある精神療法の1つであり、厚生労働省からは「うつ病の認知療法・認知行動療法治療者用マニュアル」(平成21年度厚生労働省この健康科学研究事業)も示されている。

大野センター長は、認知行動療法とは何かをわかりやすくも開設されていた。

このほか、骨密度測定などを行える健康測定コーナーなども開設されていた。

このほか、骨密度測定などを行える健康測定コーナーなども開設されていた。

このほか、骨密度測定などを行える健康測定コーナーなども開設されていた。

このほか、骨密度測定などを行える健康測定コーナーなども開設されていた。

このほか、骨密度測定などを行える健康測定コーナーなども開設されていた。

このほか、骨密度測定などを行える健康測定コーナーなども開設されていた。

従来のCAVI・ABIに加え、 末梢動脈疾患(PAD) 診断機能を強化!

血圧脈波検査装置(CAVI/ABI) VaSera VS-1500Aシリーズ

医療機器承認番号: 22100BZX00762000



●TBI専用ユニット(ポンプ内蔵)で高性能を実現

新たに開発した足趾血圧ユニットTPU-15(ポンプ内蔵)により、脈波計測感度をあげることによってTBI計測精度を大幅に上げました。
*足趾血圧ユニット(TPU-15)を付属しないVS-1500AE/ANもあります。

●負荷ABI機能の追加

フクダ電子は独自のABI負荷装置VSL-100(オプション)を開発しました。更に負荷ABIの解析ソフトウェアを充実。



CAVI ABI TBI

FUKUDA DENSHI 〒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**