

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

(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

## 第22回 日本がん検診・診断学会総会が開催



第22回日本がん検診・診断学会総会(会長・齋田幸久)が、7月26・27日、東京・中央区の聖路加国際大学で開催された。

また、本会からは、坂佳奈子がん検診・診断部長が、「マンモグラフィ・超音波併用検診による乳がん検診の有効性の検討」をテーマに、7月26日、27日の両日、東京・中央区の聖路加国際大学で開催された。

# がん——研究から予防へ

### がん予防学術大会2014東京から

## 糖尿病とがんの予防の接近、がん予防教育などめぐり講演

日本人の約半数ががんにかかる時代、がん予防は国民にとって大きな関心事である。一方、大規模コホート研究などにより、わが国独自のエビデンスも出始めており、こうした研究成果をいかに対策に生かすかが課題となっている。6月13日、14日、「がん研究からがん予防へ」をテーマに、第21回日本がん予防学会総会(会長・津金昌一郎)が、第37回日本がん疫学・分子疫学研究センター(会長・溝上哲也)と、第37回日本がん疫学・分子疫学研究学会総会(会長・溝上哲也)国立国際医療研究センター(部長)によるがん予防学術大会2014東京が、東京・中央区の国立がん研究センターで開催された。



近年、糖尿病とがん罹患リスクとの関連が明らかとなり、米国糖尿病学会(ADA)と米国癌学会(ACS)は2010年、「糖尿病とがんに関するコンセンサスレポート」を発表。糖尿病患者に対して適切にがんのスクリーニングを受診するよう推奨すべきであることを示した。

また、日本糖尿病学会と日本癌学会は、11年に「糖尿病と癌に関する委員会」を設立し、13年、医師・医療者及び国民への提言(表)を盛り込んだ報告をまとめている。

このうち、「糖尿病とがん」と題して講演した東京大学大学院医学系研究科の井上真奈美特任教授(写真)は、既に論文になっている結果を統合解析したメタ解析の結果などを示しながら、「糖尿病とがんに関する世界的なエビデンスについて次のように述べた。「糖尿病は多くの部位のがんリスクを増加させ、特に肝臓、膵臓、子宮内臓がん、胆道がん、胆嚢がん、非ホジキンリンパ腫、大腸がんなどでもリスクが高いことが示されている。一方、前立腺がんでは負の関連がみられるのが特徴だ」

また、本会からは、坂佳奈子がん検診・診断部長が、「マンモグラフィ・超音波併用検診による乳がん検診の有効性の検討」をテーマに、7月26日、27日の両日、東京・中央区の聖路加国際大学で開催された。

「糖尿病は多くの部位のがんリスクを増加させ、特に肝臓、膵臓、子宮内臓がん、胆道がん、胆嚢がん、非ホジキンリンパ腫、大腸がんなどでもリスクが高いことが示されている。一方、前立腺がんでは負の関連がみられるのが特徴だ」

また、本会からは、坂佳奈子がん検診・診断部長が、「マンモグラフィ・超音波併用検診による乳がん検診の有効性の検討」をテーマに、7月26日、27日の両日、東京・中央区の聖路加国際大学で開催された。

また、本会からは、坂佳奈子がん検診・診断部長が、「マンモグラフィ・超音波併用検診による乳がん検診の有効性の検討」をテーマに、7月26日、27日の両日、東京・中央区の聖路加国際大学で開催された。

また、本会からは、坂佳奈子がん検診・診断部長が、「マンモグラフィ・超音波併用検診による乳がん検診の有効性の検討」をテーマに、7月26日、27日の両日、東京・中央区の聖路加国際大学で開催された。

また、本会からは、坂佳奈子がん検診・診断部長が、「マンモグラフィ・超音波併用検診による乳がん検診の有効性の検討」をテーマに、7月26日、27日の両日、東京・中央区の聖路加国際大学で開催された。

また、本会からは、坂佳奈子がん検診・診断部長が、「マンモグラフィ・超音波併用検診による乳がん検診の有効性の検討」をテーマに、7月26日、27日の両日、東京・中央区の聖路加国際大学で開催された。

また、本会からは、坂佳奈子がん検診・診断部長が、「マンモグラフィ・超音波併用検診による乳がん検診の有効性の検討」をテーマに、7月26日、27日の両日、東京・中央区の聖路加国際大学で開催された。

また、本会からは、坂佳奈子がん検診・診断部長が、「マンモグラフィ・超音波併用検診による乳がん検診の有効性の検討」をテーマに、7月26日、27日の両日、東京・中央区の聖路加国際大学で開催された。

また、本会からは、坂佳奈子がん検診・診断部長が、「マンモグラフィ・超音波併用検診による乳がん検診の有効性の検討」をテーマに、7月26日、27日の両日、東京・中央区の聖路加国際大学で開催された。

また、本会からは、坂佳奈子がん検診・診断部長が、「マンモグラフィ・超音波併用検診による乳がん検診の有効性の検討」をテーマに、7月26日、27日の両日、東京・中央区の聖路加国際大学で開催された。

また、本会からは、坂佳奈子がん検診・診断部長が、「マンモグラフィ・超音波併用検診による乳がん検診の有効性の検討」をテーマに、7月26日、27日の両日、東京・中央区の聖路加国際大学で開催された。

### 今月の主な紙面

- (1面) ● がん—研究から予防へ  
がん予防学術大会2014東京から  
● 第22回 日本がん検診・診断学会総会が開催
- (2・3面(見開き))  
● 連載 展望—健康づくり 最終回  
● 話題 がんの予防と検診  
がん予防学術大会2014東京 市民公開講座から  
● 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ  
健康相談ビフォーアフター 第14回:保健師/管理栄養士/健康運動指導士からのアドバイス
- (4面) ● 職場における喫煙対策 第256回ヘルスケア研修会  
● 「東京都予防医学協会賞」 PKU親の会で5人を表彰  
● 新刊紹介 『人はなぜ「いじめ」するのか』  
● 脊柱側弯症検診の打ち合わせ会を開く—一本会

### 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。

### 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。

表 糖尿病と癌に関する日本糖尿病学会と日本癌学会による国民一般(患者を含む)への提言

- 糖尿病(主に2型糖尿病)は、日本人では大腸癌、肝臓癌、膵臓癌のリスク増加と関連しています。他の種類の癌については、一定の結論が得られていません。
- 健康的な食事、運動、体重コントロール、禁煙、節酒は2型糖尿病および癌の予防につながる可能性があり、行うことが勧められます。
- 食事療法、運動療法、禁煙、節酒は、糖尿病の人にとっても癌の予防につながる可能性があります。
- 糖尿病の人は性別・年齢に応じて適切に、科学的に根拠のある癌検診を受診することが推奨されます(3面話題・表)。糖尿病で肝炎ウイルスが陽性の場合には、医療機関を受診して肝臓癌のスクリーニングを受けることが推奨されます。
- 特定の糖尿病治療薬と癌との関係については、現時点でははっきりした結論は得られていません。医師の指示に従って、良好な血糖コントロールを維持することが大切です。



## 展望 健康づくり 4

南部征喜  
兵庫県予防医学協会会長



「森をみて木を育てる」ことの重要性



特定保健指導などで使用する指導媒体

最近、学会が健康づくりを推進するためにメタボを介して医学専門用語の認知向上を図るべく、要介護予防の必要を啓発するために「ロコモティブシンドローム」(ロコモ)と名づけた用語について、簡単な診断法や日頃実践できる予防法をわかりやすく解説している。

「ロコモ」の認知度は36.0%だが、50歳以上の人の認知度は44.6%と高い。ただ、言葉その意味を知っていても行動変容にはなかなかつながらない。学会が「ロコモ」だけでなく、行政の動きかけや、集団・組織・社会等あらゆる領域の健康づくりの支援が必要であることを痛感する。この8月には、協議会が自治体向けの「ロコモ予防プログラム」を試行的に実施する。必要因を改善するためにこう

## 「森をみて木を育てる」ことの重要性

健康教育は健康増進の柱であり、その成果は健診等の受診率の向上と運動するため、人材育成は不可欠である。この領域もまた時代と共に大きく変わり、簡単に言えるだけではない。健康増進を推進するために養成された指導者

と異なり、健康な人を更なる健康増進の道へと導くことは健康難し。第2次健康日本21の開始に合わせて発表された「健康づくりのための身体活動基準2013」は10年前の厚生・農林水産省の3省協同で行われ、そこでは食生活や廃棄物等にも触れられており、食生活の改善は「栄養を摂る」から「人が食する」という行為として捉えられている。従来は「栄養を摂る」という言葉が、健康増進の有用性を評価し、指導する、いわゆる栄養生理学的的手法の有効性を示していた。このように時代に合わせて02年には栄養士法の一部改正を行い、養成カリキュラムを改定し、養成学校から人間栄養士の食物栄養学から人間栄養学中心に大きく変え、今も時代が必要とする人材育成へ力を入れていく。この新しい教育を受けた人々の活躍を期待したい。

## がんの予防と検診

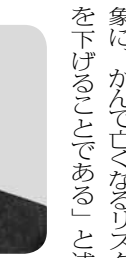
がん予防学術大会2014東京 市民公開講座から

2006年に施行されたがん対策基本法には、国民の責務として「がんの予防に必要な注意を払うよう努めるとともに、必要に応じて、がん検診を受けるよう努めなければならない」とある。しかし現実ながら、この「正しい知識」が国民に十分浸透していません。6月14日に開かれた「がん予防学術大会2014東京」の市民公開講座(司会、津金昌一郎国立がん研究センターがん予防・検診研究センター長)では、がんを予防するための正しい知識とは何か、がんを命を落とさないための最適な検診はどうかあるべきかについて、わが国を代表する2人の専門家が最新の知見を話した。

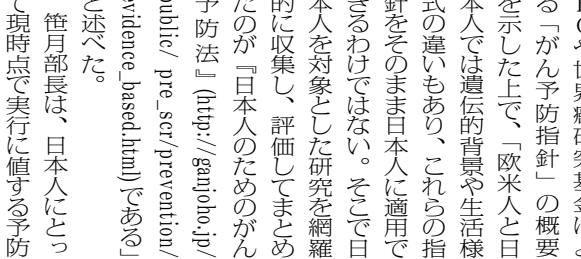
### 日本人に適したがん予防



菅野静部氏は、生活習慣とがんの関連などに関する最新情報や信頼性の高い健康情報の特徴などを紹介し、W



法として、①タバコは吸わない。他人のタバコの煙を吸わない。他人のタバコの煙を吸わない。他人のタバコの煙を吸わない。



「がん予防研究基金」の概要を示した上で、「欧米人と日本人では遺伝的背景や生活様式の違いがあり、これらの指針をそのまま日本人に適用するわけではない。そこで日本人を対象とした研究を積極的に収集し、評価してまとめたのが『日本人のためのがん予防』(http://gaishoh.jp/public\_pre\_scr/prevention/evidence\_based.html) [英語]」と述べた。

対象臓器	推奨されている検診方法	対象年齢と適切な受診間隔
胃	胃X線	40歳以上の男女 1年に1回
子宮頸部	細胞診	20歳以上の女性 2年に1回
乳房	視触診とマンモグラフィ(乳房X線)の併用	40歳以上の女性 2年に1回
肺	胸部X線と喀痰検査(喫煙者のみ)の併用	40歳以上の男女 1年に1回
大腸	便潜血検査	40歳以上の男女 1年に1回

出典：国立がんセンターがん予防・検診研究センター「がん検診誌」2010

現在推奨されているがん検診

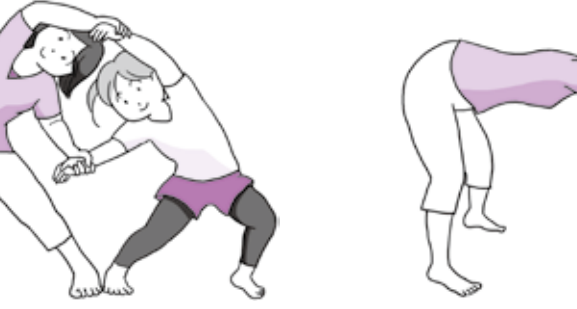
### 江川さんの食事記録

朝食	菓子パン (小さめのを1個)
昼食	サンドイッチ (1パック)、野菜ジュース (1本)
間食	清涼飲料水200ml
夕食	1回目：ハンバーグ(子どもが残したもの少々) 2回目：ハンバーグ、マカロニサラダ(遅い時間に帰宅の夫と一緒に1食分)、ごはん(1杯)

江川さんは「今まで大人夫婦だったのに、今回血糖値が少し高くなっていて驚きました」と話します。

「生活環境の変化に合わせて」

「自分のため、そして娘のために今日から少しずつ気をつけて」



◆肩・胸・背中のストレッチ

がん死亡を確実に減らす検診

齋藤博 国立がん研究センター

「がん検診」の目的は、健康な人を全量対象に、がんを早期に発見し、治療を行うことにある。

「がん検診」の目的は、健康な人を全量対象に、がんを早期に発見し、治療を行うことにある。

「がん検診」の目的は、健康な人を全量対象に、がんを早期に発見し、治療を行うことにある。

「がん検診」の目的は、健康な人を全量対象に、がんを早期に発見し、治療を行うことにある。

「がん検診」の目的は、健康な人を全量対象に、がんを早期に発見し、治療を行うことにある。

## 健康相談 ビフォー・アフター 14

### 生活スタイルの変化と血糖コントロール

健康づくり・健康増進を支援するページ

プロフィール 10年ほど前、妊娠中に妊娠糖尿病と言われた江川さん。出産後、血糖値は正常範囲内で落ち着いていましたが、今回の節目健診では115mg/dlと高くなりました。BMIは20と標準です。現在、夫と小学4年生の娘との3人暮らし。ここ数年でさまざまな生活上の変化があったようです。

前回のあらまし 5年前の節目健診では、結果に問題はなく、生活習慣にも問題がなかったため、栄養相談、運動相談共に「現状維持」を目標としました。保健相談でも目標は立てず、妊娠糖尿病だった人の将来の糖尿病やメタボリックシンドローム(メタボ)のリスクについての話を聞いていました。



江川さん 45歳 女性

要因となってしまいました。前回は話しましたが、妊娠糖尿病は自身の将来の糖尿病やメタボ発症に関係するだけでなく、お子さんの将来の糖尿病やメタボ発症にも関係します。ご自身だけでなくお子さんのためにも生活を見直しはいかがでしょうか。話を聞いて、娘も「お母さん、私も生活を見直したいわ」と話してくれました。

その後、子どもが就学して、生活面では次のような変化があったそうです。

①フルタイム勤務に戻り、今までのように家事に時間をかけられなくなりました。

②パンスのよい食事を食べる機会がなくなった。

③夫の帰宅が遅い日は、夕食を食べない日が増えました。

④子どもが帰ってくるのが遅い時間になった。

⑤通勤時間が増えました。

⑥夕食を食べない日が増えました。

⑦夕食を食べない日が増えました。

⑧夕食を食べない日が増えました。

⑨夕食を食べない日が増えました。

⑩夕食を食べない日が増えました。



宮本麻美 本会健康増進部 保健師



# 職場における喫煙対策

## 第256回ヘルスケア研修会

### 「たばこの害とCOPD」の基調講演 産業現場での成功事例の紹介

6月25日に「労働安全衛生法の一部を改正する法律」が公布され、国の支援策などを盛り込んだ新たな受動喫煙防止対策が1年以内に施行されることとなった。こうした中、7月9日に東京・千代田区で開催された第256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、「職場における喫煙対策」成功事例に学ぶ」をテーマに、本会の金子昌弘呼吸器科部長が基調講演を行い、続いて、喫煙対策に成功している職場の事例発表などが行われた。



最初に述べた基調講演で金子昌弘本会部長(写真上)は、「たばこの害とCOPDについて」と題して講演し、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因は、ほとんどが喫煙であるとして、その症状と

やすくなる。禁煙後15年以上経過すると進行しなくなる例が多いことから、早急に禁煙して、治療を始めることが大切だ」と説いた。

また、金子部長は肺がんや喉頭がん、心疾患など一般的な知られている疾患の他に、膀胱がんや子宮頸がん、認知症、歯槽膿漏、加齢黄斑変性などにも喫煙が深く関与していることを指摘した。

さらに周囲に与える影響として、副流煙の有害性について解説。喫煙が職場に与える損害、子どもの知能や喫煙者自身の肌への悪影響なども例にあげ、自分のためにも周囲のためにも、喫煙者は今すぐ禁煙すべきであると強調し、講演を締めくくった。

また、金子部長は肺がんや喉頭がん、心疾患など一般的な知られている疾患の他に、膀胱がんや子宮頸がん、認知症、歯槽膿漏、加齢黄斑変性などにも喫煙が深く関与していることを指摘した。

基調講演の後、大和証券グループ総合健康開発センターの増田早苗看護師が、「他職種と連携した健康管理」と題して自社



### 脊柱側弯症検診の打ち合わせ会を開く 本会

脊柱(背骨)が側方に曲がり、ねじれを伴う脊柱側弯症。症状や痛みがほとんどないため、発育期の検診で早期発見し、適切な治療につなげることが求められている。

本会では、脊柱側弯症検診の精度向上と情報交換を目的に、7月11日、東京・新宿区のホテルで関係者による打ち合わせ会を開催。本会の検診の指導と、検診で異常が見つかった子どもの治療を担当している専門医、本会のスタッフなど約40人が参加した。

### 人・往来

●東京都の担当課長らが本会の新生児マス・スクリーニングの現状を視察

本会では、東京産婦人科医会の協力を得て、1974年から、フェニルケトン尿症など新生児の先天性代謝異常症のスクリーニングに取り組んでいる。77年以降は検査費用が公費化され、本会では東京都の委託を受けて検査を行っている。

### 「東京都予防医学協会賞」

#### PKU親の会・関東総会で5人を表彰 本会

新生児マス・スクリーニングは、通常の乳汁等を与える

これからの疾患が発見された子どもたちは、適切な食事療法などによって健やかに生活し、成長できるが、厳格な食事療法を続けていくことは容易ではなく、本人や家族の負担は決して小さくない。

受賞者を代表して挨拶した平田さんは「大学では栄養学を勉強しているが、自分のこととなると外食する機会も多く、血中フェニルアラニン値が高くなることもあり、先生や親に心配をかけてしまっている。ただ、治療用ミルクだけは毎日欠かさず飲むように心がけている。これからもしっかりと治療を続けていきたい」と今後



治療食のない場面を想定した「お買い物ごっこ」で、市販の菓子の中から、フェニルアラニン含有量50mgを上限に菓子を選ぶ子どもたち

この他、総会ではグループ別フリートークや子ども向けの「お買い物ごっこ」なども行われた。

### 新刊紹介

### 人はなぜ「いじめ」るのか その病理とケアを考える

山折哲雄、柳美里 / 著  
生野照子、山岡昌之、鈴木真理 / 編

「いじめ」の病気の治療に携わる3人の専門医が、「いじめ」についての理解を深めるべく、他分野の識者を招いて座談会を行い、対話の中から「いじめ」の本質を見極めようとする。



第2章は作家の柳美里氏を迎えての座談会だ。壮絶ないじめを受け、摂食障害、自殺未遂などの経験を持つ柳氏が、自らの体験を踏まえて語

第3章では、両氏との座談会を終った編者たちが、「いじめ」に対して「医療者」としての積極的なかわり方を確認しあう。



## 血圧脈波検査装置

# VaSera™

### VS-3000シリーズ

医療機器認証番号：224ADBZX00086000

## 血管機能検査の新時代

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**

## CAVI Cardio Ankle Vascular Index (心臓足首血管指数)

●動脈の硬さの評価

CAVIは大動脈を含む「心臓から足首」までの動脈硬化度を反映する指標で、動脈硬化が進行するほど高い値となります。また、測定時の血圧に依存しない、血管固有の硬さを評価します。

## ABI Ankle Brachial Pressure Index (下肢動脈の狭窄、閉塞)

●末梢動脈疾患(PAD)の鑑別診断・重症度判定

ABIは、下肢動脈の狭窄・閉塞を評価する指標です。PADは、心血管疾患、脳血管疾患など、他臓器障害との合併が多く見られることから、早期発見が重要とされています。

## NEW

打合わせ会では、2013年度の本会の検診結果が報告された後、本会が協力している「女子中学生の姿勢と生活環境についての研究」(実地責任者・松本守雄慶應義塾大学医学部准教授)の中間報告なども行われた。