### 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に!

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。



2016(平成28)年3月15日 第506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 小野良樹 · 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



がん検診の指針を改正

保健会館 電話 03-3269-1131 http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp

毎月15日発行

## の主な紙面

〈1面〉 ● がん検診の指針を改正 ─ 厚労省

〈2・3面(見開き)〉

- ●連載 腸内細菌が健康寿命を決める!
  - 大切な腸内環境コントロール〈最終回〉
- ●東京都糖尿病予防対策講演会より
- 糖尿病・メタボ予防で考える「健康な職場」の作り方〈上〉
- ●連載 摂食障害 適切な支援のために〈4〉
- 健康増進部からの 実践!! お役立ち情報 (12)

れている。

〈4面〉 ● "がん"の克服を目指して始動!

どめた「中間報 検討会が取りま

か改正された。

主に次の点

い」との一文も添えられた。

また、検診項目の留意点に

- がん対策加速化プラン
- ●新刊紹介『健康長寿社会を実現する』
- ●東京都職域連携がん対策支援事業 がん検診見学会に協力一本会

部改正は、同

間を要することから、「胃部

る検診体制の整備には一定期

胃内視鏡検査によ

エックス線検査については、

指針の改正と併せて必要となる、日本消化器がん検診 治体に冒頭の内容を盛り込んだ通達を出した。また、 月1日から適用することとし、 2月4日付で全国の自 アル」の策定や、「各種がん検診のための事業評価の

がん検診実施のための指針」の一部を改正し、今年4 診事業を推進するための「がん予防重点健康教育及び 関する提言を受けて、厚生労働省は、市町村のがん検 昨年9月に示した胃がん検診と乳がん検診の見直しに

診の実施を推奨している。

象年齢を50歳以上に引 き上げ、検診間隔は2年 に1回とする。ただし、 査のいずれかとする。 対 一胃がん検診は、問診に 査または胃内視鏡検 胃部エックス線 項目等を見直し がん検診、乳がん検診

的根拠に基づく正しいがん検 育及びがん検診実施のための 労省は「がん予防重点健康教 指針」(指針)を示し、科学 ているがん検診について、厚 市町村の事業として行われ

クス線検査(マンモグラフィ)とする。視触診は推奨 も差し支えない」「乳がん検診は、問診及び乳房エッ

「がん検診のあり方に関する検討会」が

胃部エックス線検査に

ついては当分の間、40歳以上を対象に年1回実施して

基づく "有効ながん検診" と 検診を実施する自治体がある ことや、検診受診率が諸外国 比べて低いままであるとい こうした中、科学的根拠に た課題が指摘されている。 しかし、推奨以外の項目で

はどうあるべきか、専門家に よる「がん検診 | 効果が認められた内視鏡検査 または胃内視鏡検査のいずれ 中間報告で新たに死亡率減少 かを、2年に1回行う」とし、

スを踏まえて50歳以上とされ た。検診間隔については、科 対象年齢引き上げの背景に

ること」が盛り

込まれた。

その結果を報告するよう求め

率向上に向けた

他策、精度管理・

検診項目や受診 授)が設置され、 北大学大学院教 長・大内憲明東

事業評価につい

この検討が行わ

利益と不利益のバランスを踏 学的根拠や受診率への影響、

まえ、隔年実施となった。

あるヘリコバクター・ピロリ の減少や、胃がんのリスクで は、胃がんの罹患率・死亡率 ん検診の不利益とのバラン 感染率の減少などがあり、が

る検討会」(座

のあり方に関す

検査を、年1回実施する」と に加え、胃部エックス線検査 は「50歳以上を対象に、問診 していた胃がん検診。改正後 改正前は「40歳以上を対象 問診及び胃部エックス線

と記載されている。 れかを選択するものとする」 査または胃内視鏡検査のいず 受診者は、胃部エックス線検 差し支えないが、この場合、 視鏡検査を併せて提供しても 胃部エックス線検査及び胃内 さらに実施に当たっては、

一胃部エックス線検査の撮影

「日本消化器がん検診学会一制が整備された②早期発見と された。 グラフィ単独による検診の体 たが、改正指針では①マンモ でない状況を考慮し、視触診 を併用した検診を推奨してい による検診体制の整備が十分 旧指針は、マンモグラフィ

胃がん検診 隔年実施 (X線は40歳以上逐年も可) 胃部X線または胃内視鏡、50歳以上

ラフィ) とする」 としていた

題がある 診による検診は

ことなどから、 は精度管理の問 言い難い ③視触 は視触診は最適

が明記された。

視触診は推奨

しない」こと

び乳房エックス線(マンモグ

乳がん検診については、改

いう観点からは

な検査法とは言

隔年実施。視触診は推奨しな 問診及びマンモグラフィ、40歳

上

が、改正後は「問診及びマン

は、「市町村は、問診に加え、 ること」とし、マンモグラフ ンモグラフィと併せて実施す ィを原則とする方針が打ち出 が、仮に実施する場合は、マ モグラフィとする。視診及び 触診(視触診)は推奨しない

点だ。 れるのは、 この他、 受 改

価の重要性が強調されている 診指導や 事業評 指針で注目さ

加わった。結果の把握につい ては、「検診実 診の者に対して を行い、「指導 診勧奨を行う は、要精検対象者に受診指導 努めること。また、市町村は、 り、精密検査の 密検査実施施設と連絡をと 総則の「受診指導」の項に が機関は、 )結果の把握に という文言が 後も精検未受 は、再度、受

年)』を参考に」、胃内視鏡検 による『新・胃X線撮影法ガ **査は同学会による「『対策型** イドライン改訂版(20. |ュアル2015年度版』を|

参考に」するこ 禁煙に加えて、 に関しては、 この他、胃が 食生活の改善や かんの予防教育 しととした。 新たにヘリコ

乳がん検診

要性が明記されている。 バクター・ピロリの除菌の重

## 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: 江楮良晴 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

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。

koho@yobouigaku-tokyo.jp FAX 03-3269-7562

お電話(03-3269-1131)でも承っ ております。



モグラフィの説明をする本会の放射線技師

ともに、がん検 うに当たって 要」として、 診率向上を含め 的根拠に基づく検診を、 価」の項が新 精検率、精検受 のためのチェッ 管理の下で実施することが重 ロセス指標』に により実施状況を把握すると 行うことが不可 さらに、総則には「事業評 検診受診率、 文診率等の は、『事業評価 設され、「科学 事業評価を行 クリスト』 欠である」 た適切な精度 要 等

#### |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考えております。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。

次第に毎食後にな

採録第263回ヘルスケア研修会

大切な腸内環境

理想的なうんちを得るために! 3つのうんち力の発揮

うんちを

育てる力

うんちを

学

ぼ

鈴木眞理 政策研究大学院大学 保健管理センター 教授

適切な支援の

ために

健康増進部からの

険 で と と の

な

ひざや腰などに痛みがあって、運動ができない、

動きづらい人向けに、本会では、痛みの緩和・予防

につながる運動の紹介を行っています(ただし、症 状や状況によっては医師の診察や指示が必要なこ

イズ!」をご覧ください。 また、健診結果に同封す ナケ中から情

である (掃除機の使用、

布

ともあります)。

詳しくは本会のFacebook

「カンタン!よく効く!エクサ

る資料でも、来年度から情

サイズ!」をご覧ください。

報提供を行う予定です。

立れ以外にも、

次のよう

ないと、日常生活に不自由ないと、日常生活に不自由ってしまうのです。つまり、これらの筋肉が衰む。

うにすることがロコモ予防

話

過

食

症

لح

過食と嘔吐は悪循環して、習慣になり、過激になる

過 食

飢餓

嘔吐·下剤

やせられる

嫌なものは出て行け!

排除してすっきり

甘くて脂っこい食品

でしか癒せない

偏った認知

やせていないと

私の価値はない

太るのはありえない

しやす

ます (図1、

ら動きが

ラジオ体操の一部を紹介

の筋肉を意識的に使う

継続につながる運動指導

ロコモ対策とは?

太ってもいいや

嫌なことは考えない

頭の中真っ白

嫌な気分

不安、空虚

うつ気分、孤独

退屈

う

医

腸内細菌が 健康寿命を決める! 理化学研究所イノベーション推進センター 辨野特別室 特別招聘研究員

**デザインす** 

健康長寿の長野県

便秘の人は運動嫌いです。そのため、うんちを 出す力がないのです。うんちを出す力は運動です。

食べ物との知恵くらべ。いかに食物の本質、

成分まで網羅して食すのかはその人の力です。

腸内細菌のうち、いかに善玉菌優位の環境を 育てるか。うんちの10%は腸内細菌の塊です。

大便は必ず

「健康な職場」

糖尿病・

メタボ予防で考

える

福田 洋

順天堂大学医学部 総合診療科准教授

東京都糖尿病予防対策講演会より

職域での結果は?特定健診・保健指導

(おわり)

重症化予防のために糖尿病の

摂る、

、食事中にお茶を飲む、

食物繊維をたく

薬を飲むなどである。

この数年で私たちがまず

消化吸収を抑える薬、インの出をよくする薬、インスの別きをよくする薬、インスをよくする薬、インスリン薬にしても、インスリン

いった使い方もできる時代が医師に薬の相談をすると

筋肉についた脂肪を運動でためにやれることはたくさ

そして、血糖値を下げる

が、コンな使われ方はな使われ方は

直接本人や医師に返する。今はまだこのデーな

関 の Q I

データを使えば、医摩 でQI(Quality Indicat

、医療機

異常のハイリスク者を、きならなければならないこと 血圧が200mmとか、 と医療機関につなげる

治療に

余分な

、さまざまな選択肢中に排出する最新の

で、建参寺この無値が20 と「まだ未受診」という人ず、半年後にフォローする 指導されたにもかかわらで、健診時に受診するよう

れ事情を抱えていることが 接すると、それぞ

とができる。そうしとができる。そうし 防の一つである。(つづく)

とができる。そうした知識がら積極的に治療に臨めがら積極的に治療に臨めない。がら積極的に治療に臨めない。とができる。そうした知識にいる。

## 腕を振って足を曲げ伸ばす運動

効果:バランス力の強化 足全体の筋肉強化

① 腕を横に振りながら足を 曲げ伸ばす ② 腕を戻し両手を体の前で クロス。かかとは下ろす

③ ①②を8回繰り返す ポイント 腕振りの反動を使わず、足の筋

肉でバランスをとりながら動く

かかとをつけ、つま先は少し開く(バランスが崩れる

図2 両足で跳ぶ運動

場合は、両足を開く)

効果:お尻の筋肉、 足全体の筋肉強化 ① 両足を揃え4回跳ぶ ② 両足・両手を開く⇔閉

ポイント ・着地時はひざを柔らか く使い、腰を落とさない

浮かせる。足を開いたジャンプは避ける

ち上がり、ズボンの、階段昇降、椅子か

じる (2回繰り返す) ③ ①②を再度繰り返す ・ひざや腰が痛む場合は、つま先をつけたまま、かかとを

> 靭帯や半月板を痛めるなどが増えた/若い頃にひざの を下りるのがつらい/ひざに痛みがあって階段して、軟骨が磨耗している から下にあります。 全身の筋肉の約70%はへ 運動でロコモ予防 、人に抜かれること1が25以上/歩いて

危険性が高いでしょう。な状態にある人は口コモの 2があり、両方を合わせる 2があり、両方を合わせる 行うと、体の動きもよくな り、歩幅を広げたり、歩行 若くてもロコモの

ジオ体操全体を通して行図の動きだけでなく、

して行う

ての効果も高

た険性はある! 40代後半以降は体力の低下が加速します。若い頃低下が加速します。若い頃

らいろいろな動きを体験しそのためには、幼少期か 、ロコモ予防に役立ちの低下を緩やかにでき

たり、学校の体育授業やク 動を楽しむ経験を積むこと も大切でしょう。

何らかの障害や筋力低下 筋肉がよく使わ

水応することが必 別に誠意を持って と減らすには、個

血糖値が少 し高め」とい

でいろいろな問題が起きたい。 対知っておくことが大切い。 対知っておくことが大切い。 がだ。 壊れた状態であり、体の中という意味ではなく、インという意味ではなく、イン

分析ができる。

医療の質、

医療機関の質

症化予防には欠かまた、患者の病

年末に策定された。

すること

とで知られる。いわば日本の

75歳を迎え、4人に1人が 7~49年生まれ)が25年に

介護費)を減らし、供給(国

# 健康長寿 社会を

をまとめられたのが

ために何をすべきか

能性が問われている。この問

題の解決策として、著者が強

調しているのは「人口の量よ

題」とは、いわゆる りの健康レベルや生産性を高

いる「2025年問

る。すなわち、国民一人ひと

健康を高める取り組み(第

り質を上げる」取り組みであ

副題としてあげて

団塊の世代(194 めることで、需要(医療費、

尽力されているこ 調査と健康支援に 災の被災者の健康 務められたこと、

健康長寿社会を実現する

「2025年問題」と新しい公衆衛生戦略の展望

〈著〉

郎

などが述べられて

問題」を考える)

辻

としない一般の方

公衆衛生を専門

で計画策定委員を

また、東日本大震

次と第2次の両方

# "がん"の克服を目指して始動

# ん対策加速化プラ

がんをめぐっては、「がん 短期集中的に実行すべき具 厚生労働省が中心となり、 閣総理大臣の指示を受け、 標である「平成19年度から 対策推進基本計画」に沿っ 予測されている。そこで内 %減少」の達成が難しいと 10年で年齢調整死亡率を20 策の遅れなどにより、この までは<br />
基本計画の全体目 診率の伸び悩みやたばこ対 んでいる。しかし、検診受 と国をあげた取り組みが進 人がかかると推計される

> 速する」ことが必要な分野 と、「加速する」ことで死亡 率減少につながる分野につい ての具体策が示された。

あり、生涯のうちに2人に

のうち、遅れているため「加 は次の3つを柱に、基本計画 日本人の死因の第1位で

「がん対策加速化プラン」で |

域は、①がん検診②たばこ対一っている。

しは言えない状況だ。

策③肝炎対策④学校における このうち、<br/>
①がん検診では

実行すべき具体策が示される

予防」「治療・研究」「共生」を柱に

治療や研究を推進し、「がん けられるがんを防ぐ」こと 予防や早期発見を進め、「避 による死亡者数の減少」につ

ことを可能にする社会を構築 アなどを含む包括的な支援に がん患者の就労支援や緩和ケ より、「がんと共に生きる. なげていくこと

職域を対象とした本会の肺がん検診の様子 課題となっている。 な具体策が盛り込まれた。 が未整備のままであることが がん検診の実態が把握されて 市町村、保険者の受診率及 いないことや、ガイドライン こうした現状を踏まえて、

# 寿命の延伸、健康格差の縮 シャルキャピタルの健康影 援から明らかにされたソー 響(第4章 東日本大震災 おけるがん対策として、「東一業」と、「がん患者の治療と

寿命の重要性を世の中に知ら

辻一郎先生と言えば、健康

ことを振り返り、改めて公衆

まで取り組み、経験してきた 物である。その先生が、これ 公衆衛生の中心とも言える人

新刊紹介

しめ、「健康日本21」の第1

後、健康長寿社会を実現する

衛生学について考え直し、今

という矛盾が生じるというも

小、社会生活を営む機能の

要増と社会保障財政の供給減 療・介護・福祉サービスの需 後期高齢者となった時に、医

> 21 (第2次)」では、健康 り、そのために「健康日本 民所得)を増やすことであ

> > デンスと戦略)、被災地支 (第3章 健康投資のエビ への投資と位置づける意義

ので、社会保障体制の持続可

維持・向上を、基本的な方の被災地から「2025年

読みやすい内容と も、わかりやすく

環境を変えることで個人の 「2025年問題」の本質)。 向に掲げている(第1章 本書には、この他、社会 東京慈恵会医科大学環境保 取っていただきたい。 なっているので、ぜひ手に

2章 公衆衛生の社会モ (大修館書店、240頁) デル)、健康づくりを将来 2400円+税) 健医学講座准教授

ある企業等を

| 検診への理解を深めていた。

(写真) するなどして、がん

して認定し、そ 取組企業」と がん検診見学会に協力 東京都職域連携がん対策支援事業 本 会

東京都では今年度、職場に | 京都職域連携がん対策支援事 優良な取組を行 仕事の両立への 学会」が行われ、本会が協力 を対象とした「がん検診の見 1月21日、取組企業の担当者 こうした活動の一環として

である。

う企業表彰」の

2つの事業に取 らがん対策に積 業」は、これか り組んでいる。 うとする意欲の 極的に取り組も ん対策支援事 京都職域連携が このうち、「東 一京都がん対策支援事業アドバ ん、子宮頸がん)検診の目的 を受けたり、検査を疑似体験 理事長や本会担当者から説明 イザーでもある小野良樹本会 がん対策推進協議会委員で東 や検査方法について、東京都 ん、胃がん、大腸がん、乳が 参加者は、5大がん(肺が 1つ目の柱の「予防」の領 | がん教育 ——の4項目からな | 精密検査受診率も十分に高い 達成できておらず、 しているが、いまだ 基本計画は受診率50 課題とされている。 受診率対策が大きな ▼保険者に対する検診ガイド - ▼検診対象者等へのインセン ラインの策定 ティブの導入 等 近年喫煙率が下げ止まりにな っていることや、受動喫煙の また、②たばこ対策では、

お知らせ

診については、保険者による 町村間の取り組みの格差とい ・7割を占める職域のがん検 った問題も指摘されている。 その要因の一つとして、市 一方、がん検診受診者の4 ンピック・パラリンピックに 討、ラグビーW杯、東京オリ を踏まえた、必要な対策の検 機会を有する者の割合が高い しては、FCTC(たばこの ている。実施すべき具体策と 組条約)や海外のたばこ対策 規制に関する世界保健機関枠 ままであることが課題とされ かれる。 千代田区の「星陵会館」で開 会が5月11日(水)、東京・

東京·千代田区「星陵会館」 5月11日(水) 4~16時

第266回ヘルスケア研修

た、重症化予防の推進」が、 の実施」などが具体策として | 00人 (当日先着順)。 化――などが示された。 「『がんの教育総合支援事業』 者の自己負担の軽減を通じ あげられている。 ④学校におけるがん教育では 向けた受動喫煙防止対策の強 この他、③肝炎対策には「患 立ソリューションズの辻正弘 センターの上野正巳幹事。 産業医が講演する。 理(仮題)」をテーマに、日 「情報通信業における健康管 参加費2000円。定員3 司会は健康管理コンサルト

第266回 ヘルスケア研修会

前田美穂先生の 貧血電話相談室 第1水曜日 14時半~15時半 養護教諭、保健師、 看護師からの 相談をお受けします (無料)

健康管理 (仮題)

情報通信業における

「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

る取り組みの促 進を目指すもの

で、職域におけ が支援すること の活動を東京都

候 <b>食や診断には賀用かかかります</b> (保険診療)。本会で学校検診をお受けになった方は、検食・健診時のアータを用いて診療や相談か可能です。 						
	腎臓病	心臓病	貧 血	脊柱側わん症	肥 満・ コレステロール	思春期やせ症
担当医	<b>村上睦美</b> 日本医科大学 名誉教授	<b>浅井利夫</b> 東京女子医科大学 名誉教授	<b>前田美穂</b> 日本医科大学教授	南 昌平 聖隸佐倉市民病院名誉院長 <b>礒辺啓二郎</b> 元千葉大学教授	<b>岡田知雄</b> 日本大学医学部 客員教授	<b>鈴木眞理</b> 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月曜日 午後 第4水曜日 午後	第3水曜日午後	第1金曜日 午後

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