

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

がん検診の指針を改正 厚労省

胃がん検診、乳がん検診の項目等を見直し、4月から適用

「胃がん検診は、問診に加え、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれかとする。対象年齢を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、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回実施しても差し支えない」「乳がん検診は、問診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィ)とする。視触診は推奨しない」――「がん検診のあり方に関する検討会」が昨年9月に示した胃がん検診と乳がん検診の見直しに関する提言を受けて、厚生労働省は、市町村のがん検診事業を推進するための「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」の一部を改正し、今年4月1日から適用することとし、2月4日付で全国の自治体に冒頭の内容を盛り込んだ通達を出した。また、指針の改正と併せて必要となる、日本消化器がん検診学会による「対策型検診のための胃内視鏡検診マニュアル」の策定や、「各種がん検診のための事業評価のためのチェックリスト」及び「仕様書に明記すべき必要最低限の精度管理項目」の改正も行われた。

市町村の事業として行われているがん検診について、厚労省は「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(指針)」を示し、科学的根拠に基づき正しいがん検診の実施を推奨している。しかし、推奨以外の項目で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に比べて低いままであるといった課題が指摘されている。こうした中、科学的根拠に基づき有効ながん検診とはどうあるべきか、専門家に

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

改正前は「40歳以上を対象に、問診及び胃部エックス線検査を、年1回実施することとしていた胃がん検診。改正後は「50歳以上を対象に、問診に加え、胃部エックス線検査のいずれかまたは胃内視鏡検査のいずれかを、2年に1回行う」とし、中間報告で新たに死亡率減少効果が認められた内視鏡検査が加わった。

対象年齢引き上げの背景には、胃がんの罹患率・死亡率の減少や、胃がんのリスクであるヘリコバクター・ピロリ感染率の減少などがあり、がん検診の利益とこのバランスを踏まえて50歳以上とされた。検診間隔については、科学的根拠や受診率への影響、利益と不利益のバランスを踏まえ、隔年実施となった。

による「新・胃X線撮影法ガイドライン改訂版(2011年)」を参考に、胃内視鏡検査は同学会による「対策型検診のための胃内視鏡検診マニュアル2015年度版」を参考に「することとした。この他、胃がんの予防教育に関しては、食生活の改善や禁煙に加えて、新たにヘリコバクター・ピロリの除菌の重要性が明記されている。

乳がん検診
問診及びマンモグラフィ、40歳以上隔年実施。視触診は推奨しない

乳がん検診については、改正前は「問診、視触診、触診及び乳房エックス線(マンモグラフィ)とする」としていたが、改正後は「問診及びマンモグラフィとする。視触診及び触診(視触診)は推奨しないが、仮に実施する場合は、マンモグラフィと併せて実施すること」とし、マンモグラフィを原則とする方針が打ち出された。

旧指針は、マンモグラフィによる検診体制の整備が十分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たが、改正指針では①マンモグラフィ単独による検診の体制が整備された②早期発見と

この他、改正指針で注目されるのは、受診指導や事業評価の重要性が強調されている点だ。総則の「受診指導」の項には、要精検対象者に受診指導を行い、「指導後も精検未受診の者に対しては、再度、受診勧奨を行う」という文言が加わった。結果の把握については、「検診実施機関は、精密検査実施施設と連絡をとり、精密検査の結果の把握に努めること。また、市町村は、その結果を報告するよう求めること」が盛り込まれた。

さらに、総則には「事業評価」の項が新設され、「科学的根拠に基づき検診を、受診率向上を含めた適切な精度管理の下で実施することが重要」として、「事業評価を行うに当たっては、『事業評価のためのチェックリスト』等により実施状況を把握するとともに、がん検診受診率、要精検率、精検受診率等の「プロセス指標」に基づき評価を行うことが不可欠である」としている。



マンモグラフィの説明をする本会の放射線技師

今月の主な紙面

- 〈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)
 - 連載 健康増進部からの実践!! お役立ち情報(12)
- 〈4面〉●“がん”の克服を目指して始動!
 - 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

今回の指針の一部改正は、同検討会が取りまとめた「中間報告」に基づいて行われたもので、主に次の点が改正された。

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。

採録 第263回 ヘルスケア研修会

腸内細菌が健康寿命を決める!

4

辨野義己
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

沖縄クワイシスと健康長寿の長野県

沖縄県は、かつては長寿県でしたが、今は男女とも肥満度ナンバーワンで、男性の平均寿命は全国30位、女性は3位に落ちました。その原因は食の変化です。
長野県は、かつては長寿県でしたが、今は男女とも肥満度ナンバーワンで、男性の平均寿命は全国30位、女性は3位に落ちました。その原因は食の変化です。

- 理想的なうんちを得るために! 3つのうんち力の発揮
うんちをつくる力
うんちを育てる力
うんちを出す力

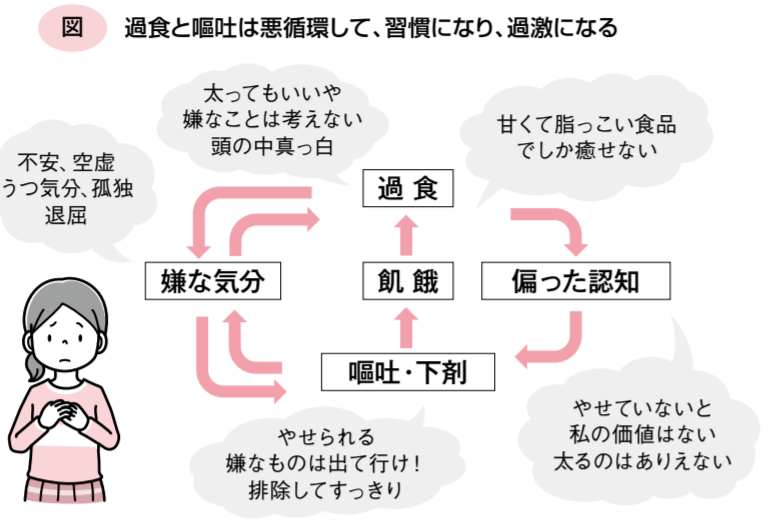


摂食障害 適切な支援のために

第4話

過食症とは

適切な支援のために
過食症とは、過食と嘔吐の繰り返しで、習慣になり、過激になる。適切な支援のために、適切なサポートが必要です。



過食と嘔吐は悪循環して、習慣になり、過激になる
適切な支援のために
過食症とは、過食と嘔吐の繰り返しで、習慣になり、過激になる。

健康増進部からの12お役立ち情報
実践!!
今回はロコモチェア、ロコモの重要性、ロコモの原因、ロコモの対策などについて紹介します。

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
腕を横に振りながら足を曲げ伸ばす
腕を戻し両手を体の前でクロス。かかとを下ろす
腕を振るのを8回繰り返す

両足で跳ぶ運動
効果: お尻の筋肉、足全体の筋肉強化
両足を揃え4回跳ぶ
両足・両手を開く(閉じる(2回繰り返す))
両足を再度繰り返す

健康増進部からの12お役立ち情報
実践!!
今回はロコモチェア、ロコモの重要性、ロコモの原因、ロコモの対策などについて紹介します。

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
腕を横に振りながら足を曲げ伸ばす
腕を戻し両手を体の前でクロス。かかとを下ろす
腕を振るのを8回繰り返す

両足で跳ぶ運動
効果: お尻の筋肉、足全体の筋肉強化
両足を揃え4回跳ぶ
両足・両手を開く(閉じる(2回繰り返す))
両足を再度繰り返す

健康増進部からの12お役立ち情報
実践!!
今回はロコモチェア、ロコモの重要性、ロコモの原因、ロコモの対策などについて紹介します。

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
腕を横に振りながら足を曲げ伸ばす
腕を戻し両手を体の前でクロス。かかとを下ろす
腕を振るのを8回繰り返す

両足で跳ぶ運動
効果: お尻の筋肉、足全体の筋肉強化
両足を揃え4回跳ぶ
両足・両手を開く(閉じる(2回繰り返す))
両足を再度繰り返す

健康増進部からの12お役立ち情報
実践!!
今回はロコモチェア、ロコモの重要性、ロコモの原因、ロコモの対策などについて紹介します。

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
腕を横に振りながら足を曲げ伸ばす
腕を戻し両手を体の前でクロス。かかとを下ろす
腕を振るのを8回繰り返す

両足で跳ぶ運動
効果: お尻の筋肉、足全体の筋肉強化
両足を揃え4回跳ぶ
両足・両手を開く(閉じる(2回繰り返す))
両足を再度繰り返す

東京都糖尿病予防対策講演会より
「健康な職場」の作り方

福田洋
順天堂大学医学部
総合診療科准教授

糖尿病は、適切な治療を必要としている。腎臓や網膜症などの合併症を招く。健康な職場の作り方を紹介します。

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
腕を横に振りながら足を曲げ伸ばす
腕を戻し両手を体の前でクロス。かかとを下ろす
腕を振るのを8回繰り返す

両足で跳ぶ運動
効果: お尻の筋肉、足全体の筋肉強化
両足を揃え4回跳ぶ
両足・両手を開く(閉じる(2回繰り返す))
両足を再度繰り返す

健康増進部からの12お役立ち情報
実践!!
今回はロコモチェア、ロコモの重要性、ロコモの原因、ロコモの対策などについて紹介します。

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
腕を横に振りながら足を曲げ伸ばす
腕を戻し両手を体の前でクロス。かかとを下ろす
腕を振るのを8回繰り返す

“がん”の克服を目指して始動！ がん対策加速化プラン

「予防」「治療・研究」「共生」を柱に 実行すべき具体策が示される

日本人の死因の第1位であり、生涯のうちに2人に1人がかかると推計されるがんをめぐる「がん対策推進基本計画」に沿った国をあげた取り組みが進んでいる。しかし、検診受診率の伸び悩みやばくく対策の遅れなどにより、このままでは基本計画の全体目標である「平成19年度から10年で年齢調整死亡率を20%減少」の達成が難しいと予測されている。そこで内閣総理大臣の指示を受け、厚生労働省が中心となり、短期集中的に実行すべき具体的施策を盛り込んだ「がん対策加速化プラン」が昨年末に策定された。

「がん対策加速化プラン」では次の3つを柱に、基本計画のうち、遅れているため「加速する」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。

がんの予防

予防や早期発見を進め、「避けられるがんを防ぐ」こと

がんの治療・研究

がん患者の就労支援や緩和ケアなどを包含的な支援により、「がんと共に生きる」ことを可能にする社会を構築する

がんの共生

1つ目の柱の「予防」の領域は、①がん検診②たばこ対策③肝炎対策④学校におけるがん教育——の4項目からなっている。このうち、①がん検診では町村間の取り組みの格差といった問題も指摘されている。一方、がん検診受診者の4〜7割を占める職域のがん検診については、保険者によるがん検診の実態が把握されていないことや、ガイドラインが未整備のままであることが課題となっている。



職域を対象とした本会の肺がん検診の様子

受診率対策が大きな課題とされている。基本計画は受診率50%（胃、肺、大腸は当面40%）を目標としているが、いまだ達成できておらず、精密検査受診率も十分に高いとは言えない状況だ。その要因の一つとして、市町村間の取り組みの格差といった問題も指摘されている。一方、がん検診受診者の4〜7割を占める職域のがん検診については、保険者によるがん検診の実態が把握されていないことや、ガイドラインが未整備のままであることが課題となっている。こうした現状を踏まえて、がん検診の項目には次のような具体策が盛り込まれた。

- ▼がん検診の項目には次のような具体策が盛り込まれた。
- ▼精検受診率等の目標値設定
- ▼市町村、保険者の受診率及び取組事例等の公表

お知らせ

第266回ヘルスケア研修会
5月11日(水) 14時～16時
東京・千代田区「星陵会館」

情報通信業における健康増進(仮題)

第266回ヘルスケア研修会が5月11日(水)、東京・千代田区の「星陵会館」で開かれる。

「情報通信業における健康増進(仮題)」をテーマに、日立ソリューションズの辻正弘産業医が講演する。司会は健康管理コンサルタントの上野正巳幹事。参加費2000円。定員300人(当日先着順)。

その要因の一つとして、市町村間の取り組みの格差といった問題も指摘されている。一方、がん検診受診者の4〜7割を占める職域のがん検診については、保険者によるがん検診の実態が把握されていないことや、ガイドラインが未整備のままであることが課題となっている。こうした現状を踏まえて、がん検診の項目には次のような具体策が盛り込まれた。

- ▼精検受診率等の目標値設定
- ▼市町村、保険者の受診率及び取組事例等の公表

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

東京都では今年度、職場に「東京都職域連携がん対策支援事業」を実施する。この見学会は、「がん」の啓発とがん検診の普及を目的として、1月21日、取組企業の担当者らを集めて開催された。

参加者は、5大がん（肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん）検診の目的や検査方法について、東京都がん対策推進協議会委員で東京都市大学名誉教授の浅井利夫氏、日本医科大学名誉教授の前田美穂氏、元千葉県庁健康課長で現在は東京都市大学名誉教授の磯辺啓二郎氏、元千葉県庁健康課長で現在は東京都市大学名誉教授の磯辺啓二郎氏らによる講演があった。



この活動の一環として、1月21日、取組企業の担当者らを集めて開催された。参加者は、5大がん（肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん）検診の目的や検査方法について、東京都がん対策推進協議会委員で東京都市大学名誉教授の浅井利夫氏、日本医科大学名誉教授の前田美穂氏、元千葉県庁健康課長で現在は東京都市大学名誉教授の磯辺啓二郎氏らによる講演があった。

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） 辻 一郎

公衆衛生を専門としていない一般の方々にも、わかりやすく読みやすい内容と、取組んでほしいというメッセージが込められている。この問題の解決策として、著者が「2025年問題」の本質を、本書では、この他、社会環境を整えることで個人の健康を高める取り組み（第2章 公衆衛生の社会モデル）、健康づくりを将来（大修館書店、2400頁、2400円十税）

「2025年問題」と新しい公衆衛生戦略の展望

辻 一郎

公衆衛生を専門としていない一般の方々にも、わかりやすく読みやすい内容と、取組んでほしいというメッセージが込められている。この問題の解決策として、著者が「2025年問題」の本質を、本書では、この他、社会環境を整えることで個人の健康を高める取り組み（第2章 公衆衛生の社会モデル）、健康づくりを将来（大修館書店、2400頁、2400円十税）

新刊紹介

辻 一郎先生と云えば、健康寿命の重要性を世の中に知らしめ、「健康日本21」の第1次と第2次の両方で計画策定委員を務められたこと、また、東日本大震災の被災者の健康調査と健康支援に尽力されていること

「2025年問題」と新しい公衆衛生戦略の展望

辻 一郎

健康長寿社会を実現する

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	担当医 浅井利夫 東京女子医科大学 名誉教授	担当医 前田美穂 日本医科大学教授	担当医 南昌平 聖隷佐倉市民病院名誉院長 磯辺啓二郎 元千葉大学教授	担当医 岡田知雄 日本大学医学部 客員教授	担当医 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

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）

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