

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

(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) ● 「検診」の精度と効率向上めざし 第16回日本乳癌検診学会
- (2～3面(見開き))
 - 新連載 暮らしと微生物—カビを中心に 第1回
 - 話題 「0次予防」テーマに第51回予防医学推進全国大会
 - 連載 たばこ問題とその規制対策 第8回
 - 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ 実践編 第8回
- (4面) ● 乳がんマンモ検診アンケートを実施・本会
 - 敷地内全面禁煙をスタートします—2007年1月から本会
 - 第84回技術研修会・生理機能検査研修会が開かれる
 - お知らせ

表 <アウトカム評価> 地域がん登録を用いた乳がん検診の感度

平成7年～平成14年

| | 視触診 | マンモ併用 | 計 |
|-------------|---------|---------|---------|
| 受診者数(人) | 337,969 | 116,214 | 454,183 |
| 要精査率 | 6.1% | 10.0% | 7.9% |
| 発見がん数(人) | 330 | 295 | 625 |
| 発見率 | 0.10% | 0.25% | 0.14% |
| 中間期がん数(人) | 52 | 23 | 75 |
| 感度 | 86.4% | 92.8% | 89.3% |
| 特異度 | 94.4% | 91.2% | 93.6% |
| 陽性予知度 | 1.7 | 2.8 | 2.1 |
| 地域がん登録による増減 | +145 | +37 | +182 |
| 照合後 | 197 | 60 | 257 |
| 修正感度 | 62.6% | 83.1% | 70.9% |

*p < 0.05, *p < 0.001, *χ²検定

このことから、マンモによる検診の有効性がみえてきたと言える。

マンモ検診の死亡率減少効果に関しては、これまで欧米諸国からの報告はあつたが、乳がん罹患のピークや乳腺構造が欧米とは異なるわが国では、これが初めての報告となる。

また大内教授は、マンモ検診にも限界はあるとして、マンモ検診の乳がん検出感度が低い40歳代までの高濃度乳房については、超音波検診の普及が待たれると述べ、先

学会ではこのほか、垣添忠生国立がんセンター総長による「がん対策基本法と乳がん検診」、土井邦雄シカゴ大学教授による「乳がん検診におけるコンピュータ支援診断(CAD)・・・現状と将来の可能性」といった特別講演、受診率向上、超音波検診、地域職域における課題、事業評価と適正実施のための取り組みなどをめぐって、多数のシンポジウムやパネルディスカッションが行われた。

なお、本会からは、「検診機関における精度向上の試み—追跡調査を実施して—」ならびに「マンモ検診車による乳がん検診の取り組み」と題する2題の口演を行い、本会の乳がん検診事業を報告した。(4面に関連記事)

「検診」の精度と効率向上めざし

第16回 日本乳癌検診学会



厚生労働省がん研究助成金による研究班の主任研究者として、マンモグラフィ(マンモ)による乳がん検診システムの構築とその普及にあつてきた大内教授(写真)による会長講演「マンモ検診の評価と今後の展望」(司会 森本忠興徳島大学教授)では、

「平成7年から14年の乳がん検診において、がん登録との照合前に把握されていた中間期がんは視触診が52人、マンモ併用で23人、感度はそれぞれ86・4%、92・8%であったが、がん登録との照合

また、死亡率減少効果については、1989年から

「平成7年から14年の乳がん検診において、がん登録との照合前に把握されていた中間期がんは視触診が52人、マンモ併用で23人、感度はそれぞれ86・4%、92・8%であったが、がん登録との照合

マンモ検診システム確立までの経緯、マンモ検診の評価として、今後の課題、超音波検診の展望、がん対策基本法と今後のがん対策などが示された。

このうち東北大学が宮城県のがん登録を用いて行った研究成果について、大内教授は次のように報告した。

「平成7年から14年の乳がん検診において、がん登録との照合前に把握されていた中間期がんは視触診が52人、マンモ併用で23人、感度はそれぞれ86・4%、92・8%であったが、がん登録との照合

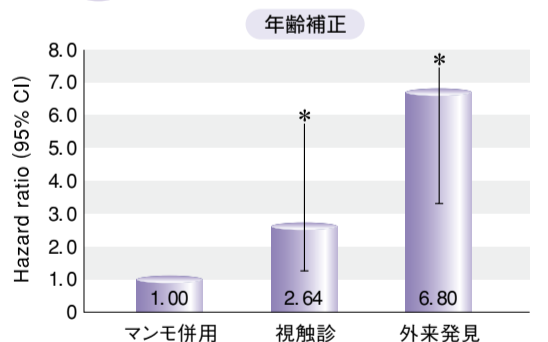
40代までの超音波検診など課題示す

大内憲明教授が会長講演で

わが国では死亡率が年々増加傾向にある。とくに、40歳代～50歳代の働き盛り世代の女性では、がん死亡原因のトップとなっていることから、死亡率減少に有効な検診の整備、検診の事業評価といった対策が急ピッチで進んでいる。こうした中、「精度及び効率向上へのシステムアプローチ」をテーマに、第16回日本乳癌検診学会総会(会長 大内憲明東北大学大学院教授)が11月17日、18日の2日間にわたって仙台市の仙台国際センターで開催された。今回は、大内教授による会長講演を中心に報告する。

2000年までに登録された乳がん7701件を対象に、患者の診断契機と予後を把握し、マンモ併用、視触診単独、外来発見といった診断契機別の乳がん死亡相対危険度を算出した。その結果、マンモ併用検診を1とした場合、視触

図 診断契機別乳がん死亡リスク



るスタートした厚生労働省がん対策推進室によるがん対策のための戦略研究「乳がん検診における超音波検査の有効性を検証するためのランダム化比較試験」の概要を紹介した。

個人情報取扱について

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 ◆◆

- 1月10日 岡 惺治(健康管理コンサルタント)
- 17日 三輪祐一(東京都予防医学協会総合健診部長)
- 24日 岡 惺治
- 31日 第211回ヘルスケア研修会につき休み

- 2月7日 岡 惺治
- 14日 三輪祐一
- 21日 岡 惺治
- 28日 三輪祐一

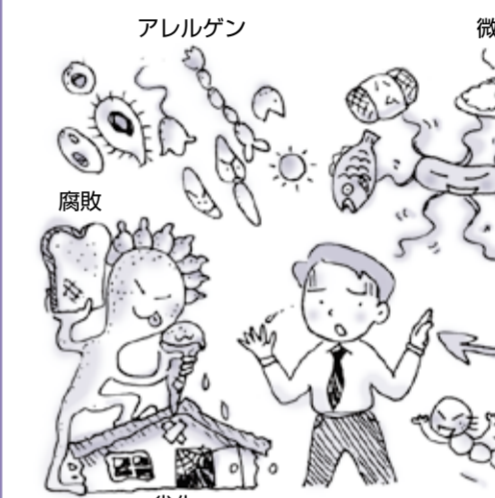
暮らしと微生物 諸角 聖



カビや細菌、これらの微生物はわれわれの体内や周囲に驚くほどの量で存在し、われわれの生活に影響を与えている。このシリーズでは、微生物全般がわれわれのからだや環境に及ぼす功罪、頻りに狙ってくる罰にはあまり知らないカビの特徴や防ぎ方などについて、諸角聖会学術委員長が解説する。

微生物の功罪

真菌(カビ・酵母)、細菌、動物の住める環境ではなくウイルスなどの微生物は、私たちが暮らしている環境の中での重要な役割を演じ、人々の生活にさまざまな影響を及ぼしている。微生物が私たちに与えている影響は、そのほとんどがプラスである。例えば、酵母はパンやビールを発酵させるのに不可欠であり、細菌は私たちの腸内で消化を助け、ビタミンを合成している。また、植物は光合成によって酸素を供給し、動物は植物を食べることで食物連鎖が成り立つ。しかし、一方で微生物は病原菌として私たちの健康を脅かすこともある。例えば、細菌やウイルスは感染症の原因となり、真菌はアレルギーを引き起こすことがある。



一方で、微生物は病原菌として私たちの健康を脅かすこともある。例えば、細菌やウイルスは感染症の原因となり、真菌はアレルギーを引き起こすことがある。また、微生物は食品の腐敗を引き起こし、私たちの健康を脅かすこともある。例えば、カビは食品を腐敗させ、毒素を産生し、アレルギーの原因となる。また、微生物は私たちの生活を脅かすこともある。例えば、カビは私たちの衣類や家具を腐敗させ、アレルギーの原因となる。また、微生物は私たちの生活を脅かすこともある。例えば、カビは私たちの衣類や家具を腐敗させ、アレルギーの原因となる。

健康づくり・健康増進を支援するページ 実践編⑧

監修: 岡 惺治 (健康管理コンサルタント)

「今日も出ない…」万便排便で悩む女性には多いと思います。便秘の原因は、生活習慣、腸の働き、水分摂取など多岐にわたります。本ページでは、便秘を解消するための具体的な方法を紹介します。



早起き、水分補給、腸の運動

朝起きて冷たい水を1杯、すると「胃」大腸反射が起り、腸が刺激されて蠕動になります。空っぽの胃には効果的なので、起き抜きの水が肝心です。寝つけた胃腸に水を注入し、よく動かせば朝のうちに便を出すことも可能です。

長時間の便秘、解消したいですね。ここで食生活を振り返ってみましょう。☆規則正しい食事と十分な水分を！ ☆腸内環境を整えるには善玉菌のビフィス菌は、腸の蠕動運動を活発にしてくれます。また、ビフィス菌の多いヨーグルトや乳酸菌飲料を積極的に取り入れることが大切です。☆腸内環境を整えるには善玉菌のビフィス菌は、腸の蠕動運動を活発にしてくれます。また、ビフィス菌の多いヨーグルトや乳酸菌飲料を積極的に取り入れることが大切です。



本会・健康増進部 管理栄養士 **渡邊 史子**

中年女性の便秘へのアプローチ

一般的に、3日以上便通がない状態や、毎日排便があっても排便に苦勞したり、残便感や不快感を感じるといった状態を便秘といえます。その症状は、腹部の痛みや膨満感、食欲不振、肌荒れ、頭痛など多岐にわたります。生活の質の低下を招くことも。今回は、便秘がちな中年女性に対する生活改善のポイントを紹介いたします。



運動不足や生活習慣が原因の便秘は、私たちの生活はほとんど便利に、快適に変化しています。その一方で、運動不足や生活習慣が原因の便秘は、私たちの生活はほとんど便利に、快適に変化しています。その一方で、運動不足や生活習慣が原因の便秘は、私たちの生活はほとんど便利に、快適に変化しています。

今月の事例

50歳の女性。もう何十年も便秘がちである。健診結果では、とくに異常所見はない。内科や婦人科でも問題ないと言われるものの、お腹の張りや痛み、肌荒れなどの不快症状を何とか改善したいと思っている。

腹式呼吸

腹式呼吸は、お腹をふくらませたりへこませたりすることで、腸を刺激し、便秘を解消しやすくなります。また、肺がしっかりと伸びることで、新鮮な空気が取り込まれるため、心身ともにフレッシュな気持ちになることができます。

| 食品名 | 食物繊維量 (g) |
|---------|-----------|
| 胚芽米 | 1.2g |
| そば | 2.7g |
| ライ麦パン | 3.4g |
| 西洋かぼちゃ | 5.3g |
| ほうれん草 | 100g |
| 大根 | 2.1g |
| 納豆 | 3.4g |
| わかめ乾 | 0.7g |
| キウイフルーツ | 2.1g |

排便がコントロールできず悩む女性には、トイレ環境を整えることも大切です。トイレの清潔さや照明、水温などを調整することで、排便がスムーズになることがあります。

運動不足は便秘の原因の1つ

私たちの生活はほとんど便利に、快適に変化しています。その一方で、運動不足や生活習慣が原因の便秘は、私たちの生活はほとんど便利に、快適に変化しています。

腹式呼吸

腹式呼吸は、お腹をふくらませたりへこませたりすることで、腸を刺激し、便秘を解消しやすくなります。また、肺がしっかりと伸びることで、新鮮な空気が取り込まれるため、心身ともにフレッシュな気持ちになることができます。



たばこの問題と規制対策⑧

大島 明 (大阪府立成人病センター 調査部長)

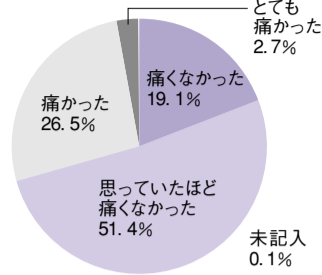
たばこの規制に関する世界の動向は、たばこの依存率の高さを背景として、禁煙治療の普及を促すために、自国の事情や公衆衛生上の観点から、科学的根拠に基づいた規制が実施されています。日本でも、禁煙治療の普及を促すために、自国の事情や公衆衛生上の観点から、科学的根拠に基づいた規制が実施されています。

禁煙治療の制度化の実現に向けて 医学会・医師会の動き

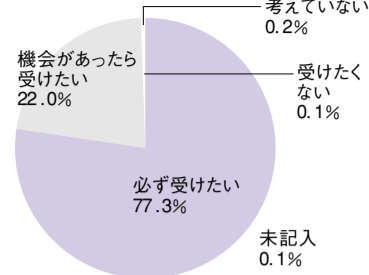
禁煙治療の制度化の実現に向けて、医学会・医師会の動きが活発化しています。禁煙治療の普及を促すために、自国の事情や公衆衛生上の観点から、科学的根拠に基づいた規制が実施されています。日本でも、禁煙治療の普及を促すために、自国の事情や公衆衛生上の観点から、科学的根拠に基づいた規制が実施されています。

図 乳がん検診アンケート調査結果

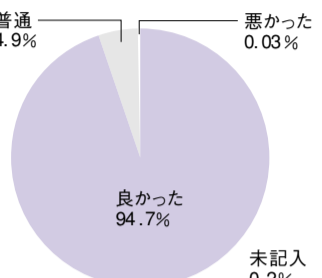
1.マンモグラフィ検査は痛かったですか? (n=9039)



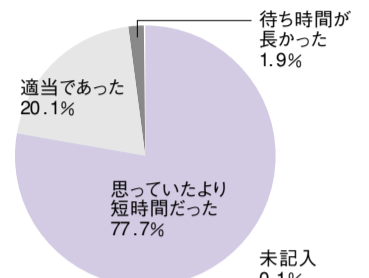
2.乳がん検診をまた受けたいですか? (n=6582)



3.スタッフの対応はどうでしたか? (n=9039)



4.検診時間はどうでしたか? (n=6582)



「痛くなかった」70% 「また受けたい」99%

【一面関連記事】本会では2002年よりマンモグラフィ(マンモ)を乳がん検診に導入、04年には検診車による住民検診を開始するなど、乳がんマンモ検診の体制整備を進めてきた。またそうした取り組みと併行して、マンモ読影委員会を立ち上げるなど、検診の精度管理にも力を入れている。この度、このような活動の一環として、乳がんマンモ検診が、受診者にとりどのように受けとめられているかを把握し、サービスの向上を図るため、「検査に伴う痛みや」スタッフの対応」などに関する受診者意識のアンケート調査を行ったので、その結果について報告する。

今回の調査は、2004年11月から06年3月の期間に、市町村の協力を得て、乳がん検診車による検診を受診した7地区、9388人を対象に行い、9039人(96%)から回答が寄せられた。

調査結果では、「マンモ検査を受けたことがありませんか」との質問に、75%の人が「初めて受ける」と回答し、「以前に受けたことがある」人は25%で、大半の方がマンモ検査は初体験であった。

また、「マンモ検査は痛かったですか」との問いには、「痛くなかった」との回答が19%、「思っていたほど痛くなかった」との回答が51%で、合わせて70%の人が「痛くなかった」と回答。これに対し、「痛かった」は27%、「とても痛

かった」は3%であった(図1)。

本会では、リラックスして検査を受けてもらえるように、受付時に加えて撮影時にも、技師が受診者と一緒に撮影方法や目的について説明しており、多少痛みが伴う場合があることに関して、あらかじめ受診者の理解を得られていることが、このような回答に表れたものと思われる。

さらにこの回答を裏付けるように、「乳がん検診をまた受けたいですか」との問いに、「必ず受けたい」と答えた人が77%で、「機会があったら受けたい」と答えた22%と合わせて99%の人が「また受けたい」と回答している(図2)。

また、検診スタッフの対応については、「良かった」が95%、「普通」が5%の回答であった。また、わずかであるが0.03%(3人が「悪かった」と答えている(図3))。

コメント欄でも「スタッフの対応が親切でよかった」、「スタッフ全員が女性で安心して受診できてよかった」との感想が多数寄せられており、運営にあたる本会スタッフにとっても、今後の励みとなっている。

受付から検診終了まで、一人当たり約1時間の所要時間については、「思っていたより短時間だった」との回答が78%、「適当であった」が20%で、「待ち時間が長かった」と回答した人は2%にすぎなかった(図4)。

コーナを設けるなど、市町村と共同して、充実した検診を企画できたことが受診者の意識に影響したものと考えられる。

アンケートでは、この他に、「診察(視触診)」、「ビデオ放映」、「検診日の設定方法」などについて質問しており、全般的に「おおむね好評」と受け取れる回答であった。

乳がん検診を担当する本会のスタッフは、「今回の調査結果を踏まえ、受診者の意識に配慮し、さらに検診を充実させるとともに受診率アップにつなげたい。また、マンモ検診に対する受診意欲の高さが確認されたので、検診のPRや受診者様の拡大など、今後の行政の対応にも期待したい」としている。

(文中の%は、小数点以下を四捨五入している)

乳がんマンモ検診アンケートを実施

本会

「診察」のビデオテープを放映したり、(地区の)保健師による相談・説明のコーナーを設けるなど、市町村と共同して、充実した検診を企画できたことが受診者の意識に影響したものと考えられる。

たばこは、がんや虚血性心疾患などさまざまな疾患の原因となり、深刻な健康被害をおよぼすことから、その対策が世界的な規模で進展しています。

敷地内全面禁煙をスタートします 2007年1月から——本会

本会では、2003年5月に施行された健康増進法を受け、03年12月1日より、指定の喫煙場所以外の全面禁煙を実施しています。

このほど、①本会の社会的使命ならびに理念として、あらゆる年齢層のみなさんの健康の維持・増進を図ることが求められていること。さらに職員等の健康保持のために受動喫煙防止の徹底が必要であること。②厚生労働省「標準的な健診・保健指導のあり方に関する検討会」の中で、健診・保健指導の委託基準とし

て敷地内禁煙が求められていること。③禁煙外来開設にむけて、敷地内禁煙が条件となっていること。などを踏まえ、2007年1月1日から、本会の敷地内全域および本会が管理する車両内での全面禁煙を実施することといたしました。

本会は、今後もみなさんの健康づくりをサポートする健康増進・健康管理支援機関として、安心して受診いただける環境づくりを努めてまいります。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

1月31日(水)午後2時~4時
東京・永田町「星陵会館」

第211回ヘルスケア研修会が1月31日(水)午後2時から4時まで、東京・永田町の「星陵会館」で開かれる。「職場の健康教育—健康管理を考えなおす」をテーマに、健康管理コンサルタントセンター会長の岡野治氏が講演する。司会は、職域保健・産業看護学専攻の飯島美世子氏。

会場の「星陵会館」は、地下鉄各線「永田町」「国会議事堂前」「溜池山王」「赤坂見附」駅下車、徒歩10分以内のところ。参加費2000円。定員先着400人。

予防医学事業中央会が主催する第84回技術研修会・生理機能検査研修会が11月9日、10日の両日、東京で開催される。本会など予防医学事業中央会の各県支部で生理機能検査に携わっている技師約30人が参加した(写真)。

今回の研修会では、頸動脈超音波検査が取り上げられ、心臓血管研究所の上嶋徳久医師が「頸動脈超音波検査—血流波形から何がわかるか」と題する講義を行った。

頸動脈超音波検査は、総頸動脈の血管壁の厚さやプラークの状態をみることで動脈硬化の状態を確認する検査であり、労災2次健診の必須項目である。本会で実施している事業所の健康診断でも、労災2次健診の対象者となる高血圧、高脂血症、高血糖、肥満の4つすべてに所見があった人は、受診者の1・3%(男性1・6%、女性0・6%)という成績であり、こうしたハイリスク者への脳・心臓血管疾患予防をいかに行うかが

第84回技術研修会・生理機能検査研修会が開かれる



課題となっている。

上嶋医師は、「頸動脈超音波検査では動脈硬化を定量的に評価できる。また視覚に訴えるため生活習慣病指導への誘導を高める効果もある」と述べ、計測方法や注意点を解説するとともに、事例紹介を行った。

このほか研修会では、「超音波検査の歴史—集積超音波検査」、「乳腺超音波検査—MMGとの比較事例を示して」、「症例の読み方、検討」などの講義やフリーディスカッションが行われ、活発な意見交換が展開された。

職場の健康教育
健康管理を考えなおす

お知らせ

第211回ヘルスケア研修会

血圧に依存しない動脈硬化指標

PWV = (動脈の硬さ) + (測定時血圧)

測定時の血圧が高くてもPWV(脈波伝播速度)は上昇します。CAVIは「スティフネスパラメータβ」を用いた、測定時の血圧に依存されない「血管固有の硬さ」を評価する指標です。

血圧脈波検査装置

VaSera™ VS-1000

CAVI ABI BPB

3つの指標で動脈硬化の診断をサポート。

CAVI Cardio Ankle Vascular Index

■ASO患者(左足狭窄例)

四肢の血圧バランスから虚血部位が一目でわかる

BP Balance

を搭載!

●四肢の血圧の状態を図で示すことにより、虚血部位が視覚的にわかります。

本 社 / 〒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
 ● 医用電子機器の総合メーカー **フクダ電子株式会社**