

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。

よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2015(平成27)年2月15日 第494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



今月の主な紙面

- (1面) ● COPD(慢性閉塞性肺疾患)対策は今
● 肺がんに加え、COPDも検査対象に
東京から肺がんをなくす会(ALCA)一本会
- (2・3面(見開き))
● 新連載 自傷行為の理解と援助
「故意に自分の健康を害する」若者たち(1)
● 新連載 思春期から伝えておきたい健康課題とは(1)
● 連載 トピックス 消化器疾患 肝炎編(2)
● 連載 健康増進部からの実践!! お役立ち情報(2)
食の今昔話 やせにも注意を
- (4面) ● ランドセルで国際協力「想い出のランドセルギフト」
● ALCAだより(8)
● 末舛恵一国立がん研究センター名誉総長
(ALCAの指導医)が逝去

慢性閉塞性肺疾患

COPD対策は今

東京都の医療関係者向け講習会から



発症予防と重症化予防が重要課題とされており、その中でCOPDは、がんや循環器疾患、糖尿病と並び、対策の必要な生活習慣病として位置づけられている」と述べた。

工藤理事長は「タバコなどの有害物質によって肺の組織が壊れる肺気腫と、慢性気管支炎を合わせた疾患で、気管支が狭くなり息をスムーズに吐けなくなっている状態」と定義して、そ

東京から肺がんをなくす会(ALCA)は、1975年に本会と国立がんセンター(当時)の専門医が協力して

肺がんに加え、COPDも検査対象に

東京から肺がんをなくす会(ALCA)・本会

設立した、肺がんの早期発見を目的とする会員制の検診組織である。

昨年4月にマルチスライスCTなどを追加導入し、常に最先端の技術で高精度の肺がん検診を提供

に次いで肺炎は第3位となっている。また、肺がん以上に喫煙との関係の強いCOPDも増加傾向にある。

なく各種の肺炎も増えてきており、わが国の死亡原因では、がん、心血管疾患

軽い運動でも息切れし、重度の場合は歩行すら困難になるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)。わが国には530万人以上の患者がいると推計されているが、治療を受けている人は約22万人に過ぎない。このため国は、COPDの早期発見、早期治療に向けた対策に力を入れている。こうした中、去る11月19日、東京・新宿区で「医療関係者向けCOPD対策講習会」が開かれ、2人の専門家が講演した。このうち、日本COPD対策推進会議副会長の工藤翔二・結核予防会理事長(写真)の講演の概要を紹介する。

講習会で「COPDとは? 早期発見のポイント」と題して講演した結核予防会の工藤翔二理事長は、「健康日本21(第2次)では生活習慣病の

その上で、こうした対策強化の背景として、COPDは国際的には死因の第4位で、今後増加が予測されていること、日本では死因の第9位だが、死亡者数は約1万6000人上り、高齢化と共に今後増えていくとみられていることなどを紹介した。

「その上で、こうした対策強化の背景として、COPDは国際的には死因の第4位で、今後増加が予測されていること、日本では死因の第9位だが、死亡者数は約1万6000人上り、高齢化と共に今後増えていくとみられていることなどを紹介した。」

工藤理事長は「やせ」の問題を指摘。「全身性炎症や呼吸筋のエネルギー消費が増えることなどで代謝が亢進する

一方、食事を摂ると横隔膜が上がり、さらに呼吸しづらくなることから、食事が低下し、やせが生じる。こうしたやせを治すための栄養指導も重要である」と強調した。

工藤理事長はさらに、炎症反応が全身のさまざまな臓器に影響した結果、COPD患者には、動脈硬化、心血管疾患、骨粗しょう症、糖尿病などの併存症が多いという研究結果を示し、「逆に、糖尿病や高血圧、循環器疾患の患者の中にCOPD患者がいると

この検査では、COPDの診断基準である「一秒率」の他に肺年齢も示されるので、自分の肺の状態を知るための目安になる。

最後に工藤理事長は、今後の課題として、①COPDの認知率の向上(平成23年25%→10年後80%)、②行政の対応(全国自治体による普及啓発活動の推進) ③タバコ表示の変更(肺気腫↓COPDへ) ④COPD検診の実施への4つを示し、登山になぞらえて、「標高が高いが一生懸命登って、何とか達成したい」と述べて講演を結んだ。

早期発見、早期治療で QOLや生命予後を改善

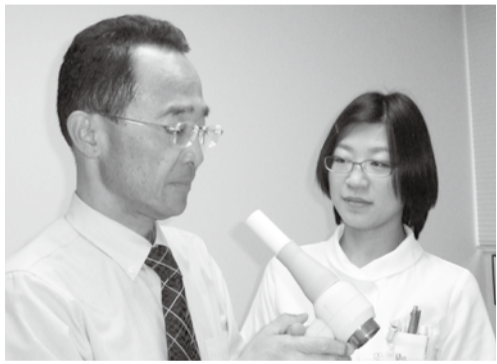
も考えられる」として、日常診療での注意を呼びかけた。COPDを疑う症状としては、粘り気のある痰や咳、息切れなどがあるが、正しく診断するには肺機能検査(スパイロメトリー)で測定する必要がある。

この検査では、COPDの診断基準である「一秒率」の他に肺年齢も示されるので、自分の肺の状態を知るための目安になる。

工藤理事長は、COPDの予防について「やはり禁煙が一番。早くやめればそれだけダメージを受けずに済む」とした上で、気管支拡張薬による治療の現状について説明。「もとの健康な状態に完全に戻すことは難しいが、薬剤による治療で息切れなどの症状は改善することができる。また

た近年の研究で、長期的なQOLや生命予後を改善できることもわかってきた」と述べ、治療の進歩を強調した。

また、「COPD治療の国際的なガイドラインとして『GOLD』があり、これを受けて、日本呼吸器学会が診断と治療のためのガイドラインを示しているのを参考にしたい」と付け加えた。



肺機能検査(スパイロメトリー)の様子

は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の診断なども検診に加えて「肺専門ドック」として生まれ変わった。

ALCAの当初の検診項目は、胸部直接X線と喀痰細胞診、診察の3項目であったが、93年に世界で最初の試みとして低線量CTを導入。その後、コンピュータによる診断支援や

してきた。一方、肺の病気は、社会の高齢化に伴い、がんだけではなく

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。

「想いの出のランドセルギフト」

日本での役割を終えたランドセルで国際協力

アフガニスタンに贈って 子どもたちの就学のきっかけに

妊娠死亡率と識字率

開発途上の妊産婦と女性の命と健康を守る国際協力NGOジョイセフでは、「教育は健康事業の基本的な礎」と考え、さまざまな支援活動の一環として、2004年から、日本での役割を終えたランドセルを寄贈する「想いの出のランドセルギフト」を続けている。男女平等にランドセルを配付することで、女子も男子同様に学校へ行くことができるようになる。将来、自分や家族の健康を守るように、女子の就学率や識字率を上げることがねらいである。その取り組みを紹介する。

アフガニスタンの妊産婦死亡率は出生10万対4000とアジアで最も高く、日本の約67倍である(世界人口白書2014)。その背景要因の一つとして女性の地位の低さ、及び識字率の低さがあげられている。最新データ(JICA「国別ジェンダー情報整備調査」)によると、就学適齢期の女子生徒の就学率は28%、15歳以上の成人女子の非識字率は88%以上となっている。ランドセルギフトの始まり

ランドセル用素材を生産している化学メーカー、クラレが、顧客からの「まだまだ使えるランドセルを廃棄するのはもったいない。リサイクルできないか」という声にこたえて、途上国への寄贈を考え、ジョイセフと出会った。

配り、就学のきっかけ作りをしてきた。しかし、この地域の新しい年生だけでも毎年約9万人いるため、まだまだランドセルを十分に行き渡らせることができていない。ランドセルの役割と波及効果

貧困をはじめ早婚、治安の悪さ、家族や地域の理解がないなどが、女の子が学校に通えない理由としてあげられている。この11年間に、ランドセルと学用品を受け取ったことで、とりわけ女の子の就学に対する家族や地域の考え方が徐々に変わってきた。

また、ランドセルには青空教室で地面に座って授業を受ける際に、机がわりに使えるという利点がある。日本から贈る時には学用品も同時に贈り、子どもたちに大変喜ばれている。

ランドセルを受け取った女の子が、その後大学まで進学したケースもある。

今やランドセルを背負った女の子の写真が、携帯電話会社の広告看板に使われたり、学校が地域に配付する「子どもたちを学校へ行かせよう」「ジョイセフ支援事業グループ 佐藤幸子」

写真が掲載されるなど、この11年間で活動が地域に浸透していることがうかがえる。

ランドセルの寄贈方法

【募集期間】2015年(春) 3月10日～5月31日

(秋) 9月1日～10月15日

①ランドセル1個につき1800円の海外輸送経費

募金を振込む(銀行・郵便振替・クレジット・コンビニ)か、52円書き損じはがき46枚を送付。

②ランドセルを指定倉庫に送付(送料は寄贈者の理由で不可)

※詳細はジョイセフホームページ(<http://www.joicfp.or.jp/>)を。 「ジョイセフ支援事業グループ 佐藤幸子」



ランドセルと学用品のプレゼント、思わず笑顔が。



青空教室では、ランドセルが机になる。

前回まで、主に東京から肺がんをなくす会(ALCA)で行っている検査について説明してきましたが、今回は禁煙について解説します。

ALCAでは、受診時に喫煙の状況を申告してもらい、喫煙者にはスモーカーライザーという装置で呼気中の一酸化炭素濃度を測定し、これらの結果を基に禁煙指導を進めています。

禁煙するには、まず喫煙者自身が2段階の意識の改革を行うことが必要です。

第1段階は、喫煙による健康被害を正しく知ることです。自身のCT画像でタバコの影響で肺に穴が開いているのを目にし、呼気中の一酸化炭素が増えているのを目にし、呼気

肺がんをなくす会(ALCA)で行っている検査について説明してきましたが、今回は禁煙について解説します。

ALCAでは、受診時に喫煙の状況を申告してもらい、喫煙者にはスモーカーライザーという装置で呼気中の一酸化炭素濃度を測定し、これらの結果を基に禁煙指導を進めています。

禁煙するには、まず喫煙者自身が2段階の意識の改革を行うことが必要です。

第1段階は、喫煙による健康被害を正しく知ることです。自身のCT画像でタバコの影響で肺に穴が開いているのを目にし、呼気中の一酸化炭素が増えているのを目にし、呼気

肺がんをなくす会(ALCA)で行っている検査について説明してきましたが、今回は禁煙について解説します。

ALCAでは、受診時に喫煙の状況を申告してもらい、喫煙者にはスモーカーライザーという装置で呼気中の一酸化炭素濃度を測定し、これらの結果を基に禁煙指導を進めています。

禁煙するには、まず喫煙者自身が2段階の意識の改革を行うことが必要です。

第1段階は、喫煙による健康被害を正しく知ることです。自身のCT画像でタバコの影響で肺に穴が開いているのを目にし、呼気中の一酸化炭素が増えているのを目にし、呼気

だより

ALCA 8

金子昌弘 本会呼吸器科部長

上手なタバコのやめ方

喫煙すると気分がよくなると思ってしまうが、実はニコチンの濃度が下がって落ちていた気分が元に戻らないのです。

ALCAでは、いきなり禁煙を強要するのではなく、禁煙外来があります。

禁煙できる人もいますが、それはなかなか難しいものです。

近年では、一定の条件を満たせば、健康保険での治療も可能になりました。少量のニコチンを補って禁断症状を和らげる薬や、タバコを吸いたくなくなる薬などもあり、禁煙外来ではそれぞれの人に適した方法で治療を受けることができます。

本会の保健会館クリニックにも禁煙外来がありますので、ぜひご利用ください。

「東京から肺がんをなくす会」の指導医 前予防医学事業中央会理事 国立がん研究センター名誉総長 末舛恵一氏が逝去

センター病院(当時)の開設と同時に呼吸器科医長に就任し、1992年から94年まで総長、その後、97年から2006年まで東京都済生会中央病院の院長も務められた。

この間に多数の胸部外科医を育てると共に、基礎的な研究も指導し、その業績により高松宮妃癌研究基金学術賞を受賞、99年には勲二等旭日重光章を受章した。

本会が運営する「東京から肺がんをなくす会」の設立にも深くかかわり、CT検査の導入で小型の肺がんが多数見つかるようになった時には、「これで肺がんの研究も胃がんに追いつくことができた」と大変に喜んでおられた。

その飾らない人柄は多くの研究者からも慕われていた。ご冥福を心からお祈りする。



末舛恵一 国立がん研究センター名誉総長が1月29日、88歳で逝去された。

末舛名誉総長は、国立がん

お知らせ

第260回ヘルスケア研修会

3月25日(水) 14:16時

東京・千代田区「星陵会館」

第260回ヘルスケア研修会が3月25日(水)、東京・千代田区の「星陵会館」で開かれる。

「職域から始めるアンチエイジング」一定年延長の時代に向けて(仮題)をテーマに、同志社大学大学院の米井嘉一教授が講演する。

司会は、慶應義塾大学薬学部の柴崎敏昭客員教授。

参加費2000円。定員先着400人。

職域から始めるアンチエイジング

第260回ヘルスケア研修会

3月25日(水) 14:16時

東京・千代田区「星陵会館」

第260回ヘルスケア研修会が3月25日(水)、東京・千代田区の「星陵会館」で開かれる。

「職域から始めるアンチエイジング」一定年延長の時代に向けて(仮題)をテーマに、同志社大学大学院の米井嘉一教授が講演する。

司会は、慶應義塾大学薬学部の柴崎敏昭客員教授。

参加費2000円。定員先着400人。

血管機能検査の新時代

医療機器認証番号: 224ADBZX00086000

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。

〒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**