

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!

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

(平成8年5月20日第三種郵便物認可)

2005(平成17)年7月15日 第389号

(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)

## 第13回 日本がん検診・診断学会が開催 有効ながん検診の実施をめざす

### 「高い精度と効率の良い がん検診はどうかあるべきか」を討議

第3次対がん10年総合戦略は、がん医療の均てん化を大きな目標としているが、がん検診の均てん化も重要な課題となっている。住民のだれもが全国どの地域でも、精度の高い、死亡率減少に有効ながん検診を受けることができる体制の確立が求められている。こうしたなか、7月1日から横浜市で開かれた第13回日本がん検診・診断学会(福田護会長)では、高い精度と効率の良いがん検診はどうかあるべきかをテーマに、医師や研究者だけでなく、検査技師や放射線技師、行政担当者、保健師などが検診に関わるすべての人たちが知識や情報を交換し、共有できるようなプログラムが組まれた。また、この学会では初めての試みとして、マンモグラフィ検診精度管理中央委員会や胸部CT検診研究会との共催で、マンモグラフィ検診セミナーや肺がんCT検診セミナーが開かれたほか、広くがん検診の理解を深めてもらうための市民公開講座も開かれた。

「マンモグラフィ検診がもたらした乳がんの検診および診断の変化」と題して会長講演を行った福田護聖(マリアナ医科大学教授)は、乳がんの早期発見と死亡率の抑制が急務であると強調し、マンモグラフィ併用検診(マンモ検診)がもたらした乳がんの検診および診断の変化について次のように述べた。

「死亡減少効果が証明されているマンモ検診の導入によって、乳がんからの救命という検診の目的が明確になっ

た。また、マンモグラフィの特性を生かし、検診目的を達成するために、対象とすべき年齢、撮影や読影の精度管理の向上が確認されたことも変化のひとつである。

「わが国のがん粗死亡率が増加しているのは高齢化のためで、年齢調整すると日本のがん死亡率は減少している。しかしこれは罹患率の減少に伴う結果に過ぎず、がん対策の成果とは言えない。これに対して欧米では、罹患率が上昇傾向にあるのに死亡率が減少に転じている。これは国をあげての対策や有効ながん検診実施の成果にほかならない。」

「マンモグラフィ検診の最終目標は乳がん死亡率の低減である。そのためには検診受診率の向上が求められるが、わが国のマンモ検診受診率は2・7%にとどまり、自治体によって実施率に差もある。このため厚生労働省は、マンモ検診受診率を50%まで上げ

る。また、マンモグラフィの特性を生かし、検診目的を達成するために、対象とすべき年齢、撮影や読影の精度管理の向上が確認されたことも変化のひとつである。

さらに福田教授は、マンモ検診の導入によって精度管理や読影運動の重要性が明確化されたことや、精密検査機関の診療能力が向上した点などを示し、今後は適切な精度管理のもとにマンモ検診を普及させ、救命効果から見た有効性を評価していくことが重要である、と結んだ。

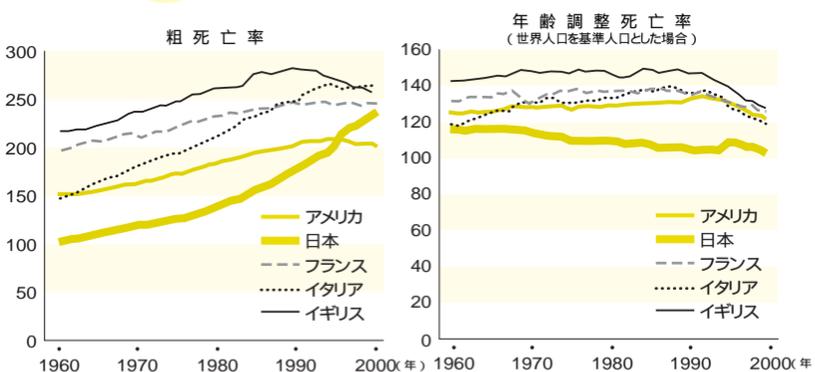
また、祖父江友孝(国立がんセンターがん予防・検診研究センター)情報研究部長によ

は、受診率モニタリングシステムの作成や精度管理のための数値設定なども必要である。特に受診率向上のために、検診の仕組みそのものの見直しなど抜本的改革が求められる。

また祖父江部長は、欧米の取り組みや、さきごろ発表された大腸がん検診ガイドラインなどを紹介しながら、市町村が行うがん集団検診のよ

要がある、と強調した。このほか本学会では、シンポジウム「各種がん検診の精度管理」やワークショップ「新しい手法によるがん検診・診断」などのほか、がん検診の普及を目的にパネルディスカッションと市民公開講座をジョイントさせた「女性のがん検診と性差医療」など、多彩なプログラムが実施された。

表 国別に見たがん死亡率の年次推移(男女計)



### ● 今月の主な紙面 ●

- 1面 第13回 日本がん検診・診断学会が開催  
有効ながん検診の実施をめざす  
平成17年度理事会・評議員会を開催・本会
- 2~3面(見開き)  
食中毒の発生しやすい季節です  
連載「『いびき』よもやま話」第10回  
連載「おことばですが...保健指導反省記」第4回  
健康づくり・健康増進を支援するページ 対策編 第4回
- 4面 熱中症にご用心  
お知らせ (8月号はお休みします)

### 平成17年度理事会・評議員会を開催

本会

東京都予防医学協会(本会)の平成17年度第1回理事会および評議員会が6月29日都内のホテルで開かれた。

冒頭、あいさつに立った北川照男本会理事長は、平成16年度の事業をほぼ予定通り達成できたことを報告し、関係者の協力と支援に感謝を表すとともに次のように述べた。

「今年度は、組織を改編して健康支援センターを開設し、より充実した健診の実施を図った。またマンモグラフィ搭載の乳がん検診車による住民検診を開始したほか、婦人科検診施設グリーンルームの拡張なども行い、受診希望者の増加に対応している。昨今、健診や検診を取り巻く社会情勢が急速に変化している。そうした現状を慎重に分析し、今後迅速やかに対応していく所存である。」

### 個人情報の取扱いについて

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。

### 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案内

- 9月 7日 岡 惺治(健康管理コンサルタント)
- 14日 三輪祐一(東京都予防医学協会総合健診部長)
- 21日 岡 惺治
- 28日 第203回ヘルスケア研修会につき休み
- 10月 5日 三輪祐一
- 12日 岡 惺治
- 19日 三輪祐一
- 26日 岡 惺治



# 熱中症にご用心

## 屋外だけでなく室内でも起こる。体調に合わせて、無理のない活動を



梅雨明けとともに本格的な夏のスポーツ、レクリエーションのシーズンが到来する。近年、この時期の健康問題として増加しているのが熱中症である。記録的な猛暑だった昨夏、7月、8月の2カ月間に東京消防庁が搬送した熱中症患者は892人で、統計を開始した1999年以来最多の数となった。こうしたことから、環境省はさきごろ、最新の科学的知見や関連情報を盛り込んだ「熱中症保健指導マニュアル」を作成した。今月は、熱中症の予防と対処法について、小児循環器専門医としてスポーツ医学や子どもたちの健康問題に長年取り組んでこられた浅井利夫東京女子医科大学第2病院スポーツ健康医学センター教授(写真)にお話を聞いた。

こうした点に注意して、十分な休息をとりながら無理をしない生活を心がければ、熱中症は予防できる。

### 発症したら

### すぐに救急車を呼んで病院へ

熱中症は、軽症で発症し、急速に進行して重症化する。初期段階で発見して適切な処置を行えば回復は早い。重症化して中枢神経系や腎機能障害などを起こすと予後は悪い。したがって発症してしまったり、できたら早期に適切な治療につなげてほしい。

表3 熱中症予防のための運動指針

WBGT	湿球温度	乾球温度	運動は原則中止	WBGT31 以上では、皮膚温より気温のほうが高くなる。特別の場合以外は運動は中止する。
31	27	35	厳重警戒(激しい運動は中止)	WBGT28 以上では、熱中症の危険が高いので激しい運動や持久走など熱負荷の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
28	24	31	警戒(積極的に休息)	WBGT25 以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
25	21	28	注意(積極的に水分補給)	WBGT21 以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
21	18	24	ほぼ安全(適宜水分補給)	WBGT21 以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

WBGT(湿球黒球温度)  
 屋外: WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.2 × 黒球温度 + 0.1 × 乾球温度  
 屋内: WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.3 × 黒球温度  
 ・環境条件の評価はWBGTが望ましい。  
 ・湿球温度は気温が高いと過小評価される場合もあり、湿球温度を用いる場合には乾球温度も参考にする。  
 ・乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランクきびしい環境条件の注意が必要。

### 暑さによる脱水や体温調節機能の不具合で発症

熱中症とは、暑さによって、脱水や、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体温が異常に上昇することによって起こる障害の総称で、熱けいれん、熱失神、熱疲労、熱射病に分類

される(表1)。

人間のからだは、代謝によって発生する「熱産生」と皮膚から外気への熱伝導や汗の蒸散によって体内の熱を逃がす「熱放散」のバランスをとりながら、体温を約37℃に保っている。しかし、熱放散がしにくくなる高温・高湿度などの環境では体温調節が困難となり、熱中症を引き起こしやすくなる。

### 暑さに慣れない時期はとくに要注意

熱中症予防策(表2)のうち、もっとも重要な点は体調管理の徹底である。体温調節能力や暑さへの耐性は、同じ人でも体調の良し悪しで変化する。このため、疲労、睡眠不足、風邪、胃腸障害などで体調の悪い時は、熱中症を発症しやすくなる。熱中症を発症しやすくなるので無理をしないよう心がけたい。また大人では深酒の翌日なども要注意である。いっぽう暑さへの耐性には「慣れ」も関係するため、熱中症は、梅雨明けの急に気温

表2 熱中症予防8カ条

- 1 知って防ごう熱中症
- 2 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 3 急な暑さは要注意
- 4 失った水と塩分取り戻そう
- 5 体重で知ろう健康と汗の量
- 6 薄着ルックでさわやかに
- 7 体調不良は事故のもと
- 8 あわてるな、されど急ごう救急処置

(日本体育協会)

事前登録のみ。お問い合せは、懇話会事務局まで(03-5275-1191)。

### お知らせ

第24回臨床運動療法懇話会市民公開講座

9月10日(土)午後2時~4時 東京慈恵会医大1号館講堂

「ころばないいたまないエクササイズ」

第24回臨床運動療法懇話会市民公開講座が9月10日(土)午後2時から4時まで、東京・港区の東京慈恵会医大1号館講堂で開かれる。

「ころばないいたまないエクササイズ」をテーマに、講演「老化は脚・腰からやってくる? その予防と対策」や、実技実習「筋トレ編・太極拳編」などが行われる。

参加費1000円。受付は事前登録のみ。お問い合せは、懇話会事務局まで(03-5275-1191)。

### がん医療の現場から

その時、専門医が患者・家族は

9月28日(水)午後2時~4時 東京・永田町「星陵会館」

第203回ヘルスケア研修会が9月28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。

「がん医療の現場から」その時、専門医・がん患者・家族はをテーマに、荒井保明国立がんセンター中央病院放射線診断部長が講演する。司会

は、三輪祐一本会総合健診部長。会場は「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。当日会場受付で、参加費2000円を支払えばどなたでも入場できます。定員

先着400名。



## 学童検診業務の必携システム!



### ECP-4641

医療用具承認番号:20800BZZ00230000

- 学童省略4誘導、標準12誘導、心音図を自動解析
  - 心電・心音図検査を60人以上/時間のスピードで処理
  - 不整脈自動延長機能を搭載(学校保健法施行規則に対応)
  - 内蔵フロッピー装置、ICカード装置で収録データの再生可能
  - 成人病検診にも活用可能
- ※解析プログラムは学校心臓検診二次検診対象者抽出ガイドラインに対応  
 ※検診業務に対応する専用パネル採用

フクダ電子ホームページ http://www.fukuda.co.jp

●医用電子機器の総合メーカー

フクダ電子株式会社

本社 東京都文京区本郷 3-39-4 TEL (03) 3815-2121(代) F113-8483