

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)

(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 女性のがん対策は今
- 2~3面(見開き)
 - 話題 アスベスト粉じん吸入ばく露者の健康診断連載「森林へ行こう」第2回
 - 連載「おことばですが...保健指導反省記」第8回
 - 健康づくり・健康増進を支援するページ 対策編 第8回
- 4面 健康づくり懇話会総会が開催
セーフキッズセミナーが開催
新刊紹介『すぐに役立つ小児慢性疾患支援マニュアル』
第81回技術研修会開く・中央会

女性のがん対策は今

検診指針改正後の現状や課題、今後の展望を討議

わが国の女性のがん罹患のトップであり年々増加を続けている乳がんや、罹患の低年齢化が問題となっている子宮頸がん。これら女性特有のがん対策として、国は昨年、乳がんと子宮頸がんに関する検診指針の改正を行った。また、今年度からスタートした「健康フロンティア戦略」でも、4つの柱の1つに「女性のがん緊急対策」を取り上げ、マンモグラフィの緊急整備や啓発普及事業などの支援対策を進めている。こうしたなか、11月4日、5日の2日間わたって、京都市で第15回日本乳癌検診学会総会が開催されたのはじめ、女性特有のがんをめぐる学会や学術集会在相次いで行われ、がん検診の最終目標である死亡率減少を目指す取り組みの現状、今後の課題などが示された。今月は、その概要を紹介する。

「日本の乳がん死を減らす」というのメインテーマのもとに行われた第15回日本乳癌検診学会総会では、大内憲明(東北大学大学院教授が厚生労働省(厚労省)「乳がん検診の精度及び効率の向上に関する研究班」主任研究者の立場から、「精度及び効率からみた乳がん検診」と題する特別講演を行った。

大内教授は、これまでの研究班の取り組みと、その報告に基づいて改正された「がん検診指針(指針)」について解説し、次のように述べた。

「わが国の乳がん死亡率は55歳がピークであり、罹患率は40歳代が最も高い。すなわち、乳がんの死亡率を減少させるためには40歳代から50歳代への効率的な検診方法の導入が不可欠である。このため指針では、40歳以上にもマンモグラフィ(マンモ)検診の原則実施が提言されている。

また、30歳代の超音波や視触診による検診に関しては、引き続き調査研究を重ねる必要があることが示されている。これが非常に重要なポイントである。

そのうえで大内教授は、現在在研究班が取り組んでいる重点課題として、「デジタルマンモの推進」、「超音波による乳がん検診の実施」、「年齢や乳房構成に対応した効率的検診の検討」、「マンモ検診の有効性評価」の4項目をあげて解説を行った。

このうちデジタルマンモについては、ACRIN(American College of Radiology Imaging

表1 宮城県における年代別の乳がんと子宮頸がんの罹患率

年代	乳がん	子宮頸がん
30-34歳	0.0163%	0.0129%
35-39	0.0393	0.0096
40-44	0.0787	0.0149
45-49	0.1196	0.0130
50-54	0.0936	0.0136
55-59	0.0838	0.0135
60-64	0.0838	0.0102
65-69	0.0873	0.0125
70-74	0.0877	0.0169
75-79	0.0659	0.0194

宮城県新生物レジストリー(平成5-9年度)

Network)の最近の報告を紹介したうえで、効率的な検診を図るためにデジタルマンモ化は不可避であると強調し、次のように述べた。

「デジタルマンモの利点は、過去画像との比較撮影が容易な点である。その結果、診断精度が向上し、要精検率は減少する。また無用な追加検査が不要となり、受診者の精神的・経済的な負担も軽減できる。

今後、加速度的にデジタルマンモが進展することは明らかであり、コンピュータ支援検出システム(CAD)の運用に関しても検討を進める必要がある。

また、超音波検診については、「高濃度乳房への対応」としては、現時点では超音波検診がベストであるが、問題は検査の標準化が図られていない点である。そこで研究班では「乳房超音波検診ガイドライン」を作成することも、研修システムの開発を進めたい」と述べている。

そのうえで、大内教授は、「指針では、罹患の低年齢化が問題であるとして、子宮頸がん検診の対象年齢を20歳以上に引き下げた。いっぽう乳がんでは、35歳から39歳の罹患率が同年代の子宮頸がんの約4倍であり(表1)、高い罹患率となっている。こうしたことから乳がんについても、若年者に対する検診システムの確立が必要である」と強調した。

また、この特別講演を受けた行われたシンポジウム「日本女性の乳癌死を減少させることは可能か」(座長 大内教授、辻一郎(東北大学大学院教授)では、国の対策、乳がん検診の将来予測、検診システムの課題と展望、乳がん検診を推奨すべきハイリスク者の検討、受診の促進要因と阻害要因の検討、実態調査、啓発活動などについて、8人のシンポジストが報告を行った。

このうち、厚労省老健局の前田彰久氏は、わが国のマンモグラフィ検診受診率が約2%に留まっていることを指摘し(表2)、検診受診率50%を目指した国の対策である、マンモグラフィ緊急整備事業や啓発活動などの概要を報告した。

いっぽう子宮頸がん検診に関しては、さきさき行われた第19回日本臨床細胞学会関東連合会学術集会で、野田起一郎(近畿大学名誉学長)が「子宮頸がん検診の過去・現在・未来」と題する特別講演を行った。

表2 国別の乳がん検診受診率

国名	対象年齢	受診率	調査期間
米国	40歳-	70%	2000-2001
英国	50-69	75	1999-2000
フィンランド	50-59	89	1987-1997
スウェーデン	40-74	81	1995-1996
オランダ	50-69	78	1990-1995
日本	30-(2005年から40歳以上)	12(マンモグラフィ検診約2%)	2000-2004

個人情報取扱いについて

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

2006年 1月11日 岡 惺治(健康管理コンサルタント)
18日 三輪祐一(東京都予防医学協会総合健診部長)
25日 第205回ヘルスケア研修会につき休み

2月 1日 岡 惺治
8日 三輪祐一
15日 岡 惺治
22日 三輪祐一

話題

アスベスト粉じん吸入 ばく露者の健康診断

労働衛生コンサルタント 畠山雅行

アスベスト(以下右綿)による肺がんや悪性中皮腫などの重篤な健康被害の発生が、大きな社会問題となつて

石綿は何か問題なのか 保健・断熱の目的で吹きつけられた石綿の崩落や、つづられた石綿の崩落や、スレート材・ブレーキライ

石綿粉じん吸入の 3つのタイプ 高濃度・長期間の吸入 低濃度・短期間の吸入

肺の繊維化、肺内の結核影・すりガラス影、胸膜の変化があります。両下肺野

が不明瞭な人には、腫瘍や生活歴の十分な問診、胸部の不整形影や胸膜下曲線

今後、産業保健指導には、建築解体の従事者への健康診断も加わります。

健康診断 健康診断は、ばく露者吸入のタイプに分けて効率的な健康診断を行うことが必要です。

健康診断 健康診断は、ばく露者吸入のタイプに分けて効率的な健康診断を行うことが必要です。

健康診断 健康診断は、ばく露者吸入のタイプに分けて効率的な健康診断を行うことが必要です。

健康診断 健康診断は、ばく露者吸入のタイプに分けて効率的な健康診断を行うことが必要です。

健康診断 健康診断は、ばく露者吸入のタイプに分けて効率的な健康診断を行うことが必要です。

保健指導反省記

岡 惺治



保健指導は、健康診断の結果を踏まえて、ばく露者の健康状態を把握し、必要に応じて指導を行うことです。

保健指導は、健康診断の結果を踏まえて、ばく露者の健康状態を把握し、必要に応じて指導を行うことです。

保健指導は、健康診断の結果を踏まえて、ばく露者の健康状態を把握し、必要に応じて指導を行うことです。

保健指導は、健康診断の結果を踏まえて、ばく露者の健康状態を把握し、必要に応じて指導を行うことです。

保健指導は、健康診断の結果を踏まえて、ばく露者の健康状態を把握し、必要に応じて指導を行うことです。

保健指導は、健康診断の結果を踏まえて、ばく露者の健康状態を把握し、必要に応じて指導を行うことです。

保健指導は、健康診断の結果を踏まえて、ばく露者の健康状態を把握し、必要に応じて指導を行うことです。

対策編8

健康づくり・健康増進を支援するページ

あま調査によると、年末年始は約8割の人が家族と自宅を過ごしているようです。

暴飲暴食・運動不足・不規則な睡眠などの生活の乱れは、かたを緊張させる交感神経が活発になり、スイッチ・オンの状態が続きます。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。



保健師から 石原 恵

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始 対策

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。



年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。



健康運動指導士から 山村昌代

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

森林へ行こう

日本呼吸器学会 日本内科学会 本間 請子

森の香り 揮発性イソプレネン類は、樹皮及び樹木から放出され、主にテルペン類です。

森の香り 揮発性イソプレネン類は、樹皮及び樹木から放出され、主にテルペン類です。

森の香り 揮発性イソプレネン類は、樹皮及び樹木から放出され、主にテルペン類です。



ユウカリ(オーストラリア)

森の香り 揮発性イソプレネン類は、樹皮及び樹木から放出され、主にテルペン類です。

森の香り 揮発性イソプレネン類は、樹皮及び樹木から放出され、主にテルペン類です。



豆 トマトという黒い色素は、抗酸化作用・眼精疲労も、食べ過ぎには注意を

肌を美しくする 植物性のたんぱく質・ビタミンB群

抗酸化作用 病気を引き起こす原因になる活性酸素を消去する作用

お年寄りまで、手軽にプレーンが、天候に左右されず、寒さを感じるともな



健康運動指導士から 山村昌代

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

年末年始の健康管理 年末年始は、家族と自宅を過ごす機会が多くなります。

健康づくり懇話会総会が開催

「過重労働・メンタルヘルス対策と 自律的健康管理」で講演

本会と本会のユーザーが、健康づくりをすすめるための情報交換と相互交流を目的に運営している健康づくり懇話会の第14回総会が11月2日、都内のホテルで開催された。今年の総会では、労働衛生コンサルタント事務所オックスの竹田透所長(写真)が「過重労働・メンタルヘルス対策と自律的健康管理」と題する特別講演を行ったほか、本会健康増進部の佐藤義久健康運動指導士が「職場や家庭でできるカンタン、ラクラク体操」を、実技を交えて講演した。総会には、各事業所や健康保険組合で健康管理や健康づくりを担当している方々と、本会の成人保健事業の担当者ら約120人が参加した。

冒頭の挨拶で、小池敏夫懇話会会長は、「先ごろ公表された厚生労働省の医療制度構造改革案をみると、健康管理は自己責任」とも受け取れる内容となっている。病気になるための対策と対応が、これまで以上に重要になってくる。懇話会としても、良質な情報をいち早く、また適切に、皆さまに提供すべく努力していきたい」と述べた。



特別講演「過重労働・メンタルヘルス対策と自律的健康管理」で竹田透所長は、「産業保健活動に携わる方々の最近の傾向として、ハウツーばかりを求めすぎているところがある。原則を理解していないと応用が利かず、すぐに混乱する。なぜ行っているのか、誰の責任で実施するのかなど、5W1Hの基本的な考え方をしっかりと確認しておくことが重要」と述べて、産業保健活動の目的について説明した。続けて竹田所長は、「過重労働・メンタルヘルス対策の事例を示して、予防も大切だが、事故が発生してしまつた時のために応急手当を身につけ、最善をつくすことが重要」と語り、心肺蘇生法とAEDの重要性をアピールした。講演終了後、参加者はグループに分かれ、東京救急協会の指導員による救命法の実技指導を受けた。心肺蘇生法は乳児と小児では方法が異なるため、それら2種類の救命法と、AEDの使い方について参加者は約40分にわたって熱心に実習に取り組んだ。

削減であり、定期健康診断にもとづく適正な事後措置を行うことである」と述べて、時間外労働の上限はあくまでも月45時間以内であり、100時間超の時間外労働は例外であること、また、高血圧症や高脂血症などの基礎疾患に対する健診の事後措置をしっかりと行うことが、対策の前提であることを強調した。

さらに、来年度から施行される長時間労働者に対する医師の面接指導制度については、面接指導マニュアル(暫定版)をもとに、その概要について説明したうえで、対象者の選定基準の作成、長時間労働の迅速な把握、タイムリ

な面接の実施、産業医の面接資質の確保、評価・判定から事後措置の対応ルールの作成など、制度のポイントとなる部分を指摘した。

最後に竹田所長は、講演のテーマでもある「自律的健康管理」について「労働者自身が主体となって、自分の価値観・生き方を大切にしたうえで、健康管理を行うもの」と定義して、「効果的な過重労働対策を行うためには、会社によるラインケアだけでなく、労働者自身も、労働者自身によるセルフケアも大切であり、それには自律的健康管理の考え方・手法が必要となってくる」と述べて、対策への新たなアプローチを提示した。



第81回技術研修会 開く 中央会

予防医学事業中央会が主催する第81回技術研修会が11月17日、18日の両日、東京で開催され、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ら約30人が参加した。研修会では、鮎沢衛日本大学講師による「学校心臓検診2次検査での心エコー検査の有用性」、浅井利夫東京女子医科大学東医療センター教授による「運動負荷心電図のかけ方・読み方」、杉森裕樹聖マリアンナ医科大学講師による「学校保健と個人情報保護について」などの講義や、小川俊一日本医科大学教授による読影実習「この心電図・心音図をどう読むか」が行われ、活発な意見交換が展開された。

セーフキッズセミナーが開催

さる11月11日、東京救急協会主催のセーフキッズセミナーが都内で開催され、講演と小児・乳児心肺蘇生法およびAED(自動体外式除細動器)の実技指導が行われた。

は、日本の乳幼児の不慮の事故による死亡率が世界3位であることを踏まえ、事故には防げるものと防げないものがあるが、危機管理によって多くの事故が予防可能であることを指摘した。そして、危機に対する無知、無防備、無理無反省を排し、事故を起こさない安全な環境をつくり、子どもを保護することが大切と

続いて東京救急協会の茂呂浩光指導員が「子どもに係わる救急事例から」と題した講演を行い、人命を救うためには、迅速な119番通報、迅速な心肺蘇生法、迅速な除細動、迅速な医療機関による救命処置の4つが連続して行われなければならないと述べた。そして、子どもの事故

の事例を示して、予防も大切だが、事故が発生してしまつた時のために応急手当を身につけ、最善をつくすことが重要」と語り、心肺蘇生法とAEDの重要性をアピールした。講演終了後、参加者はグループに分かれ、東京救急協会の指導員による救命法の実技指導を受けた。心肺蘇生法は乳児と小児では方法が異なるため、それら2種類の救命法と、AEDの使い方について参加者は約40分にわたって熱心に実習に取り組んだ。

新刊紹介

小児慢性疾患の種類は多く、個々の疾患の頻度は少ないので、日々の細菌感染やウイルス感染による小児急性疾患の診療に追われていく一般の小児科医が、多種類の小児慢性疾患への対応に精通することは困難です。

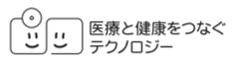
慢性疾患の子どもの健やかな成長を支援するための手引書



小児科医でさえもこのように悩む状態ですから、慢性疾患の子どもに接することの多い保育士や養護の先生、園医や学校の先生方であっても、それぞれの子どもをどのように扱ったらよいか困ることが少なくないと思います。

小児科医でさえもこのように悩む状態ですから、慢性疾患の子どもに接することの多い保育士や養護の先生、園医や学校の先生方であっても、それぞれの子どもをどのように扱ったらよいか困ることが少なくないと思います。

このように適切な学校医の先生方にとっても、たいへんに役立つ書と書と、適切に対応できるようにわかりやすく執筆されているので、たいへん役立つガイドブックと思います。 東京書房・2000円+税 (北川照男日本大学名誉教授)

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2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

お客様窓口
☎(03)5802-6600

●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) F 113-8483