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!

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。



ロジェクト、厚生労働

を検証する国家的なプ ん超音波検診の有効性

科学研究がん対策のた

用しない群に割り付けるラ

(RCT)

40

2009 (平成21) 年5月15日 第431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)

北大学大学院教授に

今月の主な紙面

〈1面〉

◆大内憲明戦略研究リーダーにきく J-START

〈2・3面(見開き)〉

- ●大内憲明戦略研究リーダーにきく J-START
- ●話題 思春期の貧血への対応
 - ●連載 健康づくり・健康増進を支援するページ 保健指導シリーズ 第13回: 医師/保健師/ 管理栄養士/健康運動指導士のコラム

〈4面〉●第224回ヘルスケア研修会 拡がる職場不適応

- ●東京都のピンクリボン運動に協力し、検診車を ラッピング―本会
- ●新型インフルエンザ対策行動計画で対応―本会 ●お知らせ

第3次対がん総合戦略研究事業 課題1

乳がん検診における超音波検査の有効性を 検証するための比較試験

背景

义

- わが国では乳がん死亡が急増中
- 2 日本人は40歳代に多く、高濃度乳房が多い
- マンモグラフィは高濃度乳房で精度が低く、死亡率減少は期待で きない
- 超音波検査による乳がん検診は標準化されていない
- 超音波検診による乳がん死亡率減少効果は示されていない

超音波検査による乳がん検診の標準化と普及

大規模臨床試験による検証

40~49歳女性、各群6万人、計12万人 対象

ランダム化比較試験 (RCT) 方法

イント

(2次 旦

ん検診の指針が改正されるこ

鏡検診、

肺が

んCT検診、 い、胃がん内視

前

立腺がんPSA

検診の評価研

固まっていな

また、いまだ

.有効性評価が

とになるでし

ダリエンドポ 異度)、セカン

あることが示されれば、乳が 波による乳がん検診が有効で

累積進行がん

かし、

統計学的に有意で

究にも大きく影響するでしょ

患率です。

①または②の

| 6万人の計12万人の参加者が

(2面につづく)

あることを示すには、各群

マンモグラフィ+超音波群 vs マンモグラフィ群

プライマリエンドポイント:検診精度(感度、特異度) アウトカム セカンダリエンドポイント: 累積進行がん罹患率



度(感度、 目) は検診精

大内教授

研究の結果、超音

しょう。

開発にも影響

を与えることで

(写真)にお聞きした。





マンモグラフィ・全乳房の記録性・再現性あり ・精度管理が確立されている ・欧米で確立された唯一の



・2次元断層で記録性・再現性 精度管理が確立されていない

群6万人、

計

わが国初の

ない群(非介 音波を併用

大規模臨床試験

益・不利益に

いても、

詳細

に調べる必要が

かあります。

と言えます。

さらに、超

音波検診の利

えた臨床試験に

はありませんの

これまで日

で、未曾有の

、規模臨床試験

(群) を、

がん戦略研究

査の有効性を検証するための比較試験

J - STA

RT)」が始まった。本会も研究参加団体として協力 しているこの研究について、戦略研究リーダーの

検診における超音波検 めの戦略研究「乳がん





用する群(介

に超音波を併 ンモグラフィ

必要です。

入群)と、②超

0 ような研究なのでしょう j - STARTとは、ど

を実施します。

グラフィ検診はこの年代には限界があるとされ、より

1効な検診の開発が急務となっている。こうした中

歳代の女性への乳が

発症のピークは40歳代だが、

現在行われているマンモ

日本女性の3~6歳の死亡率第1位である乳がん。

ん検診が有効かどうかを検証 に超音波検査を併用する群と 具体的にはマンモグラフィ 超音波による乳が が、 (有症状) では欠かすことの 超音波検査は通常の診療

再現性に問題があり、有効性 も確立されていません。そこ できない有力な診断技術です る乳がん検診では、記録性、 研究班では、 無症状の女性を対象とす 日本乳腺甲

> もに1千人を超えています。 習会受講者数は医師、技師と をめざしています。現在、講 波講習会の開催により、超音 TS) の協力を得ながら、 波による乳がん検診の標準化 イドラインの作成、

~49歳女性を対象に、①マ 有効性を検証するために、 超音波による乳がん検診 益

大内教授 拠が示されているのは世界中 ことが想定されますか。 益と不利益には、どのような でマンモグラフィのみであ げることです。 」はがんによる死亡率を下 -研究に参加した場合の利 がん検診の 、その科学的根 利

慮に入れ、 験に参加して ことも考えられ 要と判定され ご賛同をいた ではないのに、 こうした利

可能になります。

イントの評価が よって、プライ 調査することに ンダリエンドポ マリおよびセカ

後の状況を追跡

診を受けた2年 ありますし、 検査で見つける からないがんち ないのか、まだ るかどうか、不 、逆にがん

モグラフィ検査で見つられていません。マン で、検診の精度が高ま 検査を併用す ることも を超音波 確かめ 一利益は

り付けられ りランダムに割 タセンターによ 的妥当性を保つ ら、中央デー 研究の科学

いずれかの検 り、しかも対象は5歳では、以上の女性と限定的です。40歳代の乳がん検診については、まだ確 のが現状です。 乳がん検診 9ること に超音波

健康管理相談をお引き受けします

プライマリエ

ンドポイント

Tとして設定

万人のRC

しています。

(1次評価項

果によって、どのようなこと

ならず、各種がんの診療技術

- STARTの研究成

音波の研究開発

発が乳がんのみ

期待されます。

いわゆる

超研

て医療用超音波機器の進歩も

一方で、本研究を弾みにし

究インフラ整備」ですが、

が期待できるのでしょうか。

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: 江楮良晴 三輪祐一

> お問い合わせ・ ご相談は (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 (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

研究へのご理解と

益・不利益を考

だいた上で、試

いただければ幸

れます。

6万が多くなる

精密検査が必

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。

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。

厚生労働科学研究 「がん対策のための戦略研究」とは

厚生労働省の国家的プロジェクト。行政のニーズに よって計画され、「国民の健康に関する課題や国民 生活の安心・安全に関する課題」を解決するために、 その成果を使用することを前提として実施される研 究(戦略的アウトカム研究策定に関する研究班、主 任研究者:黒川清)である。

成果をできるだけ速やかに診療ガイドラインなどに 反映し、実際の診療などに広く活かすことが期待さ れる。

貧血のバロメーターに!?

欠乏性貧血では、

栄養にならない物質を継続的に摂食する異食症は、鉄久

乏貧血の特徴的な症状のひとつ。そのうち最も多いのが

発症メカニズムは不明だが、鉄欠乏性貧血の約7割に異

治療によって貧血が改善すると異食症も消失するため、

異食症が貧血のバロメーターになるかもしれない、と前

氷を食べたがる症状が

食症が発現するというデータもある。

氷である。

田教授は語る。

腰痛指導の内容例

①普段の作業姿勢の確認

②セルフストレッチ (立位)

の背中に当てて安定させる

・腰に負担のかかる作業姿勢を修正する

・修正の必要がない場合は、作業姿勢での股 関節や腰、足首の動きの感覚を覚えておく

・腰回し、腰から背中のストレッチで腰周り

・足首回し下肢ストレッチで足関節をほぐす ③①の姿勢で、股関節や腰、足首の動かしや すさを体感する ④ペアストレッチ:コミュニケーションを図り ながら、特有の気持ち良さを体感する 【胸からお腹のあたりのストレッチ方法】 ①膝をつき、太ももから腰をストレッチする人

②相手の脇下から手をかけて、肩の付け根を

③胸を張らせるように腕をやさしく後ろに引く

よる地域、プログラ

結果、私が 大内教授

公募

研究班 運営委員会

全国10施設(19年度)→27施設(20年度)→41施設(21年度)

科が行り として任命され として任命され として任命され として任命され として任命され

研究リーダー

分担研究者

施設データセンター

図 研究実施体制

中央データセンター

東北大学大学院教授に

超

え

0

性

た

ち

0

命

を救う

ツ 現

率はと

厚生労働省の戦略研究「乳がん検診における超音波検査 日本のがん対策のための戦略研究であり、前向き比較試 験によって検証を行う、わが国初めての研究であることか

は、J-STARTコールセンター (電話 0120-717-411, 0120-711-595) まで。 本会での J-START 検診のご予約は、 電話03-3269-1141(施設健診課)に 「J-START検診の申し込み」とお申し 込みください。

う

[J-START] とは

Japan Strategic Anti-Cancer Randomized Trialの略で、 の有効性を検証するための比較試験」を指す。 ら、大内教授自身が命名した言葉だという。

J-START検診に関するお問い合わせ

に来たB

4 血ラ糖

\禁煙のXリッ*ト/*

血圧下がる

家族が喜ぶ

腰痛予防•解消②

強調

話題

受命期の

質品

9

認

適切

な治療に

結

る

(図)だが (図)だが (図)だが

(228回学校保健セミナ

| |定員||各回20人程度 |方法||保育園へ出 |方法||保育園へ出 |現し、全員が同じ A市保育園の保育

管理 栄養士

「百聞は

か

間ド

ツ

クの

お弁

_

ラ

4

吉田重美 本会・健康増進部

鉄欠乏性貧血への過程

貯蔵鉄欠乏

貯蔵鉄欠乏

貧血のない鉄欠乏 鉄欠乏性貧血

血清鉄欠乏

潜在性鉄欠乏

ッ 診 が 減 に

貯蔵鉄

血清鉄 赤血球鉄

負担のかかる作品士、調理師は、

春期の貧血が

治療は、

貯蔵鉄が回復

治療の基本 鉄剤と食事が

優け、煮物の鶏肉(皮)、だし巻き卵と鱈

えなが

人間ドックの

お弁当のバランスは 1 2 3 4 5 6 7 /主食 1 2 3 4 5 6 副菜 12345/主菜



巻会がありましたら、

健康的なメニューに近づき 摂るようにすると自然とバランスが整いやすくなり、 ます。お弁当にはこれらの健康的なメニューに近づき 全部揃えることは、なか と多彩に味わっていただけと多彩に味わっていただけと多彩に味わっていただけとのはもちろん、食べ応とのが、は、色、形、食感というわけで、からだに をお召し上がりいただき、んだ後には、特にお腹のおんだ後には、特にお腹のおありません。バリウムを飲ありません。バリウムを飲 ありません。ベートに配慮したというだ

た?? た? です。 このお弁当のコンセプトは、山田豊文先生が提唱している「まごわやている「まごわやさしい」を応用した「孫にわ優しいた「孫にわ優しい (大豆製品)、「ご」

しています。油っこいものしています。油っこいものにお勧めの消化がよいメニューで、優しい味付けに

あるものや低カロリーの分の目安です。 噛み応えのカロリー。 成人男性の1食カロリーは約700キロ

リュームの満足感を損ねず食材を豊富に利用して、ボ ボ

に配慮したというだけでは豊富な食材で栄養バランスとしては低めなカロリー、

保

アドバイザー

惺治

(健康管理コンサルタント)

研究

 $\widehat{\underline{\mathbb{Z}}}_{\circ}$

厚生労働省

日本対がん協会

1.運営委員会 2.倫理委員会 3.評価委員会

医政局 厚生科学課

がん戦略研究推進室

4.モニタリング委員会

研究班委員会 1.データモニタリング委員会 2.教育プログラム委員会 3.精度管理·安全性評価委員会

4.統計解析委員会

ラ

保

(健指導·

4 T

健康局 がん対策推進室

指

安全配 慮義



の配 ければ、今後考い。きちんと治い。きちんと治



なく、企業の財産の財産であるだけ 昨今、危険を 未然に防ぐこ とが健康管理 にも求められ ています。 例えば、過 重労働の労働 者が、生活習 慣病のコント ロールも不良

気になってくれる

が だけでは限界があるのは、 がけでは限界があるのは、

まざまな仕掛けが重要だと 教育や健康増進活動などさ 診だけに頼らない、日々の 気づいてもらうように、健 りません。 日頃から会社や労働者一

通株式会社 医長 医長·産川崎健

業医) 患推進センター 富士

個人に対してのアプローチも、個別の保健指導という

特定保健指導で

す 長180 cm、体 おさんは41歳。 は41歳。

M I 23で、 1 85

禁煙相談!?

嫌な様子です。嫌な様子です。なりと少し不

に考えました。すると「実お話しすることのメリットを一緒が話しするとともに、禁煙を発えるとの利用について

は わることで、虚血性心疾患は けでなく、喫煙していることでメタボになりやまでいとも言われていることでメタボになりや でいとも言われていることで、虚血性心疾患 ものならやめたいけど根性わかってるよ。やめられるたばこがからだに悪いのは かな」と前向きな言葉がぶだろうし、禁煙してみる予定なんだ。かみさんも喜 返って

cんにお話しすると そうしたことをB

櫻田陽子

のリスクが2倍高くなると 煙により肺がん(腺がん) 煙により肺がん(腺がん)

秘訣は家族への愛かも、 んは半年で禁煙す

で煙者の中にはニコチン 依存が強い方と、依存は強 くなくても習慣で吸っている方がいます。ニコチン依 存が強い方はどんなに *根 でがあっても禁煙を継続 するのは難しいかもしれま

ことを目標にかかげ、面接

健指導対象から卒業です。 腹囲や血圧が少しずつ改善 腹囲や血圧が少しずつ改善

チン依存が強いことがわかをし、Bさんの場合はニコ

そこで、禁煙補助剤や禁

☆自分にも優しい!?☆自分にも優しい!?

石元三千代 本会·健康增進部

ダウンするよう

にカロリ 孫だけでなく「自分」に

和食を基本

とした料理

乳がん検診の大切さを伝える

診受診率は全国に比べて低

帯クリーナー』などのグッズ

いうメッセージの入った『携 宮がん検診を勧めてほしいと

も配布して受診勧奨を行って

ついて検討を重ねてきた。

先月まとまった行動計画で

フェーズ4B以降になって一要がある」と語った。

ル shouni@kodomono-

3797-5667, FAXO

3-3797-5551, メー

は、こどもの城小児保健部の

お問い合わせ・申し込み

太田、北原まで。電話03-

員会」を設置し、行動計画に

男理事長を対策本部長とする 「新型インフルエンザ対策委

本会では昨年12月、北川照

にあるが、東京都の乳がん検 いがんで、現在、増加の傾向 た。中でも乳がんは女性に多 めて重要な課題となってき

けに、大切な人に乳がん・子

けに『あぶらとり紙』、男性向 ッピングを行った他、女性向

クリボン運動の一環として、 検診の普及・啓発を行うピン ンモグラフィ (マンモ)によ 能性の高いがんでもあり、マ

早期に発見すれば治る可

夫技監は、取り組みの目的に

ため東京都では、マンモ検診

機器等の購入に補助金を出す

る東京都福祉保健局の桜山豊

この取り組みを主催してい

などの対策を総合的に進めて

師、検査機器などを確保する

新型インフルエンザ対策

的として掲げている。

行動計画の柱となる規定は

診に必要な読影医や放射線技 **重要である。また同時に、検** 検診の普及と受診率の向上が

いかなければいけない。この

行動計画で対応

ついて次のように語った。

構造が変化し、がん対策が極

「高齢化が進展する中で疾病

などの支援も行っている。

この度、マンモ検診車のラ

に1人が罹るがんで、年間死 L数は1万人を超える。 しか

乳がんは日本人女性の20人 | 組みを企画。 本会もマンモ検 | 行った(写真)。

一診車を提供するなどの協力を

協力し、検診車をラッピング

東京都のピンクリボン運動に

れているマンモによる乳がん

そのためには効果の確認さ

る乳がん検診が推奨されてい

東京都ではこの度、乳がん

場所で受診を呼びかける取り

ばいけないと考えている。 状況をなんとか改善しなけれ く、死亡率も高い。こうした

いる」。

ラッピングし、走行中や検診

メッセージをマンモ検診車に

医

増えている「未熟型」うつ病

腹立たしいなどの陰性感情

木熟型を仮病だと考えると

が湧いてくるが、未熟型は決

して仮病ではなく、確実に抑

正しい理解と育てる意識で対応を

広がる職場不適応

格をどう育てるか」と題し かる職場不適応―未熟な人 院 (産業精神医学教室)の が開催され、筑波大学大学 の強化を図っている。こう めの指針」を策定するなど 働者の健康の保持増進のた 働省は2006年に、「労 障害等による労災認定件数 松崎一葉教授(写真)が、「拡 224回ヘルスケア研修会 ターと本会が主催する第 **康管理コンサルタントセン** して、メンタルヘルス対策 も増加傾向にある。厚生労 **労働者は6割を超え、精神** た中、去る3月25日、健 ど主治医が行う治療と、環境 熟に伴う適応障害をきちんと とが大切である」と述べた。 調整など産業保健スタッフが 正しい診たてに従い、投薬な 判別することが重要である。 行う対策を連携して進めるこ

病などの診断名が混乱して使 用されている現状を指摘し、 適応障害や抑うつ状態、うつ 「従来型のうつ病と人格の未 講演の冒頭、松崎一葉教授 | ら、「すべての疾病は個体要 精神科の専門医の間でも まり合って発症している。メ 因と環境要因がくさび状に絡

安やストレスを感じている

より、仕事に関して強い不

就業形態の多様化などに

もとに従来型と最近のうつ病 その後、松崎教授は事例を

について次のように説明し

のは自分が悪いと考える傾向 休みたがらない。こうなった 病院に行きたがらず、会社も が病気であることを否定して 従来型のうつ病患者は、自分 「メランコリー親和型などの 対応に終始する結果、職場適 応が遅れる傾向にある。

の発症様式の図を示しなが一どのうつ病患者は、自己愛が スチミア親和型(未熟型)な 一方、最近増えているディ

ょ

ぼ

う

て講演を行った。

い診たて方」 について、疾病

続けて、松崎教授は「正し

一囲に当たるのかを意識する の面談では、この図のどの範 ンタルヘルス不全状態の方と ことが大切である」と強調し 疾病の発症様式

先天性疾患 適応障害

| が悪いと考え、自己中心的な 悪いとは考えず、会社や上司 |強く他罰的で、決して自分が 間が長引かないよう就業規則 備するなどして、これ以上休 を見直し、休職システムを整 の対応で大事な 果となることも ことは、休職期 ある。未熟型へ ことになり逆効

| めないと気づかせ、 内省を促 すことである」。

過重労働によるもの ストレス反応 で、すぐにうつ 状態になる。 が非常に強いの

一般的なリハビ 未熟型の人に

は、①受診者、患者、職員とそ | もクリニック業務は継続し の計画を定める―の2点を目 終息後速やかに復旧するため 事業活動の継続および休止、 に、感染拡大の防止を図る② の家族を感染から守るととも 学校再開を目安として健診業 ズ6B (国内で大流行)の後、 5B (国内で感染が拡大) 以 上になった時点で休止する。 フェーズ5Bを経てフェー

発生)となり、東京都の公立 きるだけ速やかに休止する。 される場面で、健診業務はで 以下の通り。 字校が休校となった時点、ま には首都圏で感染拡大が危惧 フェーズ4B(国内で患者 方法などを定めている。

政の担当部門に連絡した上で 事業を休止せざるを得ない場 業は交代制を組み継続する。 合は、関係団体、ユーザー、行 休止となった後も、必要な事 フェーズ4Bで健診業務が こりうるので、状況に応じて もの。今後は不測の事態も起 は、「本行動計画は暫定的な 本部を設置し、行動計画に沿 豚由来の新型インフルエンザ を中心に感染が拡大している った対策が進められている。 随時見直し、修正を加える必 (H1N1) に関しても、対策 対策委員長の三輪祐一部長

るのは、時に疾 リ制度を適応す **柄利得を与える** 第226回ヘルスケア研修会 定期的歯科検診 生活習慣改善と 7月8日(水)午後2~4時 東京・永田町「星陵会館」

会が7月8日 (水) 2時から 陵会館」で開かれる。 4時まで、東京・永田町の「星 検診―歯の長期的観察からみ 「生活習慣改善と定期的歯科 第226回ヘルスケア研修

応、家庭での対策、緊急連絡 防止対策、感染者発生時の対 今回、メキシコやアメリカ 行動計画ではこの他、感染 どもの城」で開かれる。 こどもの城食育講習会

「クラッシャー」タイプへの 強く、支配的で、部下をうつ 力は極めて高いが、自己愛が 対策のまとめとして、①陰性 対処方法なども紹介された。 病にしながら出世していく 講演ではこの他、仕事の能 最後に、松崎教授は未熟型 る②未熟=障害ではないこ

感情を制御して適切に評価す 「講演を締めくくった。 する―などについて解説し、 を持つ④就業規則を整備し 型の人を育てるという意識 とを認識する③企業が未熟 保健スタッフが適切に連携 る⑤精神科の主治医と産業 コンプライアンスを確保す

ある。人格の未熟性により、 うつ状態を呈しているので

ストレス脆弱性

に、アイルランド・コーク大 する。司会は本会の三輪祐一 学の西真紀子歯科医師が講演 た今やるべきこと」をテーマ

下鉄各線「永田町」「国会議 総合健診部長。 会場の「星陵会館」は、

ところ。参加費2千円。定員 附」駅下車、徒歩10分以内の 先着400人。 事堂前」「溜池山王」「赤坂見 こどもの城 食育講習会

R-R検査

健康づくり乳幼児期からの

東京・渋谷区「こどもの城」7月10日(金)午前10~午後5時

た講習の他、「わかりやすい が、7月10日 (金) 10時から の講習が行われる。受講料は 食事アドバイスのポイント」、 女子医科大学名誉教授による 学・栄養・運動の3点から」 「運動遊びの実践から」など 幼児期からの健康づくり―医 「食をめぐる諸問題」と題し 5時まで、東京・渋谷区の「こ 講習会では、村田光範東京

Cardio Ankle Vascular Index

7千円。定員5人。



機能アップして使いやすくなりました

さらに心電パッケージを追加することで、心電図検査も可能になります。



〒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 **フワタ 電子株式会社**



血 圧 脈 波 検 査 装 置