

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

2011(平成23)年3月15日 第451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



## ● 今月の主な紙面 ●

- (1面) ● がんを遠ざける生活習慣—第235回ヘルスケア研修会
- (2・3面(見開き))
  - 連載 歯の喪失は予防できる 人生の最後までおせんべいをバリバリと 第8回
  - 連載 PKUの生涯治療 食事療法の重要性 第2回
  - 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ 元気できいきシリーズ 第9回: 医師/保健師/管理栄養士/健康運動指導士のコラム
- (4面) ● 総合健診の未来を考える
  - 日本総合健診医学会第39回大会が開催
  - 平成22年度予防医学事業中央会医師協議会が開催
  - 小児生活習慣病予防健診の事後相談会を実施—多摩市教委
  - 東京都がん検診推進サポーター講演会が開催
  - 第45回予防医学技術研究会議開く

表1 がんになりやすい生活習慣・生活環境

| 確実度 | 生活習慣   | リスク |
|-----|--|-----|
| ◎   | たばこを吸う。  | ↑↑↑ |
| ◎   | 自分はたばこを吸わないが、家庭、職場、飲食店・遊技場などで、他人のたばこの煙に、ほぼ毎日のようにさらされている。         | ↑   |
| ◎   | お酒を毎日2合以上飲む。あるいは、週に14合以上飲む。                                      | ↑↑  |
|     | お酒を毎日1合以上飲む。あるいは、週に7合以上飲む。                                       | ↑   |
|     | *日本酒:1合≒ビール:大瓶1本、焼酎や泡盛(25度)なら1合の2/3、ウイスキー・ブランデー:ダブル1杯、ワイン:ボトル1/3 |     |
| ◎   | ほとんど身体を動かさない(座りがちな生活をしている)。                                      | ↑   |
| ◎   | 太り過ぎである。あるいは、やせ過ぎである。  | ↑   |
| ○   | 塩分の摂取量が多い。塩辛、いくらなどの塩蔵食品を好む。                                      | ↑   |
| ○   | 肉食中心で野菜・果物をほとんど食べない。   | ↑   |
| ○   | ハムやソーセージなどの加工肉を毎日のように食べる。  | (↑) |
| ○   | 熱い飲食物を好んで摂る。   | (↑) |

記述の確実度 ◎: 確実、○: ほぼ確実  
がん全体へのリスクの大きさ ↑↑↑: 1.5倍以上、↑↑: 1.3~1.5倍、↑: 1.1~1.3倍  
国立がん研究センター「生活習慣改善によるがん予防法開発に関する研究」[http://epi.ncc.go.jp/can\\_prev/](http://epi.ncc.go.jp/can_prev/)

めくくつた。い」と述べ、講演を締めくくった。

津金部長は、「表2は、がんだけでなく、他の生活習慣病の予防にもつながる。現時点での科学的根拠に基づいた価値のある予防法として、保健指導の現場でも、ぜひ取り入れてもらいたい」と述べ、講演を締めくくった。

# がんを遠ざける生活習慣

## 第235回ヘルスケア研修会



津金昌一郎部長は、まず、わが国でのがん死亡率の年次推移や各年齢での累積罹患リスク、年齢階級別の死因割合などを示しながら、「がんになりやすい一番の要因は年齢である。ただし、生活習慣の改善などで、そのリスクを下げられることが徐々にわかってきている。一方、わが国の

中高年層の死因の約40~60%は、がんである。こうしたことから、特に働き盛り世代に對するがん対策が重要と「述べた。

そして、有効ながん対策としては、「がんになった場合には、がん診療連携拠点病院などで最善の治療を受けること。死亡率減少効果のあるがん検診を正しく受け、早期に発見すること。がんにならないように、生活習慣や生活環境を改善し、がんを予防すること」をあげた。

その上で津金部長は、生活習慣や環境とがん、発がん性物質やがん予防についての国内外の研究成果などを紹介し、がん予防効果の確かさの根拠となるのは、「数多くのヒトを対象にした研究で一致したデータが示され、動物実験データも支持している、そのメカニズムが説明可能であること」と解説。「たとえ無作為比較試験の研究であつても、たつた一つの研究成果だけでは価値ある情報かどうかはわからない。一つの研究結果に「喜ばないことが重要だ」と指摘した。

このうち、肺がんをはじめ多くのがんのリスクを上げるたばこについて、津金部長は次のように述べた。

「日本人男性のがんの約3割は、たばこが原因とされている。また、年間約60万人に達するがん罹患者のうち、約12万人は、たばこが原因と考えられる。

40歳の男性が74歳までにがんになる確率は、喫煙者は

「禁煙は、がんだけでなく、循環器や呼吸器疾患、糖尿病など多くの疾患の予防につながる。また、受動喫煙対策は、心筋梗塞や肺炎などの予防にも役立つ。これほど効率のよい疾病予防法はない」と述べ、たばこ対策の重要性を強調した。

一方、津金部長は、たばこ

「喫煙や環境とがん、発がん性物質やがん予防についての国内外の研究成果などを紹介し、がん予防効果の確かさの根拠となるのは、「数多くのヒトを対象にした研究で一致したデータが示され、動物実験データも支持している、そのメカニズムが説明可能であること」と解説。「たとえ無作為比較試験の研究であつても、たつた一つの研究成果だけでは価値ある情報かどうかはわからない。一つの研究結果に「喜ばないことが重要だ」と指摘した。

「喫煙や環境とがん、発がん性物質やがん予防についての国内外の研究成果などを紹介し、がん予防効果の確かさの根拠となるのは、「数多くのヒトを対象にした研究で一致したデータが示され、動物実験データも支持している、そのメカニズムが説明可能であること」と解説。「たとえ無作為比較試験の研究であつても、たつた一つの研究成果だけでは価値ある情報かどうかはわからない。一つの研究結果に「喜ばないことが重要だ」と指摘した。

「喫煙や環境とがん、発がん性物質やがん予防についての国内外の研究成果などを紹介し、がん予防効果の確かさの根拠となるのは、「数多くのヒトを対象にした研究で一致したデータが示され、動物実験データも支持している、そのメカニズムが説明可能であること」と解説。「たとえ無作為比較試験の研究であつても、たつた一つの研究成果だけでは価値ある情報かどうかはわからない。一つの研究結果に「喜ばないことが重要だ」と指摘した。

「喫煙や環境とがん、発がん性物質やがん予防についての国内外の研究成果などを紹介し、がん予防効果の確かさの根拠となるのは、「数多くのヒトを対象にした研究で一致したデータが示され、動物実験データも支持している、そのメカニズムが説明可能であること」と解説。「たとえ無作為比較試験の研究であつても、たつた一つの研究成果だけでは価値ある情報かどうかはわからない。一つの研究結果に「喜ばないことが重要だ」と指摘した。

「喫煙や環境とがん、発がん性物質やがん予防についての国内外の研究成果などを紹介し、がん予防効果の確かさの根拠となるのは、「数多くのヒトを対象にした研究で一致したデータが示され、動物実験データも支持している、そのメカニズムが説明可能であること」と解説。「たとえ無作為比較試験の研究であつても、たつた一つの研究成果だけでは価値ある情報かどうかはわからない。一つの研究結果に「喜ばないことが重要だ」と指摘した。

「喫煙や環境とがん、発がん性物質やがん予防についての国内外の研究成果などを紹介し、がん予防効果の確かさの根拠となるのは、「数多くのヒトを対象にした研究で一致したデータが示され、動物実験データも支持している、そのメカニズムが説明可能であること」と解説。「たとえ無作為比較試験の研究であつても、たつた一つの研究成果だけでは価値ある情報かどうかはわからない。一つの研究結果に「喜ばないことが重要だ」と指摘した。

## 喫煙や飲酒対策など、最新の知見に基づいた予防法を示す

「喫煙や環境とがん、発がん性物質やがん予防についての国内外の研究成果などを紹介し、がん予防効果の確かさの根拠となるのは、「数多くのヒトを対象にした研究で一致したデータが示され、動物実験データも支持している、そのメカニズムが説明可能であること」と解説。「たとえ無作為比較試験の研究であつても、たつた一つの研究成果だけでは価値ある情報かどうかはわからない。一つの研究結果に「喜ばないことが重要だ」と指摘した。

「喫煙や環境とがん、発がん性物質やがん予防についての国内外の研究成果などを紹介し、がん予防効果の確かさの根拠となるのは、「数多くのヒトを対象にした研究で一致したデータが示され、動物実験データも支持している、そのメカニズムが説明可能であること」と解説。「たとえ無作為比較試験の研究であつても、たつた一つの研究成果だけでは価値ある情報かどうかはわからない。一つの研究結果に「喜ばないことが重要だ」と指摘した。

「喫煙や環境とがん、発がん性物質やがん予防についての国内外の研究成果などを紹介し、がん予防効果の確かさの根拠となるのは、「数多くのヒトを対象にした研究で一致したデータが示され、動物実験データも支持している、そのメカニズムが説明可能であること」と解説。「たとえ無作為比較試験の研究であつても、たつた一つの研究成果だけでは価値ある情報かどうかはわからない。一つの研究結果に「喜ばないことが重要だ」と指摘した。

「喫煙や環境とがん、発がん性物質やがん予防についての国内外の研究成果などを紹介し、がん予防効果の確かさの根拠となるのは、「数多くのヒトを対象にした研究で一致したデータが示され、動物実験データも支持している、そのメカニズムが説明可能であること」と解説。「たとえ無作為比較試験の研究であつても、たつた一つの研究成果だけでは価値ある情報かどうかはわからない。一つの研究結果に「喜ばないことが重要だ」と指摘した。

今や、日本人の2人に1人ががんにかかる時代。わが国のがんによる死亡者数は年間約34万人に達する。特に働き盛り世代では、がんは最大の死因であることから、その予防対策が急がれている。一方、メディアなどには玉石混交の「がん予防」情報があふれている。健康づくりの現場では、いかに正しい情報を伝え、予防対策につなげるかが大きな課題となっている。こうした中、1月26日、健康管理コンサルタントセンターと本会が主催する第235回ヘルスケア研修会が開催され、国立がん研究センターが「がんを遠ざける生活習慣—最新の知見に基づいた保健指導のために」と題して講演を行った。

さらに、こうした点を踏まえて、多くの研究の集積から検証された、がんになりやすい生活習慣・生活環境(表1)や、日本人のためのがん予防法(表2)を提示し、「これらが現時点での正しい情報である」と紹介した。

また、わが国では受動喫煙によつて肺がん罹患する人が年間約5千人にも上ると推計される。津金部長は、「職場でたばこに暴露されることは、あつてはならない」と訴え、「受動喫煙を法規制するのが世界の潮流である」とし、わが国のたばこ対策の遅れを指摘した。

「禁煙は、がんだけでなく、循環器や呼吸器疾患、糖尿病など多くの疾患の予防につながる。また、受動喫煙対策は、心筋梗塞や肺炎などの予防にも役立つ。これほど効率のよい疾病予防法はない」と述べ、たばこ対策の重要性を強調した。

「禁煙は、がんだけでなく、循環器や呼吸器疾患、糖尿病など多くの疾患の予防につながる。また、受動喫煙対策は、心筋梗塞や肺炎などの予防にも役立つ。これほど効率のよい疾病予防法はない」と述べ、たばこ対策の重要性を強調した。

「禁煙は、がんだけでなく、循環器や呼吸器疾患、糖尿病など多くの疾患の予防につながる。また、受動喫煙対策は、心筋梗塞や肺炎などの予防にも役立つ。これほど効率のよい疾病予防法はない」と述べ、たばこ対策の重要性を強調した。

|      |  |
|------|--|
| 喫煙   | たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。  |
| 飲酒   | 飲むなら、節度のある飲酒をする。   |
| 食事   | 食事は偏らずバランスよく摂る。<br>・塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。<br>・野菜や果物不足にならない。<br>・加工肉、赤肉(牛・豚・羊など)は摂り過ぎないようにする。<br>・飲食物を熱い状態で摂らない。 |
| 身体活動 | 日常生活を活動的に過ごす。  |
| 体形   | 成人期での体重を適正な範囲に維持する。(太り過ぎない、やせ過ぎない)   |
| 感染   | 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその措置をとる。   |

国立がん研究センター「がん情報サービス」  
[http://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/prevention/evidence\\_based.html](http://ganjoho.jp/public/pre_scr/prevention/evidence_based.html)

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。

### 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: 江幡良晴 三輪祐一

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

お問い合わせ・ご相談は事務局まで(予約制)



# 総合健診の未来を考える

## 日本総合健診医学会第39回大会が開催

### 個人の特性やリスクに応じた 健診内容や実施方法などを講演

2008年度に始まった特定健診・特定保健指導では、健康診断に新たな視点が入り、メタボリックシンドロームに着目した検査や保健指導が行われるようになった。このように、健康診断の検査項目や実施方法は、医学の進歩や疫学的知見、社会情勢などにより、時代と共に変化していき、1月28日、29日に東京・新宿区のホテルで開催された日本総合健診医学会第39回大会(大会長・福武勝幸東京医科大学教授)では、「総合健診の未来を考える」をテーマに、多くの講演やシンポジウムが行われた(写真)。



大会では、最初に特別講演として、聖路加国際病院の日野原重明理事長が「新しい総合健診に加えるべき健診内容」と題して講演した。日野原理事長は、総合健診の歴史を振り返り、「超高齢社会のわが国において、今後必要とされるのは、認知症や高齢者の脆弱性の早期発見と予防である。さまざまな環境要因が人間に及ぼす影響の研究とその結果を健診システムに反映させることが重要であると提言した。

また今大会では、コレステロール検査や循環器健診、糖尿病などをテーマに8題の教育講演が行われた。このうち、慢性萎縮性胃炎の診断法であるペプシノゲン法とヘリコバクターピロリ菌(ピロリ菌)感染の有無の診断法を組み合わせた「胃がんのリスク別A、B、C、D胃炎検査(ABC検査)」について、講演を行った。

真鍋医療局長は、T H I (Total Health Index)などのメンタルヘルス調査が、うつ病の早期発見や診断に有用であり、ハラスメントの発見にも役立つことを解説した。また、健診時うつ病のエックの導入が決定した場合、現在、検討されている簡易的な問診ではなく、既に実績のあるメンタルヘルス調査票を使用することが望ましい」と述べた。

また、大会長で、学会の精度管理委員長でもある福武勝幸教授は、「外部精度管理と総合健診の信頼性」と題して講演し、「学会では早くから精度管理の重要性を認識し、1973年には精度管理委員会を設置し、本学会に所属する健診施設の外部精度管理の充実を図り、信頼される総合健診を実現するために力を注いできた」と述べた。その上で、学会が行う精度管理事業の現状を解説し、「会員施設の精度管理は極めて良好な状態にある」と強調した。

大会ではこの他、シンポジウム「総合健診の事後指導・保健指導や禁煙指導」一人でも多くの成功者を、市民公開講座などが開催された。

約30%と低迷する東京都のがん検診受診率を50%に引き上げるため、東京都では、がん検診受診率向上に積極的な企業を、「東京都がん検診推進サポーター」として認定し、企業と協力して都民のがん検診受診促進を目指す取り組みを行っている。

### 東京都がん検診 推進サポーター 講演会が開催

業には、活動支援金が交付され、①従業員のがん検診受診率向上のための取り組み②都民のがん検診受診率向上のための取り組み③東京都が開催する連絡会や講演会への参加④従業員のがん検診受診率向上に効果があった取り組みの情報提供などの活動が求められている。

1月24日には、東京・渋谷区で、東京都がん検診推進サポーター講演会「企業が取り組むがん検診受診率向上対策(主催 東京都福祉保健局)」が開催され、企業の担当者らが参加した。

講演会では、国立がん研究センターがん予防・検診研究センターの濱島ちさと室長が「企業におけるがん検診受診率向上に向けた期待」と題して、次のように述べた。

「がん検診の受診率向上対策を行うにあたっては、ただ単に数字を上げることを目的にするのではなく、科学的根拠のあるがん検診を推進し、従業員の死亡リスクを下げる検診を行って欲しい。

また企業には従業員に対し、がん検診受診の機会を提示するだけでなく、がん検診の利益や不利益なども含めた正しい知識を周知させることが求められる。そして、従業員に、がん検診受診の動機づけを行えるような体制づくりにしていくことが大切だ。」

この他、企業などで取り組み、受診率向上対策など多様なテーマが取り上げられた。また、群馬県健康づくり財団の真鍋重夫医療局長による講演「メンタルヘルス事業への取り組みと課題」も行われた。

### 平成22年度 予防医学事業 中央会医師協議会が開催

本会など、予防医学事業中央会(中央会)の全国支部に所属する医師が集まり、平成22年度中央会医師協議会が1月21日、22日の2日間にわたって、東京・千代田区のアルカディア市ヶ谷で開催され、約30人が参加した。

協議会の冒頭、あいさつに立った中央会の河合忠理理事長は、「正確な健診結果に基づいた保健指導や医療機関との連携などのサービスを、適切に受診者に提供することで、

予防医学の基本的な目標が達成できると思っている。健診をめぐっては、さまざまな課題があるが、われわれが中心となって、わが国の予防医学の分野をリードできるように体制づくりを行っていききたい」と述べた。

協議会の初日には、本会の小野良樹健康支援センター長が「がん検診の現状」、坂佳奈子がん検診・診断部長が「乳がん検診無料化」に備えて、長谷川壽彦検査研究セ

ンター長が「女性特有のがん検診推進事業 子宮頸がん検診無料クーポン配布の影響」のテーマで、それぞれ講演した。

続いて、事前に各支部を対象に行なった「子宮がん・乳がん無料クーポン検診の実施」のアンケート結果などについて全体討議が行われた。

また2日目は、群馬県健康づくり財団の真鍋重夫医療局長が、「健診機関におけるメンタルヘルス対策」と題して講演を行った。

その後、真鍋医療局長を交えた「今後のメンタルヘルス対策」についての全体討議などが行われた。

### 小児生活習慣病予防健診の 事後相談会を実施 多摩市教委

かつて、成人の病気と言われていた生活習慣病。しかし近年、肥満や脂質異常症、高血圧などを指摘される子どもたちが増えている。このた

め、学校保健分野での生活習慣病予防への取り組みが重要課題となっている。こうした状況を踏まえ、本会では1987年より、

市内の小・中学生を対象に、健康教育を主眼とした小児学的指導(写真)を行った。また、こうした指導を行うための相談員として、学

校医5人、栄養士7人、本会の健康運動指導士4人が参加した。

事後相談会では、個別相談による医学的指導と栄養指導、集団指導による運動指導(写真)を行った。

また、こうした指導を行うための相談員として、学

事後相談会の参加者から、市内の小・中学生を対象に、熱心な取り組みを続けている。今年度も小児生活習慣病予防健診で、「医学

### 第45回 予防医学 技術研究会議開く

予防医学に関する検査・健診の技術水準の向上と、検査・健診技術上の研究成果を公表・検討する第45回予防医学技術研究会議が2月17日、18日の2日間にわたって神戸市・神戸市勤労会館で開催された。

研究会議には、予防医学事業中央会傘下の全国35都府県支部の検査技術担当者や関係者ら約200人が参加した。

研究会議では、「新たな予防医学技術の向上を目指す」とをテーマに、子宮がん検

「経過観察が必要」とされた児童生徒とその保護者のう

「経過観察が必要」とされた児童生徒とその保護者のう