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

2013(平成25)年12月15日　第481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

第58回 予防医学事業推進全国大会
いのちを繋ぐ絆を目指して
予防医学のさらなる推進
心と体の健康法めぐって講演

昨年見直しが行われた「がん対策推進基本計画」に続き、今年度からは「健康日本21(第2次)」、「第2期特定健診・特定保健指導」など、国民の健康づくりに向けた新たな取り組みが始まっている。こうした施策を進める上で重要な柱となっているのが予防医学の視点である。10月18日、福井・福井市のフェニックス・プラザで開催された第58回予防医学事業推進全国大会(主催・予防医学事業中央会、福井県予防医学協会)では、「いのちを繋ぐ絆を目指して―笑顔の輪から健康づくり」をテーマに、記念式典や県民公開講座などが行われた。大会には本会をはじめ、中央会傘下の全国支部から健康教育や健康診断に携わっている担当者、学校や地域、職域保健の専門家、市民ら約1000人が参加した。

開会にあたり挨拶した大会協会理事長は、3年前の東日本大震災に触れて、「大会のメインテーマは、風化させてはならないあの日の出来事とその思いを、われわれが推進すべき予防医学事業に重ね、思い描いたものである。健康でいられる幸せこそが、繋いでいくべき命であり、笑顔で広がる健康づくりの輪こそが、われわれの目指す絆である」と述べた(**写真上**)。

その後行われた午前中の記念式典では、福井県の石塚博英副知事が歓迎の挨拶をし、厚生労働副大臣、文部科学大臣、日本医師会長らの祝辞も披露された。

また、予防医学事業に貢献した人に贈呈される感謝状が、自治医科大学の櫻林郁之介名誉教授に贈られた他、中央会賞が福井県支部の上坂通子専務理事と鳥取県支部の丸瀬和美常務理事、本会の穴澤昭母子保健検査部長ら3人に、奨励賞が本会の中村美穂子課長と矢島晴美科長ら33人に贈られた。

続いて、大会実行委員長の嶋崎元博福井県予防医学協会副理事長により、「すべての国民が、健康で明るく元気に生活できる社会を実現するために、広く予防医学思想の普及と啓発を図りながら、多くの人々の積極的な参加による健康づくり運動の輪を広めていく」とする大会宣言が読み上げられた。

午後の県民公開講座では2題の講演が企画され、最初に諏訪中央病院の鎌田實名誉院長が、「心と体の健康法、教えます」と題して特別講演を行った(**写真中**)。

鎌田名誉院長は、長野県で地域医療に携わってきた経緯を振り返り、「諏訪中央病院で勤務を始めたころ、病院のある茅野市は脳卒中の多発地帯で、それから減塩対策を中心とした健康づくり運動に取り組んできた。住民の理解と協力を得て、今や長野県は男女共に長寿日本一となったが、ここまでくるのに39年かかった」として、行動変容の難しさと大切さを強調した。

また減塩以外にも、「体にいい」とされる食材や食品の話、歩行やジャンプ、かかと上げといった運動の重要性の話など、自身がこれまで指導してきた健康法を紹介した。

その上で鎌田名誉院長は、「心と体は繋がっているので、疲れた心をリセットすると体も健康になる」と述べ、セロトニンやオキシトシンなど心のあり方と関係する「幸せホルモン」の効能について解説。さらに、「交感神経が緊張すると血圧が上がり、脳卒中や脳血管性の認知症などのリスクが上がる」として、「ゆっくりした音楽を聞く、ゆっくりと体操する、38度くらいの風呂にゆっくり入るなどして緊張を解き、副交感神経優位の時間を持つことが大事」と指摘した。

最後に鎌田名誉院長は、笑うことや希望を持つことで免疫力が上がるという研究報告に加えて、生きがいを持つことで余命を延ばすことができた自身の患者の話を紹介し、「人は、こうなりたいと思うことによって変わることができる。健康になることも自分の人生を豊かにすることも希望を持つことから始まる」と述べて講演を結んだ。

続いて行われた文化講演「力士の日頃の食事量と健康管理の心得」では、九重親方(第58代横綱千代の富士)とNHKアナウンサーの刈屋富士雄氏がトークショー形式で対談した(**写真下**)。

力士の健康管理について聞かれた九重親方は、「力士の食べるちゃんこ鍋には、魚や肉、野菜が豊富に入っていて栄養バランスがよいと言われているが、たくさん食べた後はその分稽古しないと糖尿病などの病気になる。日本相撲協会では1年に2回健康診断を行い、医師の指示に基づいて、食事や運動の指導をしている。しかし、あくまでも自己管理できることが大切だと考えている」と語った。

大会ではこの他、福井県済生会病院の田中延善院長による記念講演「過去から未来に繋がる健康づくり」や和太鼓のアトラクションなどが行われた。

●―今月の主な紙面―●

〈1面〉●第58回 予防医学事業推進全国大会
いのちを繋ぐ絆を目指して

〈2・3面(見開き)〉
●連載　予防医学事業のこれまでとこれから　最終回
●連載　産業医訪問　第96回
●連載　健康づくり・健康増進を支援するページ
健康相談ビフォー▷アフター　第6回:保健師／管理栄養士／健康運動指導士からのアドバイス

〈4面〉●第22回 健康づくり懇話会総会で
情報交換と相互交流
●「乳がん検診をよりスマートに」
第23回 日本乳癌検診学会学術総会
●連載　ALCAだより　第3回
●第47回 日本小児内分泌学会学術集会が開催
●東京産婦人科医会 がん検診対策担当者会議
●あきる野市「健康のつどい」で運動指導―本会

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。

担当:江幡良晴　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。

予防医学事業のこれまでとこれから 15

小山和作　日本赤十字社 熊本健康管理センター名誉所長

15回にわたって書きつづってきたこのシリーズも最終回を迎える。最後までおつきあいくださり感謝申し上げる。

これまでの総括をしたい。予防医学も医学であるから、これまで慣れ親しんできた医学と異なるものではない。しかし、何か違いがある。

国井長次郎さんが艱難辛苦の中で寄生虫予防を始めたころ、物もない、人もない、金もない、何もなかった時に支えたものは、予防医学の大義を実現しようとした心の底から湧き出した情熱だったと思う。そこからあのバイタリティーあふれる行動力が生まれ、時には歯ぎしりしながら耐え忍ぶこともあった。

それもこれも予防医学に対する確固たる理念を持って望んだからに他ならない。

◆◆◆

しかし、目を転ずれば、国井さんをはじめとした多くの予防医学徒たちにはロマンを感じるものがあった。

今から2400年前の古代ギリシャでは、医学のことを「Art of Medicine」と言った。今日、医学の祖と崇められるヒポクラテスは医学者であり哲学者で、かつ偉大な芸術家でもあった。

そこでは「健康」というものは音楽や彫刻と同じように人間の美と捉え、病める人も人、聞く人、触れる人の心には当時の政策担当者として被爆者、心を揺さぶり、心に火をともす。

今実施している予防健診等で、検査結果をただ機械的に伝えるだけでは人は健康になるわけがない。科学的手法を用いながらも、人の心に呼びかけ魂を揺さぶり、やる気を起こさせ、行動の変容を期待する。まさにアートである。

ここでどうしても触れておきたい人がいる。大谷藤郎先生である。

先生は医師としては厚生省（当時）の最高の地位に登り詰めた。その後、予防医学事業中央会の理事長に就任され、2010（平成22）年12月7日、河合忠現理事長に後を託してこられた。

大谷先生の数ある業績の中で特に感動的なのは、生涯をかけてハンセン病患者の人権が熊本地裁で始まった。先生は控訴を断念した。先生はその時、がんの後遺症でスープしか摂れないからだった。

この、人を愛し、社会を愛する心と予防医学の心であろうと考える。

◆◆◆

予防医学事業中央会の元理事長だった須川豊先生から「予防医学事業は一つの運動だよ。そこで働く全国の職員は同志なのだ。同志の心を一つにするような文章が欲しい」と頼まれ、国井さんをはじめ多くの先輩たちが血を流し、涙を流して築いてきた歴史を思いつつ、つくった予防医学にかける思い、「予防医学実践のこころ」を披露してお別れとしたい。

（おわり）

おわりに　予防医学にかける思い

予防医学実践のこころ

1　湧き出ずる情熱があり
2　人一倍行動するエネルギーと
3　挫けない忍耐力を持ち
4　確固たる予防医学の理念（哲学）と
5　科学としての予防医学に裏打ちされ
6　二つとない生命の尊厳に畏敬し
7　人を愛し、社会を愛し、国を愛する心で
8　人々の求めに応じ、人々と共に生きる

産業医訪問 96

慶應義塾大学薬学部客員教授　柴崎敏昭

1　あなたの産業医歴は？

私は、1971年東京慈恵会医科大学医学専門課程を卒業後、当時の第三内科に入局し、同時に大学院課程も履修しました。

3年目には、基礎教室への1年間の学内留学が認められて、ステロイドホルモンの研究で、国内では指導的な立場にあった第二薬理学教室で、牛副腎皮質内のミトコンドリアを用いた研究に取り組みました。

学生時代は水泳部と自動車部に籍を置き、からだを鍛えました。また、毎年夏には長野県佐久郡の千曲川沿いで実施される農村健診に加わり、心電図検査や便中の寄生虫検査などを行いました。

産業医活動は、医局から紹介された企業（最初は世界有数の軽電気製造業）を毎週1回担当しましたが、主な業務内容は社内診療所での医療行為でした。

当時は産業医という言葉はまだ使われていなくて、現在のように問題点の改善を経営者に指示できる権限などは夢のまた夢の話でした。正式な産業医の資格を得るために講習会へ出席したのは、その何年も後のことです。

その後、さまざまな事業所の産業医を経験しましたが、産業医業務を円滑に行うために心がけていることは、企業のトップや担当役員と積極的に面識を持ち、産業医としての私の考えや指示が職場の末端まできちんと行き渡るようにしておくことです。

産業医としての経験を重ねるにつれて、産業医の真の姿を知りたいと思うようになり、2008年には日本労働安全衛生コンサルタント資格を修得し、以後、より高い見地から健康指導を行えるようになりました。

3年前に、約12年間勤務した慶應義塾大学薬学部を定年退職しました。現在は、新橋駅前クリニックで院長として臨床に携わりながら、数社の嘱託産業医をお引き受けしています。また、東京慈恵会医科大学の非常勤講師も務めています。

2　あなたのやりたいこと、今、取り組んでいることは？

大学での薬物治療学を中心とした教育や研究に加えて、運動生理学の講師からその方面の知識を学んだことや、N食事、適度な運動）では、特R（栄養情報担当者）養成講座の講師を務めた経験などがその後の臨床や産業保健での指導法につながっています。

特定健診・特定保健指導では、肥満の解消に向けた運動指導や栄養指導が求められますが、適切な指導を行うための知識や技能を修得しているので、管理栄養士や連動指導士が不在の職場でも、私一人で対応することができます。

健康の維持、増進のための三原則（適正な睡眠、適切な運動以上に大切であることを伝えています。

また、長時間労働者は日頃からストレスも多く、メンタル障害を起こしやすい状態にあります。長期間の休業に追い込まれることのないよう、できるだけ代休を取って疲労解消に努めるよう指導しています。さらに、短期休養などの指示も受け入れられる社内の環境づくりも積極的に行っています。

一方、わが国の現状に目を向けると、東証1部上場の売り上げ上位100社のうち、三六協定での残業時間の上限が80時間を超える企業が7割だったことが、昨年新聞で報道されました。多くの中小企業では、過労死ラインの80時間を軽々と超えていることが想定され、わが国の労働者6千万人の健康状態が危惧されます。

労働者の健康状態を把握する上で健康診断は大切ですが、現行の定期健康診断やがん検診は、改善に向けた検討が必要だと思います。

具体的には、まず胸部X線検査から胸部CT検査への変更です。画像の診断能を優先させると被ばく線量が増える関係にありますが、近年では装置の改良などにより低線量撮影が可能となっています。肺がんリスクの高い人からCT検査を始めるのも一案だと考えます。

次に、胃がんABC検診の導入です。手軽で負担が少なく、経済効率のよい方法で胃がんリスクを分類し、X線検査や内視鏡検査の対象者を高リスク者に絞り込むことで高い利便性が得られ、他の疾病領域を意識したがん検診の変革が可能と考えます。

定期健康診断や各種がん検診は、新しい技術の開発や新たな研究結果を踏まえて、より的確で科学的根拠のある内容に改善される必要があると感じています。

健康づくり・健康増進を支援するページ　6

健康相談　ビフォー▷アフター

仕事に一生懸命でからだのことは後回し

田谷さん 40歳 女性

プロフィール　営業課長をしている田谷さん。職場近くで一人暮らしをしています。平日の夜は取引先との会合や飲み会が多いため、翌日に疲れが残ることも。

健診結果に問題はありませんが、職場の4年ごとの全員健診で相談に来ました。

前回のあらまし　4年前の健診で健診結果には大きな問題はありませんでしたが、飲酒量が多いことが指摘されていました。

そこで、保健相談では「週に1日は夜の外出をせず家でゆっくり過ごす時間を作る」、栄養相談では「飲酒量を減らす」、運動相談では「テニス前後のストレッチ時間を増やす」の目標を立てていました。

前回の目標は、「飲酒量を減らす」でしたが、疲れているように見える田谷さんの表情からして変化がないのでしょうか。実行状況を尋ねました。

「会食の機会は増えています。でも、前回の目標通り飲酒量は減らしています」とのこと。そこで詳細を食事記録（表）と共に確認しました。

▼「減った？」「増えた？」

朝食と昼食の摂取は以前と変化がないようです。今と、少し驚いている様子です。

▼女性の飲酒

女性は男性より少量（積算飲酒量で男性の約3分の2）かつ短期間（常習飲酒期間で約10年）の飲酒で肝硬変など、いろいろな肝機能障害を起こしやすいことが知られています。

そのため田谷さんも飲酒量を減らしていく努力が必要です。

また、負担をかけた肝臓などが完全に回復する時間を確保するためにも、週2日つくり、可能な時は週2日にしてみませんか」と提案しました。

田谷さんは「飲酒量が多かったことには驚きました」と田谷さん。そこで「1週間の飲酒量を見直すこと」と、さらに休肝日を増やすすめです。

「会食があるし、2日続けての休肝日は難しいです」と田谷さん。そこで「1週間の飲酒量は減っているか、詳細を確認してみました。

前回は飲酒日が週に4、5日あり、1回の飲酒量は純アルコール量で60～100㌘でした。今回は、飲酒日が毎日となり、1回の飲酒量は純アルコール量で60～80㌘です。1週間の総量は、前回は240～500㌘、今回は420～560㌘です。

一見減らしたように見えましたが、総量では休肝日のない今の方が多量摂取になっています。

「控えるように心がけていたのに、総量では増えていたなんて。やはりもっと減らした方がいいんですか」と、少し驚いている様子です。

▼女性の飲酒

女性は男性より少量（積算飲酒量で男性の約3分の2）かつ短期間（常習飲酒期間で約10年）の飲酒で肝硬変など、いろいろな肝機能障害を起こしやすいことが知られています。

そのため田谷さんも飲酒量を減らしていく努力が必要です。

また、負担をかけた肝臓などが完全に回復する時間を確保するためにも、週2日つくり、可能な時は週2日にしてみませんか」と提案しました。

田谷さんは「飲酒量が多かったことには驚きました」と田谷さん。そこで「1週間の飲酒量を見直すこと」と、さらに休肝日を増やすすめです。

「会食があるし、2日続けての休肝日は難しいです」と田谷さん。そこで「1週間の飲酒量は減っているか、詳細を確認してみました。

前回は飲酒日が週に4、5日あり、1回の飲酒量は純アルコール量で60～100㌘でした。今回は、飲酒日が毎日となり、1回の飲酒量は純アルコール量で60～80㌘です。1週間の総量は、前回は240～500㌘、今回は420～560㌘です。

▼ストレスに気づいていますか？

ストレスそのものは、悪いことばかりではありません。

「快ストレス」と言われる気持ちのよいストレスを解消していることもあります」と、普段の行動を振り返って話す田谷さん。

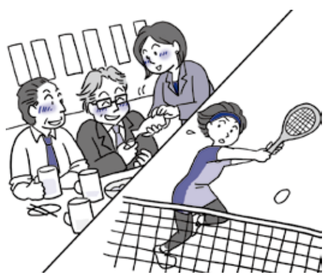
▼本当に大切なこと、忘れていませんか？

一通り、相談も終わりに近づいたころ、田谷さんは「入社した20代のころは、一生懸命仕事をして『豊かな生活がしたい』と自分なりの将来像を持っていました。がんばれば理想に近づけるはずと、つらい時も自分にむちを打ってきました。そのかいあって『自立した女性』という立場は手に入れましたが、40歳になったことですし、今後は健康的な生活を考えて、生活習慣を改善していく方がいいかもしれませんね」と話します。

人間の心は風船のようなもので、悩みやストレスなどを溜め込み過ぎると、いつか破裂してしまいます。

心身の健康のために適度に空気を抜いていく必要があるのです。

「テニスや適度な飲酒はストレス解消法として決してだめ」と伝え、次の相談へと送り出しました。



小林千草
本会健康増進部
保健師

多くの部下を抱える課長に昇進し、「仕事はやりがいがありますし、非常に楽しいです」と明るく話す田谷さん。

話が進むうちに「さらにキャリアアップをしていきたいという思いは強いです。ただ、仕方ないことですが、職位が上がったこともあり、仕事上の悩みやストレスは4年前より増えました」と話します。

4年前の相談で立てた目標の実行状況を聞くと「外に出て誰かと過ごしたり、からだを動かしたりしている方が私の性格に合っているようで、結局、ゆっくり休む時間は作ろうとしていなかったです。最近は、寝てもからだの疲れが取れにくくて、疲れが溜まっていることに慣れてしまっている感じです」とのことです。

田谷さんのように、仕事を一生懸命がんばるあまり、自身の休息に意識が向かないという人は少なくありません。そういった人こそ「意識して」休む時間を作って欲しいところです。

▼ストレスに気づいていますか？

ストレスそのものは、悪いことばかりではありません。

「快ストレス」と言われる気持ちのよいストレスは、それを乗り越えることで自分を成長させる手立てにもなります。

逆によくないとされるのは、耐えきれないようなストレスや長い時間続くストレスです。

そういったストレスを受けると心身がへばり、からだの抵抗力が落ちていき、いろいろな病気に罹りやすくなってしまいます。

田谷さんにストレスの解消法を聞くと「お酒を飲むこととテニスでからだを動かすこと」とのことでした。

さらに「そういえば、お酒を飲んで無理矢理ストレスを解消しようとしてしまいます。

人間の心は風船のようなもので、悩みやストレスなどを溜め込み過ぎると、いつか破裂してしまいます。

心身の健康のために適度に空気を抜いていく必要があるのです。

「テニスや適度な飲酒はストレス解消法として決してだめ」と伝え、次の相談へと送り出しました。

表　田谷さんの食事記録

平日	
朝食	トースト（1枚）、ヨーグルト（1カップ）、野菜ジュース（1杯）
昼食	魚定食
夕食	会食（刺身、肉料理、サラダ、ピザなど）、ビール（2杯）、ワイン（2～4杯）
休日	
朝食	トースト（1枚）、ヨーグルト（1カップ）、野菜ジュース（1杯）
昼食	つまみ（枝豆、鶏唐揚げ、チーズなど）、ビール（1～2杯）、焼酎サワー（1～2杯）
夕食	なし

松村えり子
本会健康増進部
管理栄養士

4年ぶりの相談となったこの田谷さんに、早速以前立てた目標のことを聞いてみると、「平日は忙しくて、週末しかテニスができないなります。ストレッチがおろそかになっただけで、実は1カ月前、試合中に足首をひねってしまいました」と話してくれました。「病院に行ったところ、軽度のねんざだので、湿布と包帯固定で様子をみることになり、しばらくはテニスやヒールの高い靴を履くのを控えていました」とのことです。

その後は痛みが取れて、治ったので、テニスを再開しているそうです。

▼ねんざはあなどれない

足首は、小さい骨がいくつも組み合わさった不安定な関節です。今後もテニスを続けていくためには、痛みの再発や足首をひねらないよう、足首周りを強化すると、「それならできそう」と田谷さん。

「テニスを楽しむためにも、なるべく取り入れて続けようにします」と話し、帰っていきました。

吉田重美
本会健康増進部
健康運動指導士

①膝下を抱えながら足首を回す（図1）

膝下の外側あたりは、足首を回すのに必要な筋肉がついています。そこを手で押さえると、筋肉がほぐれ、足首の動きをよくすることにつながります。

②テニスボールで足の裏をコロコロマッサージ

足の裏は足指を曲げるのに必要な筋肉が通っています。そこをマッサージすることで、足指の曲げ伸ばしがしやすくなります。足指はボールを打つ瞬間、踏ん張りをきかせる時に力を発揮するので、ここを強化することで足首にかかる負担を減らすことができます。

③足を腰幅と同じくらいに開き、段差を利用して、かかとの上げ下げをする（図2）

かかとを上げる時には、足指全体に体重を乗せるように、かかとを下げる時にはふくらはぎの筋肉が伸びるように行いましょう。この運動は足首周りの筋肉を鍛え、ねんざの再発を予防することができます。

「平日は時間がないから3つすべてを毎日行うのは難しいと思います。1日1つでも効果はありますか」と田谷さん。

「これらの運動は両足行うことで、反対側の足のねんざ予防にもつながります。前回立てた目標の『テニス』は、今回紹介した『ねんざ予防の運動』を取り入れて、今後のストレッチ『前後のストレッチ』に加えて、休日にテニスをする前は3つ全部を行うことをすすめみてください」と伝えると、

図1

外回し、内回しを5回ずつ行う

図2

上げ下げを10回行う

相談を終えて

相談を終え、田谷さんは「からだのことは後回しだったから、もう少し自分を大事にしてみようと思います。今回の相談で正しい方法や、チャレンジしやすい方法を教わったので、トライしてみます」と笑顔で話されました。

今後は、自身の心とからだの声に耳を傾ける時間を増やしていっていただければと思います。（小林）

第22回 健康づくり懇話会総会で
情報交換と相互交流
子宮頸がん検診など最新の話題を提供

本会と本会のユーザーが健康づくりに役立つ情報交換や相互交流を目的として開催している健康づくり懇話会の第22回総会が10月25日、都内のホテルで行われた。事業所や健康保険組合の健康管理担当者と本会の担当者ら約100人が参加した。総会では、子宮頸がんの検査法について、本会検査研究センターの木口一成センター長が「細胞診とHPVの併用検診について―LBC導入による精度管理の取り組み」と題して講演（写真）を行った他、日本快眠協会の今枝昌子代表理事が「睡眠力の鍛え方」と題する講演を行った。

冒頭の挨拶では、健康づくり懇話会の会長で日本情報機器健康保険組合の小池敏夫常務理事が、国が示した社会保障制度改革などについて述べ、「このような厳しい状況の中だが、皆さんの健康づくりに役立つ情報などを提供すべく、今後も懇話会の活動を進めていきたい」と語った。

続いて講演した木口一成センター長は、「子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）の感染により発症する。細胞診とHPV検査を併用して行う子宮頸がん検診は海外では死亡率減少効果を示すエビデンスがあり、検診に取り入れている国も多い。わが国でもHPV併用検診の有効性を確認するための検証事業が始まっており、本会も協力している。また、HPV併用検診を液状化検体法（LBC）で行うことによって、より精度の高い検診を行うことができる」と語った。

さらに、HPV併用検診では細胞診とHPV検査の両方が陰性の際は、検診間隔を3～5年延期できる可能性もある。その場合、偽陰性を防ぐ精度管理が重要であることについても詳説した。

次に講演を行った今枝昌子代表理事は、睡眠の役割を「脳とからだの疲れをとること」として快眠の3つの条件、①心②からだ③環境―をあげ、それぞれについて解説した。

講演後には、情報交換を目的に懇親会も行われ、盛況のうちに閉会となった。

「乳がん検診をよりスマートに」
第23回 日本乳癌検診学会学術総会

第23回日本乳癌検診学会学術総会（会長・中島康雄聖マリアンナ医科大学教授）が、11月8～9日の2日間、「乳がん検診をよりスマートに―再検証、標準化への課題」をテーマに東京・新宿区で開催された。

このうち理事長講演では、東北大学大学院医学系研究科の大内憲明教授が「日本乳癌検診学会に期待されること―国のがん対策の要として」と題して講演を行った。

大内教授は、わが国の乳がん検診の歴史と学会の取り組み、国をあげて行われている超音波検診の有効性を検証する比較試験（J-START）の概要、国内外の動向などを解説。「有効な検診を正しく、多くの人に提供することが重要」とし、「検診の有効性を検証し、そのデータに基づき国の保健医療政策への提言を行うべき」と学会の使命を語った。

一方、プレジデンシャルシンポジウム「わが国の乳がん検診ガイドラインを検証する―欧米との比較」では、8人の専門家が登壇し、所見の悪性度を評価するカテゴリー分類の国際標準化などをめぐって活発な議論を行った。

学術総会ではこの他、ワークショップ「検診発見症例　症例検討」、特別企画「新しい乳がん検診ガイドラインについて」、特別講演「がん哲学外来」をはじめ、多数の講演やセミナー、市民公開講座などが行われた。

本会からは、学会共催企画MG Film Readingで坂佳奈子がん検診・診断部長が企画及び症例解説を行った他、一般演題で放射線技師並びに臨床検査技師がマンモグラフィ検査の撮影や読影の工夫、乳がん検診の成績の報告など4題の口演を行った。

ALCAだより 3
金子昌弘 本会呼吸器科部長
低被ばくCTの導入

前回は肺がんの増加に対応するためのALCA（東京から肺がんをなくす会）の発足の経緯やその成果などについて述べたので、今回は低被ばく（低線量）CT導入のいきさつについて説明します。

ALCAに続いて、全国各地で肺がん検診への喀痰細胞診の導入が進みましたが、その後も肺がんによる死亡者は増え続け、1999年には胃がんを抜いて、がんによる死亡数の1位になってしまいました。

肺がんの中では、肺の奥に発生するタイプの増加が多く、その早期発見にはX線検査が有効とされてきたので、その診断能を高めるための研究も行われましたが、十分な成果を上げることはできませんでした。

一方、70年代後半からCTが普及し始めました。これによりX線では発見できないような微小な肺がんが見つかることがわかりましたが、当初は撮影に時間がかかり、放射線の被ばく量も多く、検診への導入は不可能と思われていました。

しかし、その後の技術的な進歩により、15秒ほどで全肺が撮影できるようになり、しかも被ばく量を通常撮影の10分の1程度に下げても診断能に差がないことが証明され、検診への導入が可能になりました。

この結果を受けて、国立がんセンター中央病院放射線診断部の森山紀之部長（当時）が中心になり、機器メーカーである東芝の協力も得て、93年、検診施設としては世界で初めてALCAの検診にCTが加わりました。

さらに、徳島大学工学部の仁木登教授の研究室との共同研究で、コンピュータによる診断支援システムの開発にも参加するなど、ALCAでは、常に最先端の技術による診断が行われています。（つづく）

第47回 日本小児内分泌学会学術集会が開催

第47回日本小児内分泌学会学術集会（会長・杉原茂孝東京女子医科大学東医療センター教授）が10月10～12日の3日間、東京・台東区の浅草ビューホテルで開催された。

小児の成長や発育発達に重要な役割を演ずる内分泌に関する小児科領域の研究は、最近著しく進歩しており、それを反映してか、300を超える演題の申し込みがあり、それらの口演やポスター展示には約850人の会員が集い、活発な討論が行われた。

学会賞受賞講演では獨協医科大学の有阪治教授が、35年に及ぶ臨床や研究の成果を報告した。また、優秀演題賞には、国立成育医療研究センター研究所分子内分泌研究部の松原圭子氏、北海道大学大学院医学研究科の森川俊太郎氏、東京大学大学院医学系研究科の田村麻由子氏が選ばれた。

市民公開シンポジウム「低身長の診断と治療」（座長・横谷進国立成育医療研究センター副院長、杉原教授）では4人の専門医が低身長の診断や治療の実際、生活上の注意点、低身長思春期発来などを講演し、その後の質疑応答では参加者から多くの質問が寄せられ、この問題に対する関心の高さがうかがえた。

学会の進行と運営もスムーズで見事であり、多岐にわたる小児内分泌疾患の診断や治療法の進歩を知ることができて、楽しい学会であった。

（日本大学医学部名誉教授・本会理事長　北川照男）

がん検診の円滑な推進目指し
東京産婦人科医会 がん検診対策担当者会議

東京産婦人科医会（医会＝旧東京母性保護医協会）と本会では、検診車での検診ではなく、産婦人科医の施設で行う子宮がん検診事業（東母方式）を、1968年から共同で実施している。

以来、2012年度までに約815万件の子宮がん（頸がん・体がん）検診を実施。約1万4000人のがんを発見してきた。

医会では、がん検診を適正かつ円滑に実施するため、最新知見や情報の共有化、意見交換などを目的とした「がん検診対策担当者会議」を毎年開催している。

今年度の担当者会議は9月28日、東京・新宿区の本会で開催され、医会の担当者や関係者ら約50人が参加した（写真）。

会議では、子宮頸がん予防ワクチンの副反応に関する事例がマスコミなどで大きく報道され、不安を感じている保護者や生徒が少なくないことから、その情報の共有化と今後の対策に関する意見交換が行われた。また、医会の会員を対象とした子宮頸がん検診と乳がん検診の実施状況に関するアンケート結果が報告され、安心で信頼されるがん検診の構築に向けて、熱心な討論が行われた。

あきる野市「健康のつどい」で運動指導
本会

10月19日、東京・あきる野市のルピアホールで第18回あきる野市「健康のつどい」が開催され、たくさんの市民が集まる中、本会の健康運動指導士が実技を交えて講演を行った（写真）。

講演では「目指そう！　いくつになっても動けるからだ」をテーマに、座り方や歩き方、掃除の仕方といった日常の動作を「運動」に代えるコツや、効果的なストレッチ法などを紹介。

参加者は「汗をかいた。大変よかった」「日常の中で全身を鍛えられることがわかった」などと話していた。

お知らせ

第253回 ヘルスケア研修会

健康診断の近未来
アミノ酸プロファイル解析技術の職域での応用

1月29日(水)14～16時
東京・千代田区「星陵会館」

第253回ヘルスケア研修会が1月29日（水）14時から16時まで、東京・千代田区の「星陵会館」で開かれる。

「健康診断の近未来―アミノ酸プロファイル解析技術の職域での応用の可能性」をテーマに、三井記念病院総合健診センターの山門實特任顧問が講演する。

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。

R70 古紙パルプ70%の再生紙を使用しています。