

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

2015(平成27)年11月15日 第502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 小野良樹・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

がん検診で健康なまちづくり

東京・八王子市の取り組み

精度管理と受診率の向上で

「早過ぎる死」を防ぐ

近年、子宮頸がんの主な原因がヒトパピローマウイルス(HPV)であることが解明され、子宮頸がん検診のあり方が大きく変わろうとしている。こうした中、8月21〜22日の両日、札幌市で共同開催された第23回日本がん検診・診断学会総会と第24回日本婦人科がん検診学会総会・学術講演会のシンポジウムでは、がん検診において先進的な取り組みを行っている東京都八王子市役所の菅野匡彦・総務部経営計画第一課長(写真)が、「子宮頸がん検診HPV検査検証事業における八王子市の取り組み〜精度管理と受診率向上策」と題して講演した。

八王子市のがん検診 3つの特徴

2013年度に開始された国の子宮頸がん検診におけるHPV検査検証事業は、子宮頸がん検診を細胞診単独で行

った場合とHPV検査を併用した場合とを比較し、HPV検査併用法の有用性を検証するものである。東京都では唯一、八王子市が参加しており、本会も検査で協力している。この事業に参加するには、がん検診の精度管理が高いレ

ベルで行われていることが前提とされている。菅野匡彦課長は、そのための市の取り組みを中心に講演した。



いち早く

ベセスダシステムに対応

菅野課長は、まず市のがん検診の3つの特徴、①コールセンター方式の導入②科学的根拠に基づく効果のあるがん

その上で菅野課長は、八王子市が11年に子宮頸部細胞の採取器具として綿棒よりも適正とされるサーベックスプラスの導入を、医師会と本会の協力を得て進めた経緯について、次のように説明した。

「日本産婦人科医学会」の定めた子宮頸がん検診のクラス分類(日母分類)から、国際基準とされるベセスダシステムに準拠した報告様式(ベセスダ分類)への移行を視野に入れた導入だったが、1年間で不適正検体が4分の1に減少した。これなら、12年、日母分類を併記しつつ、ベセ

スダ分類に移行した。また、13年、14年と段階的に液状検体を導入したことで、不適正検体がさらに減少した」

精度管理向上のための取り組み

続いて菅野課長は、市の子宮頸がん検診を行っている24医療機関の過去3年分の受診者数、判定不能件数、要精検者数、要精検率、精検受診率が掲載された一覧表を作成し、自施設以外ほどの医療機関がわからないが、他の施設と結果が比較できる形にして提供していることを紹介。

「一覧表を見て、先生方自身が高いレベルで精度管理に取り組んでもらえる資料を作ることが大切」と強調した。

また、乳がん・肺がん・胃がん検診では毎週1〜2回、すべてのフィルムを医師会に集めて読影会を開催していることに触れて、「八王子市医師会では、この読影会に協力することを、市のがん検診を請け負う条件にしている。読影能力の高い先生の読影を見

ているうちに、皆が自然と高いレベルで読影できるようになる。こういう場があることが八王子市医師会の強みだ」と菅野課長は力を込めた。

そして、「市の1次検診受診率はそれほど高くはないが、精密検査受診率は、大腸がん検診の80%台以上はすべて90%台と高率で、人口50万人規模の自治体では極めてま

れたと考えている。また、コールセンター職員を活用や医師会の協力などにより、精検結果の未把握率を低く抑えている。これは精度管理上とても大切なことだ」と述べた。

菅野課長はこの他、特定健康診の受診券やがん検診のクーポンを送る直前にイベントを実施したり、受診者の行動変容ステージ(無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期)に合った対応を図るなど、ソーシャルマーケティングの手法を使った個別受診勧奨の取り組みを紹介。3歳児健診に来たお母さんにご覧いただき、内はがきを送るなど、ライフイベントに合わせてメッセージを送ったり、がん検診の原価をあげてオープンにしてメリットをわかりやすくすることなどで、受診率向上につながった事例などを解説した。

最後に菅野課長は、「東京都を100としたがんの標準化死亡比で、八王子市は5大がんとすべて100以下である。八王子市に住めば他のまちと比べて、がんで死なないで済むことをアピールし、がん検診を受けていただくよう呼びかけている」と述べて講演を結んだ。



今月の主な紙面

- 〈1面〉
 - がん検診で健康なまちづくり—東京・八王子市の取り組み
- 〈2・3面(見開き)〉
 - 第34回日本思春期学会総会・学術集会 “尾木ママ”が語る いじめ防止教育とは何か
 - 市民公開講座 検診の大切さについて考える
 - 連載 トピックス 消化器疾患 GERD編〈3〉
 - 連載 健康増進部からの実践!! お役立ち情報〈9〉
- 〈4面〉
 - 自分を傷つけずにはられない! 自殺防止東京キャンペーン! 講演会
 - 新刊紹介『日本で一番やさしい 職場のストレスチェック制度の参考書』
 - 第33回全国情報統計研修会



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思います。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: 江崎良晴 三輪祐一

お問い合わせ・ご相談は事務局まで(予約制・無料)

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
koho@yobouigaku-tokyo.jp
FAX 03-3269-7562

お電話(03-3269-1131)でも承っております。

第34回日本思春期学会総会・学術集会 特別企画

いじめ防止教育とは何か

“尾木ママ”が語る



熱心に取り組む地域ほどいじめ認知件数は多い

文科科学省の調査によると、2013年度のいじめの認知件数は年間約18万6000件でした。

子どもの感性をはかる

一方、1000人当たりの認知件数を都道府県別に見ると、「一番多い」と「一番少ない」では約8倍もの差があるのです。



『いじめ問題をどう克服するか』尾木直樹著／岩波新書

長年、子どもや教育の問題に向き合ってきた著者が、いじめを防止するために学校、家庭、社会がすべきことを具体的に提言する。(本書より)

いじめを告げても自ら命を落す子どもが多い。いじめを告げても自ら命を落す子どもが多い。いじめを告げても自ら命を落す子どもが多い。

いじめ防止につながる子ども達の取り組み

いじめ防止に最も重要なことは、いじめ防止教育です。東京都足立区の辰沼小学校では、「TRR(たつめまき)」という児童による自主的ないじめ防止活動を行っています。

人権尊重、愛とロマンのある明るい学校づくりを

最後に、いじめ防止教育を実践するために、どのような学校づくりをすればよいか。私が提唱しているのは、学校におけるいじめ防止実践「ロマン」です。

検診の大切さについて考える 未来の私と大切な家族のために



子宮頸がんをめぐり、さまざまな意見が交わされたパネルディスカッション

第34回日本思春期学会総会・学術集会(上記)の前日には、市民公開講座「検診の大切さについて考える 未来の私と大切な家族のために」が開かれ、地元高校生をはじめ多くの市民が参加した。

お役立ち情報

健康増進部からの実践!!



瀬戸口恵子 健康運動指導士

その際、ふくむ息をしっかりと動かし、足からの血流を促すことが大切です。歩きであれば、後ろの足のかかとを上げながら、前足のかかとを上げながら、前足の筋力を鍛えましょう。

疲労回復には睡眠も重要

その日の疲労はその日の睡眠で回復できるのが理想とされています。2014年度に厚生労働省より「健康づくりのための睡眠指針」が示されました。



トピックス

消化器疾患

GERD編 3

生活の中で 気をつけること GERDにはいろいろな生活習慣が関わっています。

自覚症状と内視鏡による診断

GERD(胃食道逆流症)の診断は、主に問診と胃内視鏡検査を行います。胃内視鏡検査は、胃の粘膜を直接観察し、炎症や潰瘍の有無を確認します。

薬物治療の基本

GERDの薬物治療では、主に胃酸の分泌を抑制する薬を使用します。すなわち、食道逆流している胃酸を減らすことで、症状や炎症が治癒します。

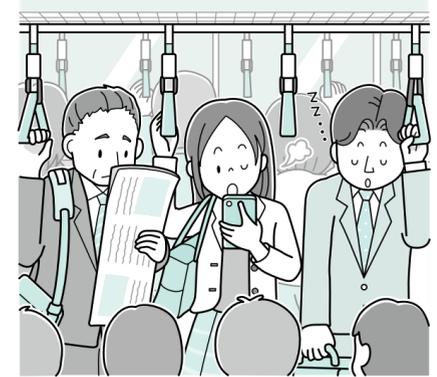
健康や人間ドックを早期発見につなげる

GERDは健康診断や人間ドックなどの問診や内視鏡検査で見つけることが可能です。

表 GERDの内視鏡分類

| グレード | 分類 |
|-------|-----------------|
| グレードN | 正常粘膜 |
| グレードM | 色調変化型 |
| グレードA | 5mmを超えない粘膜障害 |
| グレードB | 5mm以上の粘膜障害 |
| グレードC | 全周の75%を超えない粘膜障害 |
| グレードD | 全周の75%を超える粘膜障害 |

継続につながる運動指導 疲れをとるには?



疲労回復には睡眠も重要。その日の疲労はその日の睡眠で回復できるのが理想とされています。2014年度に厚生労働省より「健康づくりのための睡眠指針」が示されました。

①腰・股関節のほぐし



足は肩幅くらいに開く。腕は斜め下に、手のひらは下向きで肩の力を抜く。息を吐きながら両ひざを左へ倒す。息を吸いながら元に戻す。

②体側のストレッチ



手足を伸ばし、マットの幅に広げる。息を吐きながら左の手足を右の手足に近づけて伸ばす。深呼吸を繰り返しながら、そのままの姿勢を20〜30秒続ける。

シャワー浴の前には血流を促進させる。シャワー浴の前には血流を促進させる。シャワー浴の前には血流を促進させる。

自分を傷つけずにはいられない!

自殺防止東京キャンペーン! 講演会

生きづらさを抱える若者の

自殺予防のために

「と説明した。さらに「自傷行為の96%が一人きりで行われ、そのことは誰にも告げられない」と述べ、世間で思われているようなアピールのな企画による自傷は、実は非常に少ないことを示した。

その上で、「自傷行為を繰り返す彼らの最大の問題は、援助希求能力が弱いこと」であり、「自殺予防教育として必要なはいわゆる道徳教育ではなく、どのように助けを求めればいいのかというメンタルヘルズ教育だ」と語った。

松本副センター長は、参加者に対し、彼らと接する時は「見える傷の背後にある見えない傷を考え」、「信頼できる大人」として援助の手を差し伸べて欲しいと求め、信頼できる大人の条件、①頭ごなしに決めつけない②孤立していない③援助を求めることができる④提示して、講演を終えた。

そして、自傷で不快感が軽減されるのは、「体の痛み」に対して出る脳内麻薬によって、こころの痛みを緩和していることが考えられる」と

死に近づいていくメカニズムを松本副センター長は解説し、自傷行為を行う者は将来の自殺の可能性が極めて高いというデータを示した。

第246回学校保健セミナー
身長・体重成長曲線と肥満度曲線に基づく健康経営・指導

11月27日(金) 15:17時
東京・新宿区ブランドヒル市ヶ谷

第246回学校保健セミナー
11月27日(金) 14:16時
東京・千代田区一星陵会館

第265回ヘルスケア研修会
健康経営について(仮題)

1月27日(水) 14:16時
東京・千代田区一星陵会館



東京都は毎年9月と3月を自殺対策強化月間と位置づけ、キャンペーンを展開している。その一環として9月10日に東京都庁で講演会が開催された。東京都は若年層の自殺の割合が全国平均よりも高い。こうした現状から、今回は若者の自傷行為をテーマに「自分を傷つけずにはいられない!生きづらさを抱える若者の自殺予防のために」と題して、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所自殺予防総合対策センター長(写真)が講演した。

講演に先立ち、開会の挨拶で東京都福祉保健局保健政策部の上田隆部長は、「近年、若者の自殺対策についてご講演いただくことにした」と述べ、演者の松本俊彦副センター長を紹介した。

新刊紹介

ストレスチェック(SCC)制度が法制化されたことは知っているが、何から手をついたらよいかわからない事業所も多いのではないかと思われる。本書はSCC制度の基本をわかり

やすく説明した、まさに手取り足取りの解説書である。また、産業医が実施者になり、他に必要な実施者がいない場合は外部機関に委託することとなるが、本書ではその際の対応方法などにも触れている。本書にある年間スケジュールの対応方法などにも触れない。

巻末には「委託外部機関チェックリスト(例)」も載っており、外部委託する場合の留意点や職場での対応の注意点が示されている。単年度で終わる制度ではないので、初めはこれを参考に慎重に選定したい。

ストレスチェック(SCC)制度が法制化されたことは知っているが、何から手をついたらよいかわからない事業所も多いのではないかと思われる。本書はSCC制度の基本をわかり

やすく説明した、まさに手取り足取りの解説書である。また、産業医が実施者になり、他に必要な実施者がいない場合は外部機関に委託することとなるが、本書ではその際の対応方法などにも触れている。本書にある年間スケジュールの対応方法などにも触れない。

巻末には「委託外部機関チェックリスト(例)」も載っており、外部委託する場合の留意点や職場での対応の注意点が示されている。単年度で終わる制度ではないので、初めはこれを参考に慎重に選定したい。

ストレスチェック(SCC)制度が法制化されたことは知っているが、何から手をついたらよいかわからない事業所も多いのではないかと思われる。本書はSCC制度の基本をわかり

やすく説明した、まさに手取り足取りの解説書である。また、産業医が実施者になり、他に必要な実施者がいない場合は外部機関に委託することとなるが、本書ではその際の対応方法などにも触れている。本書にある年間スケジュールの対応方法などにも触れない。

巻末には「委託外部機関チェックリスト(例)」も載っており、外部委託する場合の留意点や職場での対応の注意点が示されている。単年度で終わる制度ではないので、初めはこれを参考に慎重に選定したい。

ストレスチェック(SCC)制度が法制化されたことは知っているが、何から手をついたらよいかわからない事業所も多いのではないかと思われる。本書はSCC制度の基本をわかり

やすく説明した、まさに手取り足取りの解説書である。また、産業医が実施者になり、他に必要な実施者がいない場合は外部機関に委託することとなるが、本書ではその際の対応方法などにも触れている。本書にある年間スケジュールの対応方法などにも触れない。

『日本で一番やさしい 職場のストレスチェック制度の参考書』

石見 忠士

ユーロの目安は、そのままで会社に当てはめていくことも可能と思われ。

衛生委員会が審議すべき項目も、最低限押さえておくべき



衛生委員会が審議すべき項目も、最低限押さえておくべき

衛生委員会が審議すべき項目も、最低限押さえておくべき

衛生委員会が審議すべき項目も、最低限押さえておくべき

衛生委員会が審議すべき項目も、最低限押さえておくべき

衛生委員会が審議すべき項目も、最低限押さえておくべき

血圧脈波検査装置

VaSera™
VS-3000シリーズ
医療機器認証番号: 224ADBZX00086000

不整脈など、波形の乱れが生じやすいデータでも適切な連続波形を選択し、計測することが可能です。

CAVI Cardio Ankle Vascular Index (心臓足首血管指数)

● 動脈の硬さの評価
CAVIは大動脈を含む「心臓から足首」までの動脈硬化度を反映する指標で、動脈硬化が進行するほど高い値となります。また、測定時の血圧に依存しない、血管固有の硬さを評価します。

ABI Ankle Brachial Pressure Index (下肢動脈の狭窄、閉塞)

● 末梢動脈疾患(PAD)の鑑別診断・重症度判定
ABIは、下肢動脈の狭窄・閉塞を評価する指標です。PADは、心血管疾患、脳血管疾患など、他臓器障害との合併が多く見られることから、早期発見が重要とされています。

