

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!

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

2016(平成28)年12月15日 第514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

編集・発行人 小野良樹

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



本会のマンモグラフィ検診車の前で、乳がん検診の大切さを呼びかける東京都乳がん検診普及啓発事業公式キャラクター PostPet「モモ妹」ら

乳がん検診の受診率が40%程度と低迷していることから、東京都の目標である検診受診率50%を目指し、一人でも多くの女性に乳がん検診を受診してもらおうと、さまざまな取り組みが行われている。

こうした中、10月9日には、買い物客らでにぎわうイオンモール多摩平の森で「ピンクリボン in 東京・日野市2016」が開催され、乳がん経験者と専門医によるトークやマンモグラフィ検診車の見学、乳がん視触診モデルを使った自己触診体験などと共に、日野市民を対象とした乳がん検診が

## 東京都主催 ピンクリボン in 東京 2016

10月の乳がん月間に合わせて、乳がんの早期発見、早期の診断と治療の大切さを伝えるピンクリボンキャンペーンが今年も全国各地で開かれた。このうち東京都主催のピンクリボン in 東京2016では、「知ろう! 乳がん 行こう! 乳がん検診」のローガンの下、日野市と港区で、10月9日と30日に共催イベントが行われた。

### 日野市、港区で共催イベント 本会は検診車の見学等で協力

# 知ろう! 乳がん 行こう! 乳がん検診



「ドクターの安心トーク」に登壇した聖マリアンナ医科大学プレスト&イメージングセンターの福田護院長(右端)は「周囲の人に早期発見の重要性を伝えて欲しい」と呼びかけた

乳がんが増加している人は、40歳頃から増加し、女性の35、65歳までのがんによる死亡原因では第1位を占める。また、東京都の乳がん死亡率は全国と比較しても高い状況だ。

乳がんは、早期発見、早期の診断と治療によって9割以上が治るとされる。そこで国は、40歳以上の女性に2年に1回、マンモグラフィによる乳がん検診を受けることをすすめている。

乳がん検診の見学と視触診モデルによる体験に協力した他、日野市の乳がん検診を担う。受診した市民からは「休日にも便利な場所を受診できて助かった」「検査の際、痛みもなくスムーズだった」という声があがっていた。

また、10月30日には、JR品川駅前のTHE GRAND HALLで、がん対策とうきょう・みなと2016ーピンクリボン in 東京2016 & 港区政70周年記念「港区がん対策推進アクションプラン普及啓発」イベントが開催され、大勢の家族連れらが訪れた。

本会は、マンモグラフィ検診車の見学や視触診モデルの体験、COPD(慢性閉塞性肺疾患)のリスクを知るための肺年齢測定に協力した。



スパイロメトリーを用いて肺年齢測定を行う本会の臨床検査技師(右)マンモグラフィ検診車の見学者に、実際の装置を使って説明する本会の診療放射線技師(左)



### 今月の主な紙面

- (1面) ● 知ろう! 乳がん 行こう! 乳がん検診  
東京都主催 ピンクリボン in 東京 2016
- (2・3面(見開き))
  - 連載 がん検診精密検査の受診率向上に向けて〈4〉  
胃がん検診
  - 新連載 子どもたちへのがん教育〈1〉
  - 連載 産業医訪問〈104〉
  - 連載 健康増進部からの実践!! お役立ち情報〈20〉
- (4面) ● 未来へつなぐ健康づくり  
第61回予防医学事業推進全国大会
  - 産業保健フォーラム IN TOKYO 2016が開催
  - 連載 ALCAだより〈16〉
  - 東京都職域連携がん対策支援事業見学会に協力一本会

### 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。

# がん検診精密検査の受診率向上に向けて 4 胃がん検診

小野良樹 本会理事長

## 職域からの検診が多い 本会の胃がん検診

本会の昨年度の要精検査率は6.9%で(東京都の指標(上コラム)よりも低い)数字を維持しています。

がん検診実施のための指針が改正され、今年度から胃がん検診は、胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれかが行われています。こうした1次検査の結果、精密検査が必要となった人の割合が要精検査率は、高くなるほど偽陽性の割合が増え、受診者の負担、不利益が増す恐れがありますので、本会では精度管理を徹底して本当に必要な人のみを、要精密検査とするよう努めています。

## 胃がん検診プロセス指標(東京都)

	あるべき値(許容値等)	男性	女性	男女計
受診率	目標値50%	5.7%	7.1%	6.4%
要精検査率	11%以下	10.6%	7.7%	8.9%
精検査受診率	70%以上	71.5%	72.5%	72.0%
精検査未把握率	10%以下	25.0%	25.0%	25.0%
精検査未受診率	20%以下	3.4%	2.6%	3.0%
陽性反応適中度	1.0%以上	2.0%	0.9%	1.4%
がん発見率	0.11%以上	0.21%	0.07%	0.13%

※足立区・町田市・利島村・神津島村・青ヶ島村・小笠原村は胃部X線検査の実施がないため集計には含まない

東京都がん集計データ 平成26年度プロセス指標等一覧シート(都内の平均)より



がんによる死亡を減らすためには、がん検診が正しく行われることが必要だ。しかし、せっかく1次検診を受診しても精密検査を受けない人は少なくない。対策型検診が行われているにもかかわらず、がん検診の精密検査については、それぞれの専門家に話してもらおうシリーズの第4弾では、東京都のがん対策推進協議会委員でもある小野良樹本会理事長が、胃がん検診について解説する。

## 職域の精検査受診率が高い理由とその対策

域が1・27%であり、これも職が低迷している。しかし、わが国全体の課題となっており、職域検診の精度管理の底上げが求められています。そこで東京都では、昨年度から東京都職域連携がん対策支援事業(下コラム)をスタートさせました。本事業を進め、検査率にこれほどの差が生じるのでしようか。

## 東京都職域連携 がん対策支援事業

東京都では、2013年「企業を「取組企業」に認定し、「東京都がん対策推進計画(画)」(第一次改定)を公示し、都が支援することで、協力ががんに負けることのない社会の実現を目指したさまざまながん対策を行っている。今年度は10社が取組企業に認定され、活動を展開している。昨年度に引き続き本会では、東京都がん対策推進協議会委員でもある小野良樹と理事の両立への優良な取組を行う企業表彰である。昨年年度からスタートした支援事業は、がん対策に積極的に取り組む意欲のある

## 採録 学校保健セミナー

# 子どもたちへのがん教育

なぜ今がん教育なのか

植田誠治 聖心女子大学 文学部教授



先頃行われた第247回学校保健セミナー(主催・東京都学校保健会、本会では、聖心女子大学文学部教育学科の植田誠治教授を講師に迎え、「これからの子どもたちへのがん教育の在り方について」と題して講演いただいた。その内容を4回にわたって紹介する。

## 日本におけるがんの現状

他先進諸国に比べ、非常に低い。国の目標に一向に届かない。

## 教育現場で教える意義

推進基本計画(第二期)は、がんの教育、普及啓発が項目として、健康と命の大切さを学び、自ら健康を適切に管理し、がんに対する正しい知識と正しい認識を持つよう教育する。ために「5年以内」にがん教育をどう行うべきか検討し実施することを目標としていること。これを受けて文部科学省は、13年に補助金を出して日本学校保健会の中に「がん教育に関する検討委員会」を設けて1年間、14年には文科省内に「がん教育」のあり方に関する検討会」を設置。現在、教材の開発やモデル校での実践などを進めている。

1981年以來現在まで、がんは日本人の死因の間がないから、「がん」で第一位であり、さらに高齢者となるのが怖いから、がんの進展を背景に、がんのなごい消極的な勢であり、いたすらにがんを怖がる国民のネガティブな意識である。一方、がん対策の要であるが、がん検診に関しては、わが国の検診受診率は、

## 政府の方針、文科省の動き

こうした中、2014年に閣議決定されたがん対策の推進基本計画(第二期)は、がんの教育、普及啓発が項目として、健康と命の大切さを学び、自ら健康を適切に管理し、がんに対する正しい知識と正しい認識を持つよう教育する。ために「5年以内」にがん教育をどう行うべきか検討し実施することを目標としていること。これを受けて文部科学省は、13年に補助金を出して日本学校保健会の中に「がん教育に関する検討委員会」を設けて1年間、14年には文科省内に「がん教育」のあり方に関する検討会」を設置。現在、教材の開発やモデル校での実践などを進めている。



## Studio Gift Hands 代表取締役 三宅 琢氏

### 1 あなたの産業医歴は?

私は2005年に東京医科大学を卒業後、同大学の八王子医療センターで2年間の初期研修を受け、全科をローテーションしました。両親が眼科医なので専門は眼科を第一候補に考えていましたが、それ以外に精神科、救命救急、終末期医療に興味を持ちました。しかし、精神科は薬物療法が中心で、私がやりたいポジティブなメンタルケアは少し違うように感じました。救命救急は断続的なケアができないところも満足できず、終末期医療は死に対する感覚が鈍感になってしまいそうなる不安がありました。進路未決か悩んでいました。家のこともあり眼科を選択し、眼科学教室に入って専門医資格と博士号を取りました。



### 2 あなたのやりたいことは?

産業医としての強みを作るために、日本ボクシング協会、ロジック医学会所属してボクシングに力を入れています。また、近畿大学の三味太典教授が作られたメンタルヘルスマネジメント講座を受講しました。また、産業医としての強みを作るために、日本ボクシング協会、ロジック医学会所属してボクシングに力を入れています。また、近畿大学の三味太典教授が作られたメンタルヘルスマネジメント講座を受講しました。また、産業医としての強みを作るために、日本ボクシング協会、ロジック医学会所属してボクシングに力を入れています。また、近畿大学の三味太典教授が作られたメンタルヘルスマネジメント講座を受講しました。

▶▶104◀◀

## 健康増進部からの

# お役立ち情報 20 実践!!

さまざまなお役立ち情報を、積極的に取り入れる「園活」という言葉が流行っています。そこで今回は、発酵食品を活用した園活についてお伝えします。



田代淑子 本会管理栄養士

大豆に比べてビタミンB2やビタミンKが豊富に含まれています。また、腸内細菌のバランスを整え、腸を健康にしておきたいという方は、発酵食品や園を取り入れるのがおすすめです。発酵食品は、腸内細菌のバランスを整え、腸を健康にしておきたいという方は、発酵食品や園を取り入れるのがおすすめです。発酵食品は、腸内細菌のバランスを整え、腸を健康にしておきたいという方は、発酵食品や園を取り入れるのがおすすめです。

## 食の今昔話 発酵食品の活用



## 人間ドックの「彩食健美膳」



今年度のメニュー	
油かれの塩麹焼	麴
えのきのお浸し	麴・き
はすのきんぴら	麴
かぼちゃとブロッコリーの焼き野菜	
豆腐ハンバーグ(ヨーグルトソース・醤油あん)	乳・麴
きゅうりのトマト煮	
クスクスサラダ	
えびとわけぎのめた	麴
白ごはんと十五穀ごはん	
なめこの味噌汁	乳・麴・き
ヨーグルトババロア	乳

発酵食品は、腸内細菌のバランスを整え、腸を健康にしておきたいという方は、発酵食品や園を取り入れるのがおすすめです。発酵食品は、腸内細菌のバランスを整え、腸を健康にしておきたいという方は、発酵食品や園を取り入れるのがおすすめです。発酵食品は、腸内細菌のバランスを整え、腸を健康にしておきたいという方は、発酵食品や園を取り入れるのがおすすめです。

# 未来へつなぐ健康づくり

## 第61回予防医学事業推進全国大会

### 多様化するニーズに応え

### 予防医学事業を全国展開

本会など全国の33支部からなる予防医学事業中央会(中央会)は、健診検査、調査研究、健康教育を3本柱に、予防医学活動を行う団体である。10月21日に、石川・金沢市で第61回予防医学事業推進全国大会(主催・予防医学事業中央会、共催・石川県予防医学協会)が開催され、「未来へつなぐ健康づくり—笑顔であり続けるために」をテーマに、学術講演や文化講演などが行われた。大会には、中央会傘下の支部で健康教育や健康診断に携わっている担当者や専門家、市民ら約800人が参加した。

開会に当たって挨拶した石川県予防医学協会の松崎充意理事長は、「近年、健康づくりを取り巻く環境が大きく変化し、予防医学に対するニーズも多様化している」として次のように述べた。「国は、すべての国民が健康で心豊かに生活できる社会の実現を目指した国民運動『健康日本21』を展開している。また、学校教育の現場では、健康と命の大切さを主体的に考えることができるような取り組みが検討されている。一方、企業では健康経営の推進が組織の活性化や生産性の向上をもたらし、結果的に業績向上につながる」として、健康づくりが期待されていると述べた。



その後、学術講演として、金沢医科大学の古家大祐教授による「糖尿病の克服は健康長寿への近道」が、文化講演として、落語家の林家木久扇師匠による「笑い」と健康」が行われた。

1993年9月、東京から肺がんをなくす会(ALCA)の検診に低線量CTが加わり、非常に小さながんが見つかるようになって、発見された肺がん患者の5年生存率は導入前の50%程度から80%程度まで上昇しました。

しかし、それだけでは肺がん検診にCTが有効だと判断できません。新薬などによる治療効果の向上も考えられるし、ゆっくり進行するタイプの肺がんは、すべての人がそれで亡くなるとは限らないからです。

また、ALCAの会員のうち定期的にCT検診を受けている人とそうでない人を比較した場合、会員はもっとも健康に対する意識

式典では、谷本正憲石川県知事と山野之義金沢市長が歓迎の言葉を述べ、厚生労働副大臣や文部科学大臣、日本医師会長の祝辞が披露された。また、予防医学事業に貢献した人への感謝状の贈呈・表彰式が行われた。他、「豊かで活力ある社会の実現に貢献してください」と、予防医学事業を全国各地で展開していく」とする大会宣言が採択された。

東京都では、「東京都職域連携がん対策支援事業」を推進し、これらががん対策に積極的に取り組もうとする意欲のある企業等を「取組企業」として認定。職域におけるがん対策の取り組み促進を支援している。

東京都では、「東京都職域連携がん対策支援事業」を推進し、これらががん対策に積極的に取り組もうとする意欲のある企業等を「取組企業」として認定。職域におけるがん対策の取り組み促進を支援している。

参加者は、本会の小野良樹理事長や担当者から、5大がん(肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)検診の目的や検査方法の説明を受けた。検査を疑似体験するなどして(写真)、がん検診への理解を深めていた。

第271回ヘルスケア研修会が1月18日(水)に開かれる。「健康長寿社会の実現—職域から地域につながるために」をテーマに、東北大学大学院医学系研究科の辻一郎教授が講演する。

第250回学校保健セミナーが1月30日(月)に開かれる。「子供たちを突然死から守るために—学校救急体制とAEDの重要性」をテーマに、愛媛大学大学院医学系研究科の榎垣高史教授が講演する。入場無料。定員200人(当日先着順)。

## Safe Work TOKYO

### 産業保健フォーラム IN TOKYO 2016が開催



東京労働局では2013年度より、第12次労働災害防止計画をスタートさせ、「Safe Work TOKYO」をキャッチフレーズに、官民一体で労働災害の防止に取り組んでいる。

10月13日には、東京・江戸川区のタワール船堀で、Safe Work TOKYO 産業保健フォーラム IN TOKYO 2016(主催・東京労働局、東京労働基準協会連合会、東京産業保健総合支援センター)が、「こころも体も健康第一—みんなで取り組む健康職場」を

テーマに開催された。フォーラムでは、三井化学の土肥誠太郎統括産業医による特別講演「ストレスチェックと職場環境改善への取り組み—ストレスチェックを踏まえたこれからのメンタルヘルス対策・産業保健活動」や、健康づくりに関する取り組みの事例発表などが行われた。

また、健康測定(骨密度、転倒リスク、内部被曝、健康相談)や展示などのコーナーが企画された。

本会では、健康相談コーナーや講演の合同のリフレッシュ体験に協力し、参加者への指導を行った(写真)。

本会では、健康相談コーナーや講演の合同のリフレッシュ体験に協力し、参加者への指導を行った(写真)。

## ALCA だより

### 金子昌弘 本会呼吸器科 部長

#### 肺がん検診でのCTの有効性

明するには、同じような年齢、性別、喫煙歴などの人たちからなる2つのグループにそれぞれ別々の検査な

「お詫びと訂正」  
前回の本欄で「非定型肺炎(NTM)」と記載しましたが、正しくは「非結核性抗酸菌」です。お詫びして訂正いたします。

「子供たちを突然死から守るために—学校救急体制とAEDの重要性」をテーマに、愛媛大学大学院医学系研究科の榎垣高史教授が講演する。入場無料。定員200人(当日先着順)。

「健康長寿社会の実現—職域から地域につながるために」をテーマに、東北大学大学院医学系研究科の辻一郎教授が講演する。

## 人間ドック (公財) 東京都予防医学協会 で 体と向き合う時間をつくりませんか

本会の人間ドックは5つの特色に加え、スピーディーで正確な検査を実施します。



### 5つの特色

マルチスライスCTで高品質の健康チェック

受診者全員に保健相談を実施

ワンフロアでスムーズな検診を実現

管理栄養士考案のお弁当ランチをご提供

受診後のアフターフォローも充実

健康的な毎日を送れるよう、精度の高い検査と心をこめたサービスで、皆様の健康づくりをサポートいたします。

ご予約電話 **0120-128-177**  
携帯電話からは **03-3269-2190**  
(受付時間/月~金 9:00~17:00)

東京 予防医学 検索 クリック  
<http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

予約前後に健康保健組合様へのお手続きが必要な場合がございます。健康保健組合様の指示に従い、お手続きをお済ませください。

