



公益財団法人  
やまがた健康推進機構  
健康情報誌

# しあわせ

2013.12  
VOL. 76



CONTENTS

## 細胞診ってなに？

胃がん検診集中読影における精度管理

みんなで広げよう！健康の輪2013

いつ行くの？今でしょ。家族で考えようよ 乳がん検診  
～やまがたピンクリボンフェスタ2013～

シリーズ「普段からできる健康管理」

栄養編 ～レシピのご紹介～

♪健康って  
いいね!



# 細胞診ってなに？

## 細胞診とは…

からだを構成する細胞を少量採取し顕微鏡で観察して、異常な細胞がないかを調べる検査です。

## 検査の流れ

### 検体採取 標本作成

- ・直接ブラシで擦って採取します。（子宮頸がんなど）
- ・排泄されるものから採取します。（喀痰:肺がん、尿:膀胱がんなど）
- ・しこりを注射器で吸引して採取します。（乳がん、甲状腺がんなど）

### 染色

- ・細胞を色分けして観察しやすくします。

### 鏡検

- ・出来上がったスライドガラスを、細胞検査士が、一枚一枚顕微鏡で観察します。

### 判定

- ・細胞検査士によって、【疑陽性】【陽性】と判定されたものに、細胞専門医が最終診断を下します。

## 当機構で行っている細胞診検査

### 子宮頸がん検診

#### 《どんな検査？》

子宮頸部をブラシで擦って細胞を採取します。

#### 《どんな病気が分かるの？》

#### 子宮頸がん

子宮体がん

卵巣がん

感染症

細菌・真菌

ウイルス・原虫

### 肺がん検診

#### 《どんな検査？》

三日分の喀痰を専用容器に採取、遠心分離して、沈渣（沈んだ成分）をスライドガラスに載せます。

#### 《どんな病気が分かるの？》

#### 肺がん

咽頭がん

喉頭がん

口腔がん

感染症

細菌・真菌

### 尿細胞診

#### 《どんな検査？》

尿を遠心分離して、沈渣（沈んだ成分）をスライドガラスに載せます。

※人間ドック尿検査において尿潜血(+)以上の方を対象に実施しています。

#### 《どんな病気が分かるの？》

#### 膀胱がん

腎盂がん

尿管がん

若い人にも知ってほしい!

# 子宮頸がん・頸がん検診のこと

子宮頸がんは、日本で年間約8,000人が発症し、約2,400人が命を落としています。『わたしは若いから大丈夫!』なんて思っていませんか?

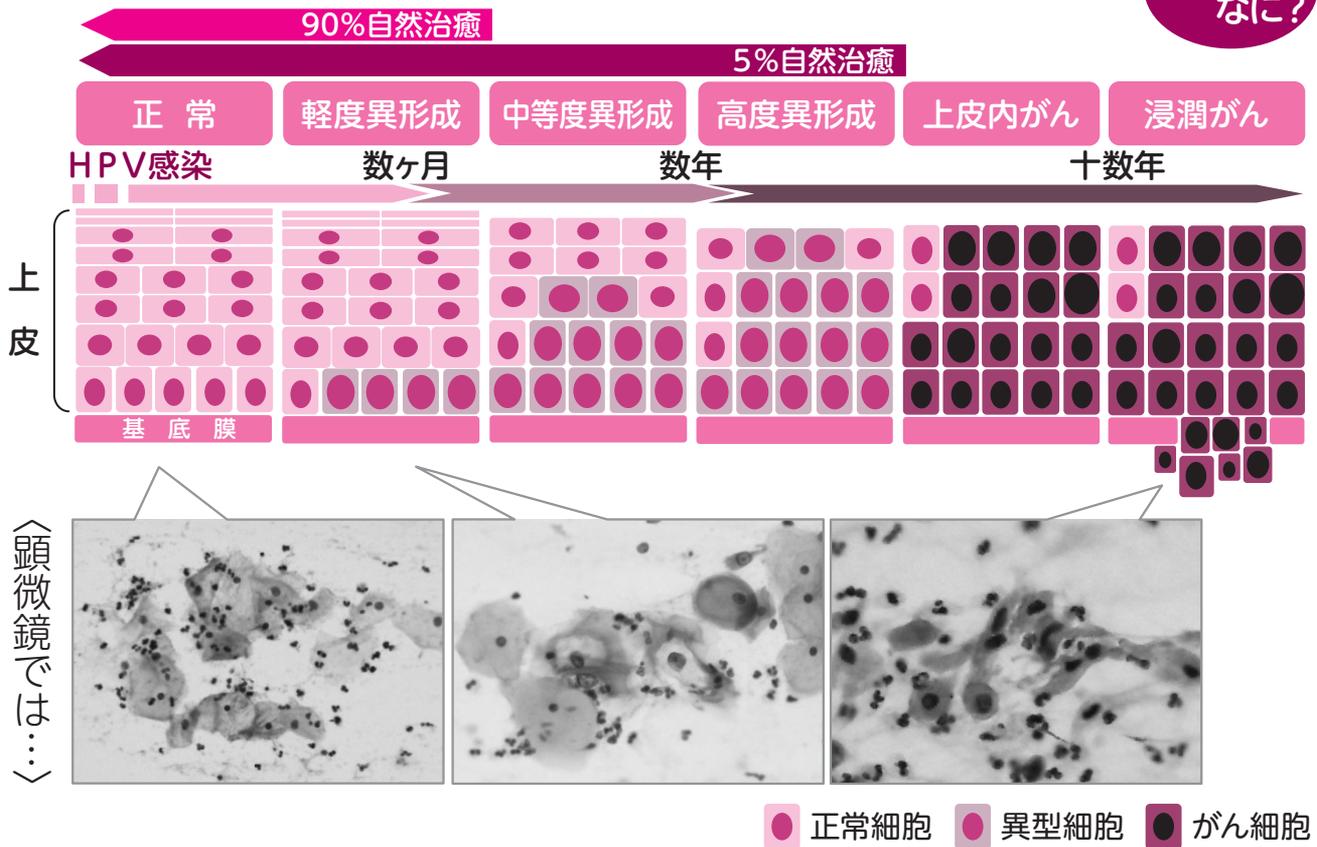
近年、20~30代の若い世代にHPV感染による子宮頸がんが急増しています。

子宮頸がん検診は、がんの早期発見だけでなく、ほぼ症状のない前がん病変 (がんになる前の状態) にも有効です。

HPV(ヒトパピローマウイルス)は、皮膚や粘膜に存在するごくありふれたウイルスです。

女性の80%が、一生に一度は発がん性のあるHPVに感染し、自然排除と再感染をくりかえします。

HPVってなに?



上皮内がん・ごく初期の浸潤がんに対しては、**円錐切除術での部分切除**による治療が可能で、手術後の**妊娠・出産が可能**です。

~子宮頸がんは予防できる病気です~

自分のために、家族のために、

## 検診を受けましょう!



# 胃がん検診集中読影における精度管理

当機構では、検診を受けていただいた皆様に精度の高いより良い検診を提供したいと考えております。その手段のひとつとして胃がん検診の集中読影が挙げられますが、当機構米沢検診センターで行っている集中読影について、平成25年7月12日～13日に青森市で開催された「日本消化器がん検診学会東北地方会」で発表いたしましたので、概要をお知らせします。

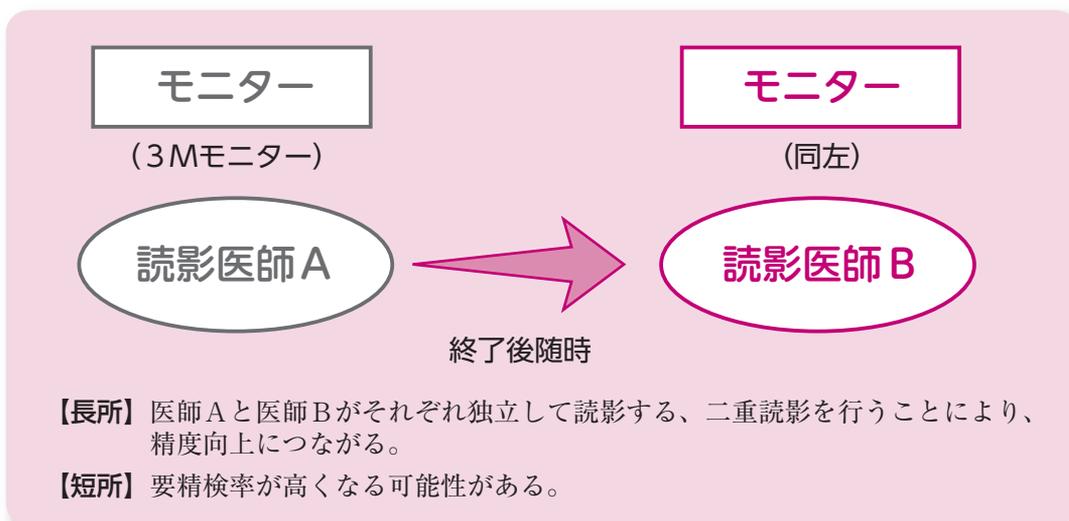
● 発表者 ● 公益財団法人やまがた健康推進機構米沢検診センター 古川 照雄

● 共同研究者 ● 公益財団法人やまがた健康推進機構米沢検診センター  
中川 薫・青木 奈月

● はじめに ● 当機構米沢検診センターにおいては平成19年のDRシステム（デジタル×線画像診断システム）稼働に伴い検診センターにおける集中読影を開始し、現在に至っている。

## ● 読影会の概要 ●

1 方式 二重読影（ブラインドダブルチェック方式）（概略図は下）



2 読影医師 全部で16名（8グループ）  
（ベテラン医師1名を含めた2名で1グループを形成）

3 開催日時 水曜・木曜の週2回（13：00～19：00）の中で医師のご都合で来ていただく。  
【長所】 読影件数の均等化、結果処理の迅速化（1週間少々）  
【短所】 読影モニターの不足（時間帯が重複した場合）

## 4

### 勉強会の開催

年3回（4月・8月・12月または1月）に医師会主催の勉強会が開催され診療放射線技師2名が出席する。

- 【主な内容】
- \* 医師が読影に関するデータをフィードバックする。
  - \* 検診で発見された症例で症例検討会を行う。

#### 読影データの例（平成24年度）

|     | 件数    | 要精検者 | 要精検率% | 合致数 | 合致率% |
|-----|-------|------|-------|-----|------|
| 1 班 | 1,099 | 70   | 6.4   | 15  | 21.4 |
| 2 班 | 1,081 | 105  | 9.7   | 25  | 23.8 |
| 3 班 | 1,133 | 108  | 9.5   | 22  | 20.4 |
| 4 班 | 1,184 | 115  | 9.7   | 28  | 24.3 |
| 5 班 | 1,175 | 164  | 14.0  | 37  | 22.6 |
| 6 班 | 1,160 | 100  | 8.6   | 11  | 11.0 |
| 7 班 | 1,199 | 100  | 8.3   | 27  | 27.0 |
| 8 班 | 1,304 | 82   | 6.3   | 18  | 22.0 |
| 計   | 9,335 | 844  | 9.0   | 183 | 21.7 |

（表中の色つきで表示した部分は最大・最小値です。）

#### 症例検討会の流れ



用意された症例に対して上の流れで検討会を行う。

#### ● 集中読影が導入されてから ●

先に述べた読影会の導入後、読影医師と技師とのコミュニケーションがより円滑となりました。医師からの写真についてのアドバイスや、技師側から要精検になった理由などについて質問することがよくあります。それらが、私たちの撮影能力及び読影能力向上につながり、医師側にも読影に対する意識をさらに高めていただく機会になればと切に願っております。

#### ● これからの課題 ●

読影会を精度向上に結び付けるために以下の事を考えます。

- 1 読影データの更なる充実（他地域との比較、陽性反応的中率なども掲載する。）
- 2 追跡調査の充実（保健師の方々との連携を強めていく。）
- 3 読影環境の整備（読影室を常時清潔に保ち、モニター性能なども考慮する。）
- 4 読影会及び勉強会の内容充実（個々の能力向上に結び付けられるように。）

● 以上のような読影方式が精度向上に結び付く礎となり、医師側・技師側の双方が目的に向かって努めていきたいと考えております。 ●

# 『みんなで広げよう！健康の輪2013』開催

9月14日（土）に、9月の「がん征圧月間・結核予防週間」と10月の「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」を鑑み、県民の方々へ健康意識と疾病知識の向上や、健康診断の受診勧奨を図るための健康啓発イベント「みんなで広げよう！健康の輪2013」を実施いたしました。

4度目の今回は、午前中の健康啓発イベントに約500名の参加と午後からの街頭キャンペーンには、約4,500人に対し健康に関する各種パンフレット等を配布するなど、県民の方々へ健康の重要性を発信いたしました。



いつ行くの？

今でしょ。

家族で考えようよ乳がん検診

## ～やまがたピンクリボンフェスタ2013～

平成25年10月6日（日）、山形市の霞城セントラルにおいて、今年で7回目となる「やまがたピンクリボンフェスタ2013」が開催されました。このイベントは県民の皆様にもっと知っていただくよう毎年開催されているものです。

今年のテーマは「いつ行くの？今でしょ。家族で考えようよ 乳がん検診」。

100名以上の参加者が県民の皆様にもっと知っていただくよう毎年開催されているものです。100名以上の参加者が県民の皆様にもっと知っていただくよう毎年開催されているものです。

午後からは山形テルサに場所を移し、放送作家の小松武幸さんの「妻が乳がん。その時、夫は？家族は？」と題した講演会があり、昨年までは乳がん体験者の講演だったのが今年はその家族の立場からの目線で話をされ、聴講されている方々は、がんの恐ろしさや検診の大切さを改めて実感できたようです。

その後、今一押しの歌手、朝倉さやさんが歌声を披露したあと、パネルディスカッションが行われました。乳がんによる死亡率を減少させるには、検診を受診することが重要であることが理解されてきてはいるものの、受診率が向上していないのが現状です。今後、受診率をさらに向上させるには、若い方々に乳がんのことをもっと知っていただくなど、若い方々からの教育や普及啓発活動が重要であることが話されました。



# シリーズ 「普段からできる健康管理」

## 栄養編 — レシピのご紹介 —

今回は、「みんなで広げよう！健康の輪2013」のキャンペーン会場で提供しました『こんにやくと野菜のヘルシー鶏つくね』をご紹介します。ヘルシーの秘密は、糸こんにやくがひき肉と同量入っているので、ボリュームを変えずに低カロリーなところ。また、にんじんやピーマンが入っているので、野菜も摂れて彩りがきれいです。野菜が苦手な方や、お子様も、野菜を気にせずおいしく召し上がる事ができ、おすすめです。

野菜の1日の目標摂取量は350g以上です。いくら野菜が含まれている鶏つくねと言っても、野菜の量は1食分(120g)には足りません。他に野菜料理を合わせて、バランスのとれた1食にしてみてくださいね。

また、この鶏つくねは電子レンジ調理も可能です。ラップをかけずに3分加熱し、さらに裏返して1分半加熱します。油を使わないのでさらに低カロリー！そして、火加減を見る必要がなく、調理が簡単です。ぜひお試しください♪



1人分(2コ) 79kcal・塩分0.9g

### ～こんにやくと野菜のヘルシー鶏つくね～

#### 【材料】 5人分

- ・鶏ひき肉 …………… 150g
- ・糸こんにやく ……… 150g
- ・ピーマン …………… 1個
- ・にんじん …………… 1/2本
- ・しょうが …………… 1かけ
- ・食塩 …………… 1g
- ・油 …………… 小さじ1/2

#### ～甘酢あん～

- ・めんつゆ …………… 大さじ1
- ・酢 …………… 大さじ1
- ・砂糖 …………… 小さじ1
- ・水 …………… 大さじ1強
- ・片栗粉 …………… 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①水気を切った糸こんにやく、ピーマン、にんじん、しょうがをみじん切りにする。
- ②ピーマン、にんじんをレンジで1分半加熱し冷ましておく。
- ③材料をすべてボールに入れてよく練り混ぜ、10等分にし、小判形にまとめる。
- ④フライパンに油を熱し、③を並べ、両面を焼く。
- ⑤器に盛り付け、甘酢あんをかける。

※甘酢あんをかけないと 65kcal・塩分0.3g  
※普通のつくね 113kcal



#### POINT



- 崩れにくく、食べやすい、小さめの小判型が Good♪
- 焼く時は、何度も返さないようにしましょう (^-^)

# 年に一度は健康診断を受けましょう!

## 検診センターネットワーク

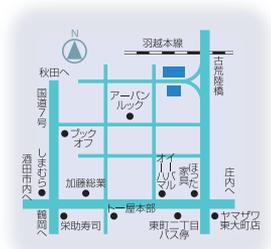


健康に関する  
お問い合わせは、  
お近くの  
検診センターに  
ご連絡ください。

### 庄内検診センター



酒田市東町一丁目 23-1  
TEL.0234-26-1882 FAX.0234-26-2786



### 最上検診センター



新庄市大手町 2-49  
TEL.0233-23-3411 FAX.0233-23-3413



### 山形検診センター・細胞検診センター・事務局



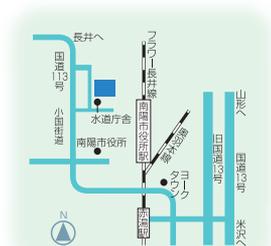
山形市蔵王成沢字向久保田 2220  
TEL.023-688-6511 FAX.023-688-2766



### 南陽検診センター



南陽市三間通 466-5  
TEL.0238-43-6303 FAX.0238-43-6972



### 米沢検診センター



米沢市西大通一丁目 5-66  
TEL.0238-21-8811 FAX.0238-21-8812

