



公益財団法人
やまがた健康推進機構
健康情報誌

2014.4

VOL. **77**

にふせ



CONTENTS

若い人にも発症する『がん』があるってホント?!

山形県大腸がん検診受診促進事業

きらやか友の会様・米沢市衛生組合連合会様 寄付金

みんなで広げよう!複十字シール運動の輪

シリーズ「普段からできる健康管理」

運動編ー『プラス10』でアクティブ生活ー

♪健康って
いいね!



若い人にも発症する

『がん』があるってホント?!

多くのがんは70歳以上に発症のピークがあるのに比べて、子宮頸がんは30歳代に発症のピークが見られ、近年は**20歳代の発症**が急増しています。

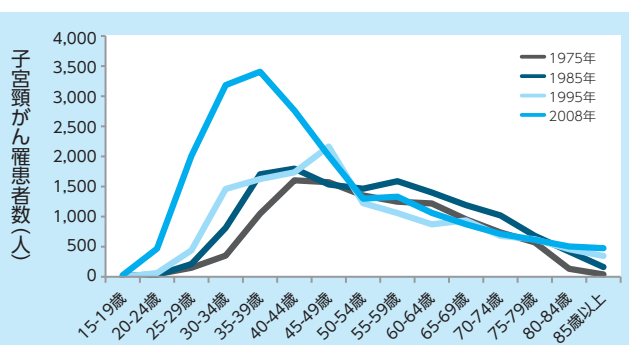
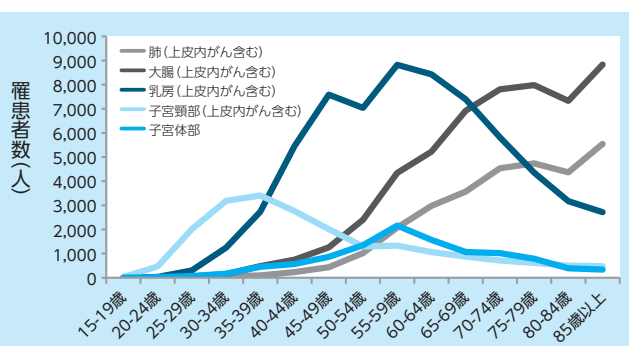
子宮頸がんって?

日本でも、1日約10人が子宮頸がんで亡くなっていて、年々増加傾向です。

発症の経過・原因が明らかになっていて、前がん病変で発見出来れば、治療後も、妊娠・出産が可能です。

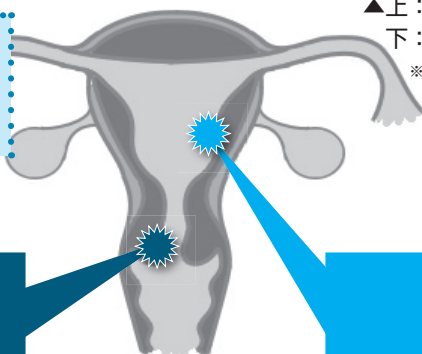
前がん病変や、初期のがんでは自覚症状がない場合が多く、検診を受けていないと見逃される可能性があります。

【前がん病変】がんになる前の状態。自然に治る場合もありますが、経過の観察が必要です。



▲上：2008年の年齢別がん罹患患者数(女性)
下：年齢別子宮頸がん罹患患者数

※国立がん研究センターがん対策情報センター
「地域がん登録全国推計によるがん罹患データ」より作成



子宮頸がん

ほとんどなし

初期の自覚症状

HPV感染

原因

30～40歳代／**20歳代急増**

好発年齢

定期検診

発見のきっかけ

子宮体がん

不正出血／褐色のおりもの

ホルモンバランス異常など

50～60歳代(閉経期～閉経後)

不正出血／褐色のおりもの

20歳になったら、

定期的な検診を受けましょう!

日本での子宮頸がん検診受診率は約25%で、先進国の中ではかなり低い数値になっています。(米:83.5%、英:79.4%) 山形県における子宮頸がん検診の受診率は34.3%で、全国に比べ高いものの、要精検率の高い20~24歳の受診率は18.7%に留まっています。

【子宮頸がん検診の流れ】

①問診

月経の状況、出産・妊娠の有無などお聞きします。

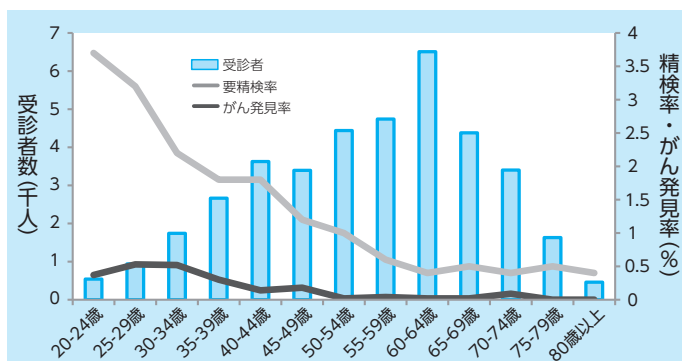
②内診

子宮の形・大きさ・表面の状態、炎症の有無などを確認します。

③細胞診

やわらかいブラシなどを用いて、子宮頸部の粘膜の細胞を採取し検査を行います。

▼当法人における子宮頸がん検診実施状況 (2013年)

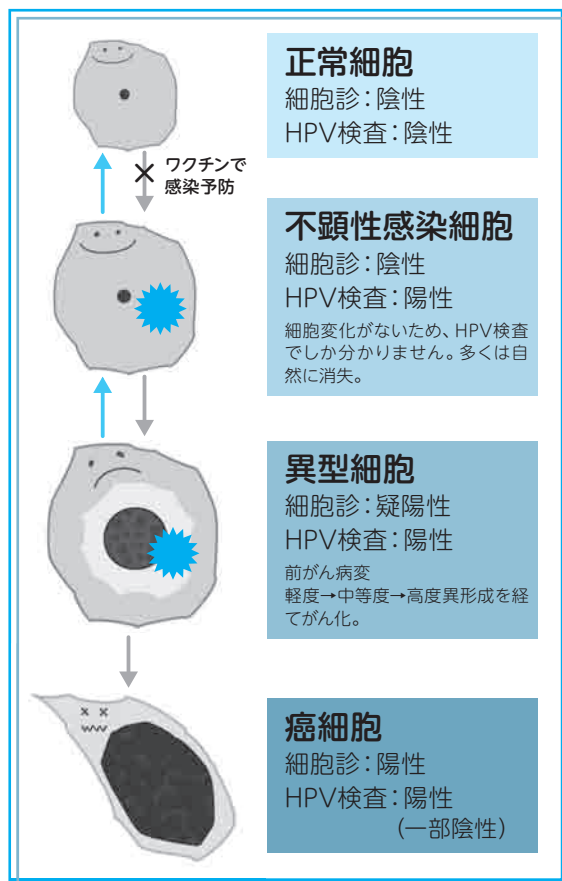


HPVワクチンってどんなもの?

ワクチンは、日本の子宮頸がん患者の**約6割**に検出されるHPV16型・18型の感染を**ほぼ100%防ぐことができます**。(詳しくは医療機関にご相談下さい。) 全てのがんを防ぐわけではありませんので、ワクチンを接種しても、定期的な検診が重要です。

HPV併用検診でさらなる安心を!

現在、従来の細胞診とHPV-DNA検出によるウイルス感染の有無を調べる検査を併用して行う方法が勧められています。当法人は、導入に向け現在検討中です。



『大腸がん検診受診促進キャンペーンイベント』開催協力

2月1日(土)・2日(日)の両日に、山形県が主催開催した「大腸がん検診受診促進キャンペーンイベント」に協力し、市町村や職場等で大腸がん検診を受けたことのない方、また、検診受診の機会を逃した方へ大腸がん検診の受診勧奨と大腸がん検診の重要性を訴えた普及啓発を実施いたしました。

♪健康っていいね!

今回が初めてとなる本事業には、当法人のほか、荘内地区健康管理センターや県内のスーパー各店が協力し、当法人が協力担当した山形地区・新庄地区・米沢地区・南陽地区の4会場では、約 2,000 名の来店者にパンフレットやノベルティを配布し、検診の重要性を訴えながら受診勧奨を行いました。

その結果、イオンモール山形南で行われた山形地区では、当日申込みの大腸がん検診に6名の方が受診、また、イオン米沢でおこなわれた米沢地区では、後日申込みの大腸がん検診に1名の方が受診されました。

受診されました方は、買い物のついでに受けられたなどうれしい声をいただき、がん検診を身近なものとして捉えてもらえたキャンペーンとなりました。



『当日、お配りしたチラシの一部をご紹介します。』

便潜血検査のメリット

安心
簡単
安い

便潜血検査による大腸がん検診は、がん検診の中でも死亡率が下がることが最もよく証明されています

便潜血検査による大腸がん検診を受けた人では死亡率が60～80%低下し、進行がんが約50%減ります

受診者の声

大腸がんって自分には関係ないと思っていたけれど、女性のがんの第2位と聞いて検診を受けました。便の検査だけで「安心」を得られるのでおすすめです。(40代女性)

ふだんから便秘がちで大腸がんが怖くなっていました。調べるのが怖かった。幸の広報で大腸がん検診は最初は大腸を採取するだけとわかり、すぐに受けました。こんなに簡単だったら、もっと早く受ければよかったと思いました。(50代女性)

精密検査が必要と言われたら大腸内視鏡検査を受けましょう

大腸内視鏡検査では、大腸全体の内部を観察します。病変が見つければ、その部分の組織を採取して、悪性度を調べます。

検査用の食事や下剤の服用など、あらかじめ検査の当日からの準備が必要になります。比較的安全な検査ですが、デメリットもあるので、医師に説明を求めてから検査を受けることが大切です。

便潜血検査を受けたら、「精密検査が必要」との結果でびっくり。その後、大腸内視鏡検査で早期の大腸がんが見つかりましたが、完治しました。検診を受けてほんとうによかったです。(50代男性)

Q&A

Q1 便潜血検査の自己負担はいくらぐらいですか？

A1 市区町村や職場によって異なりますが、おおむね1000円以下です。

便潜血検査は、がん検診の中では最も安価なもののひとつです。1000円以上の場合もありますので、詳しくは市区町村や職場の窓口にご確認ください。

Q2 早期の大腸がんには自覚症状はありますか？

A2 早期には自覚症状はほとんどありません。

内臓ではよくなくても、便に微量の血が混じることがあり、そのため検診では便潜血検査が行われます。すでに「便に血が混じる」「便後下痢を繰り返す」といった症状がある場合には、検診ではなく、医師の診察を受けましょう。

Q3 どのくらいの割合で大腸がんが見つかりますか？

A3 便潜血検査を受けた人のうち、1000人に1～2人です。

便潜血検査で「要精密検査」という結果が出るのは約7%。そして、精密検査の後に実際に大腸がんと診断されるのは約0.1～0.2%。そのうちの約70%が「早期がん」です。

Q4 病のある人は便潜血検査で陽性になりませんか？

A4 必ずしも陽性になるとは限りません。

もし陽性になったときには、病があるからといって、必ず精密検査を受けましょう。大腸がんが発見されたとしても早期であれば90%以上が完治します。

このリーフレットは、厚生労働省がん研究助成金「がん検診の適切な方法とその啓発活動の確立に関する研究」の一環として、山形県がん検診リーフレット作成委員会で作成しました。

科学的根拠に基づくがん検診推進のページ <http://cancerinfo.ncc.go.jp/> からダウンロードできます。

大腸がんに関する情報
国立がんセンター
がん対策情報センター(がん情報サービス)
<http://ganjoho.jp/public/index.html>

大腸がん検診の受診については、市区町村や職場におたずねください。

当リーフレットの内容については下記までお問い合わせ下さい。

山形県健康福祉部健康増進課
〒990-8570 山形市松波二丁目8-1
電話 023(630)2197
FAX 023(630)2271

本業のがんに関する情報については、県ホームページをご覧ください。
山形県がん対策推進課

きらやか友の会様・米沢市衛生組合連合会様から寄付金をいただきました

きらやか友の会様 寄付金贈呈式

12月16日(月) きらやか銀行本社(山形市)において、きらやか友の会様から、がん・生活習慣病征圧のためにと寄付金(300,000円)をいただきました。

きらやか友の会は、生活習慣病の予防活動を目的として1983年に創設された「しあわせ友の会」が前身で、きらやか銀行の誕生に伴い2007年に名称が変更されました。がん保険付き定期預金加入者の協力を得て利息を一部積み立てるなどし、毎年寄付をいただいております。今回で29回目、募金総額は870万円に上ります。



いただいた浄財は、がん征圧運動や健康増進の啓発活動に有効に活用させていただきます。
ありがとうございます。

米沢市衛生組合連合会様 寄付金贈呈式

2月6日(木) ホテルサンルート米沢(米沢市)において、米沢市衛生組合連合会様から結核撲滅・生活習慣病征圧のために募金贈呈式が開催され、寄付金(1,513,850円)をいただきました。

米沢市衛生組合連合会様では、主体となる環境衛生事業の他に、健康教室の開催や各種検診の受診勧奨等、生活習慣病予防事業も積極的に取り組まれております。

募金は3月中旬まで継続いただく予定です。



みんなで広げよう! 複十字シール運動の輪

結核をなくそう!



「複十字シール運動」をご存知ですか?

複十字シール運動は、「結核のない世界」をつくるため、世界の各国で行われている募金活動です。

募金をしていただいた方に複十字シールを差し上げ、それをお使いいただくことで本運動の輪が広がることを願っております。

★シール運動はいつから始まったの?

1904年に、デンマーククリスマスシールとして始められました。

デンマークの郵便局員アイナール・ホルベルは「郵便物に、誰でも買える値段のシールを貼ってもらえば、その収益金で子供の為の結核診療所を作れるのでは?」と思いつき、この発想は国民的支持を得て、世界最初のクリスマスシールが誕生しました。

日本では、結核予防会を中心として、各地で繰り広げられています。

★今、結核ってどうなっているの?

結核は、世界で毎年 870 万人が発病し、140 万人が亡くなっている最大級の感染症です。日本でも1日に 62 人の新しい患者が発生し、6 人が命を落としています。

★募金はどのように使われるの?

皆さまから寄せられた温かい募金はこのような目的で使われています。

- ・途上国への国際協力事業に
- ・結核予防の広報や教育資料の作成に
- ・結核予防団体への事業助成に
- ・調査研究事業などに



平成 24 年度

結核予防会募金総額 2 億 9,760 万 1,933 円
(山形県支部の募金額 489,307 円)

★複十字シールを使って運動の輪を広げましょう!!

複十字シールには、世界中の人々の健康を願う気持ちが込められています。

シールは毎年違うデザインで、大型シート、小型シートの2種があります。封筒の封かんや便箋、名刺等に貼っていただいたり、収集して楽しんでいただいたり様々な用途でご使用いただけます。

○最新のシール



2013 年大型シール (24 枚綴り)



2013 年小型シール (6 枚綴り)

画家の安野光雅さんのデザインです。

募金額のめやすは、小型シール 1 枚 100 円、大型シール 1 枚 1,000 円以上でお願いしております。

集団感染や薬の効かない多剤耐性菌など、結核は現在でも猛威をふるっています。
複十字シール運動は、この状況を地球規模で克服していくためのボランティア活動です。

ご関心のある方は...



公益財団法人
やまがた健康推進機構

総務係までご連絡ください。

TEL 023-688-8333

皆さまの、温かいご協力をお待ちしております。

シリーズ「普段からできる健康管理」

運動編 —『プラス10』でアクティブ生活♪—

暖かい日差しを感じ始めると、なんだかうきうきして体を動かしたくなりますね。
体を動かすのが久しぶりという方も、定期的に運動しているという方も、今できることに取り組み「今よりもっと元気な体作り」を始めましょう♪



普段から元気に体を動かすことで、生活習慣病等のリスクを下げ、健康寿命を延ばすことにつながると言われています。
ただ、急に「運動をしよう!」と張り切り過ぎると、ケガの原因になったり、途中で嫌になって続かなくなってしまう…。
まずは、職場や通勤途中、日常生活において体を動かせる場面がないか探して、**プラス10（今より10分多く動くこと）**を意識してみましょう♪

まずは…

右の票を使って普段どの程度身体を動かしているかチェック!

あまり体を動かしていないな。という方は、日常生活の行動を一生懸命やろうとするだけで、その行動が運動・トレーニングになります☆

例えば…

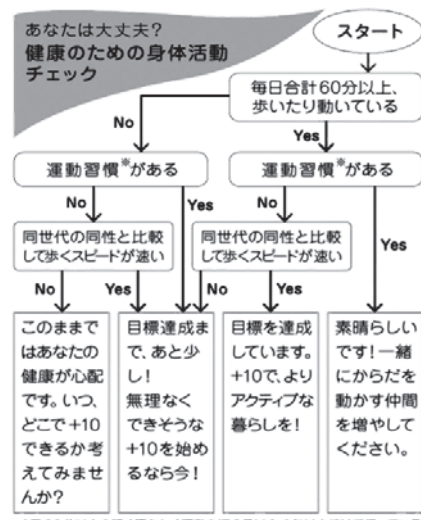
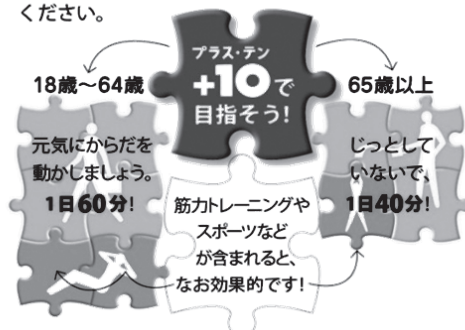
エスカレーターより、階段を利用する
移動は、車よりも徒歩や自転車を使ったものを中心にする
歯磨きをしながら、かかとの上げ下げをする など

日常動作でプラス10することに慣れたら、ウォーキング等運動の要素も少しずつ組み込めると、より効果が期待できます。

運動習慣のある方は、自身のさらなるステップアップに繋げるとともに、周りの方のステップアップもサポートしていきましょう♪

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。
アクティブガイドより引用

ワンポイントアドバイス

そうはいってもなかなかね…という方。まずは、今より余計に歩くことを意識してみましょう! 10分は、歩数にすると約1000歩。まとめて歩いて、1日合計で1000歩多く歩いてどちらでもOK! ほとんど動かないという方も、少しずつ歩数を増やしていくことで徐々に動ける体にチェンジしていきます☆



体を動かすのに決まった時間はありません。生活の中の「すき間時間」を使いながら、1日10分、今より多く体を動かす習慣をつけていきましょう!
血糖値や中性脂肪値が気になる方は、食後1時間程度経ってから体を動かすのがお勧めです。逆に、食後すぐや早朝の活動は消化不良になったり、心臓への負担を考えると避けた方がベストでしょう。

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

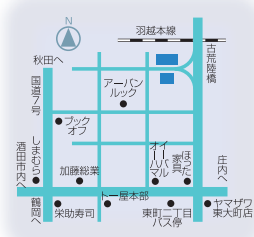


健康に関する
お問い合わせは、
お近くの
検診センターに
ご連絡ください。

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



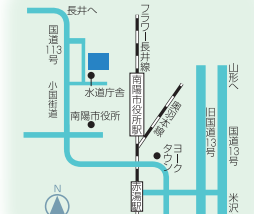
山形市蔵王成沢字向久保田 2220
TEL.023-688-6511 FAX.023-688-2766



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

