

ハイ! 健康です

Vol.147



イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- 4 「新任副所長挨拶」
読んで健康+1
「増えています! 成人の風疹患者数」
- 5 いきいきファイル
「UTホールディングス(株)」
- 6 もっとクロス!赤十字/家庭で簡単!うちトレ/
4コマまんが「元気くん」
- 7 あれこれピックス
「検診車が新しくなりました!」
日赤クッキングスタジオのご案内
- 8 スタッフボイス「新入職員紹介」
お手軽!健康薬膳/クイズ&クイズ

特集 2~3

5大がん検診すべてで高い的中度 日赤健管「がん検診の精度管理」

がん検診では、少ない「要精検者」の中から、より多くの「がん発見」に寄与できることが重要です。当センターの近年のがん検診の精度管理の実績を見ると、5大がん検診のすべてで、がん発見陽性反応の的中度が高いことが判明。つまり、当センターのがん検診は「がん発見の的中度」が高いことが分かりました。

がん検診の精度管理

がん検診の目的は、がんを早期に発見し適切な治療を行うことにより、がん死亡率を減らすことです。その上で、がん検診を提供する健診機関の立場としては、「質の高い検診を安定的に行うための精度管理(事業評価)」が必要不可欠です。当センターでも、毎年、精度管理調査を実施し、がん検診の質の確保・向上を目指して日々取り組んでいます。今回は、当センターの5大がん検診(胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん検診)の精度管理実績を、国のがん検診評価指標の1つとして使用される「プロセス指標」に沿って紹介します。

当センターにおける市町村がん検診のプロセス指標[2016(H28)年度]

がん検診種類	要精検率 (許容値)	精検受診率 (許容値)	がん発見率 (許容値)	陽性反応的中度 (許容値)
胃がん検診(胃部X線)	4.7%(11.0%以下)	86.0%(70%以上)	0.18%(0.11%以上)	3.9%(1.0%以上)
大腸がん検診(便潜血)	5.0%(7.0%以下)	80.6%(70%以上)	0.17%(0.13%以上)	3.4%(1.9%以上)
肺がん検診(胸部X線)	0.5%(3.0%以下)	94.0%(70%以上)	0.07%(0.03%以上)	13.4%(1.3%以上)
乳がん検診(マンモグラフィ)	2.1%(11.0%以下)	94.9%(80%以上)	0.22%(0.23%以上)	10.7%(2.5%以上)
子宮頸がん検診(細胞診)	0.9%(1.4%以下)	93.8%(70%以上)	0.05%(0.05%以上)	5.2%(4.0%以上)

※「プロセス指標」とは、検診が適切に行われているかを評価するためのものです。

国のがん対策では、評価するための基準値として、許容値(最低限保つべき水準)を設定しています。

プロセス指標で使用される用語の説明

要精検率

がん検診受診者のうち、精密検査が必要と判定された人の割合です。検診で精密検査が適切に絞られているかを測る指標で、基本的には低い方が望ましい指標です。

要精検率が高い場合は、不必要な要精密検査判定によって、本来受けなくてもよい精密検査を受けることになり、受診者に不利益(不安を与える、不必要な検査を受ける、医療費の支払い等)が生じます。また、要精検率が低すぎる場合は、がんの見逃しが多い可能性があります。

精検受診率

精密検査が必要と判定された人のうち、実際に精密検査を受けた人の割合です。高い方が望ましく、**本来は100%を目指すべき指標です。**

がん発見率

がん検診受診者のうち、がんが発見された人の割合です。検診で適切な頻度でがんを発見できたかを測る指標で、基本的には高い方が望ましい指標です。

陽性反応的中度

精密検査が必要と判定された人のうち、がんが発見された人の割合です。検診で効率よくがんが発見されたかを測る指標で、基本的には高い方が望ましい指標です。

5大がん検診すべてで高い的中度

当センターのがん検診の精度管理実績を見てみると、5大がん検診のすべてにおいて要精検率は許容値を下回り、陽性反的的中度は許容値を大幅に上回っています。このことから、少ない要精検者の中から多くのがん発見に寄与することができたと考えられます。

さらに、陽性反的的中度を全国平均、熊本県平均と比較してみると、当センターは5大がん検診すべてにおいて、がん発見の的中度が高いことがわかります。

胃がん検診 陽性反的的中度



大腸がん検診 陽性反的的中度



肺がん検診 陽性反的的中度



乳がん検診 陽性反的的中度



子宮頸がん検診 陽性反的的中度



がん予防・早期発見のためには、日頃から健康的な生活習慣を心掛けるとともに、定期的ながん検診を受診することが重要です。また、がん検診は「受けて終わり」ではありません。しっかりと結果を確認し、精密検査が必要と判断された場合は放置せず、早めに医療機関を受診するようにしましょう。当センターでは、今後もより質の高いがん検診を提供できるよう、精度管理に努めて参ります。

【参考資料：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」】

長年、がん診療に関わった経験を 予防に生かしたい



日本赤十字社熊本健康管理センター

副所長 吉田 稔 医師

4

月1日付で副所長の重任を拝命いたしました。医師となつて30余年、常にごん診療に携わつて参りました。当初は、診断、治療

研究に従事していましたが、近年はキャンサーサイバーシップⅡ「ごんと診断されてから直面する様々な困難を乗り越えて前へ進んで行く生き様」の支援を中心に活動しています。ごんと診断された方とご家族を、治療の場である病院だけでなく、地域との「共助」で支えて行く活動です。

改

めてごん対策の基本を見つめると、健康管理・検診が最も重要な役割を果たしています。今まで学び、経験したことが、少しでもごん対策で大切な健康管理と検診のお役に立てればとの想いです。

こ

の機会に、ごんの予防について少しお話しします。ごんには1次、2次、3次、4次予防があります。1次予防の極意は、「避けられるものは避け、避けられないものは受け止め、取り入れられるものは取り入れる」。避けるべきものの代表は喫煙と受動喫煙の防止です。取り入れたいものは健康的な食生活と運動、そして、避けられないものは加齢です。新規にごんと診断された方の3割が前

期高齢者、4割が後期高齢者です。高齢化の結果、2人に1人がごんに罹る時代なのです。

方、最近はごんに罹つた方の6割以上が、5年生存されています。女性に至つては3人に2人です。検診による早期発見が寄与していることはご存じの通りです。同時に大切なことは、せつかく早期に診断されても治療に耐えられる体と心の力を備えていないと最適な治療を受けられませんか。だからこそ、日々の健康管理が大切なのです。

2

次予防は、ごんの原因となることが知られている細菌やウイルスの除去です。代表的な例は、胃カメラで診断されるピロリ菌の除菌。3次予防は、ごんを経験された方の体と心の健康管理です。治療を終了したか治療中かを問わず、その方に適した健康管理の支援が必要となります。4次予防は、ごんと診断された方のご家族やご友人の体と心の健康管理の支援。わが国では3次・4次予防は不十分なのが現状です。当センターの活動を通じて、地域の皆様と一緒に、この分野を進めていければ素晴らしいなと思っています。どうぞよろしくごお願い申し上げます。

読んで健康

+1
プラスワン

かつては“子どもの病氣”と思われていた「風疹」。しかし近年、抗体を持っていない成人の感染が増えています。さらに、今年に入って感染者が急増し、「大流行の恐れがある」との発表も。正しい知識や情報を得て、予防に努めましょう。

●「風疹」って、どんな病氣なの？

感染経路	症状	合併症
飛沫感染(感染者の咳やくしゃみによる唾液、鼻水など)	● 発熱(熱がでないこともある) ● 赤く細かい発疹・耳の後ろや首が腫れる	● 脳炎 ● 血小板減少性紫斑病

●胎児に影響与える「先天性風疹症候群」とは？

妊娠初期の妊婦が風疹に感染すると、胎児の心臓、視力、聴力などに障がい起こすことがあります。自分の感染を防止するためにはもちろん、家族や周囲の人への感染を防ぐ意味でも、**抗体検査**と**予防接種**を受けましょう！

※当センターでは予防接種は行っておりません。

増えています！
成人の風疹患者数

近年の風疹患者数の推移

2017年 93人/年

2018年 2,917人/年

2019年 650人(2月末時点)

※国立感染症研究所発表(2019.2.27)

今年は大流行の恐れあり!

今年4月から、「1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性」を対象に、風疹抗体検査、予防接種が原則、無料で受けられます。詳しくはお住まいの市町村役場にお尋ねください。

保健師契約を通じて、 より一層グループ各社の 社員の健康維持・増進を

FILE 014 UTホールディングス株式会社



左から総務部総務グループの清田くらさん、同グループリーダーの徳島正貴さん、総務室兼CSR推進室長の吉川永治さん

トヨタカローラ熊本株式会社、ネッツトヨタ中九州株式会社、株式会社ジェームス熊本など、グループ4社の持ち株会社であるUTホールディングス株式会社。現在、グループ会社の社員数は約600人を数え、社員の健康維持・増進は、大きな課題の一つです。取り組みの内容などを、同社総務部総務室兼CSR推進室の皆さんに聞きました。

新たに保健師契約を締結し 社員の健康をサポート

当センターは、UTホールディングスも加入している熊本県自動車販売店健康保険組合の健診や生活習慣病の予防・改善などの各種セミナーを実施していることもあり、これまで同社社員の皆さんの人間ドックや健診に当たってきました。

昨年4月からは、これまでの産業医契約に加え、新たに保健師契約を締結。今後は、保健師の訪問や産業医によるストレスチェック後のフォローなどを行っていく予定です。

「当社では、『カレッジ』と呼ばれる社内研修の中で、健康診断の重要性を訴えるなど、社員の健康には気を配っています」と、同社総務部総務グループでグループリーダーを務める徳島正貴さん。

同社では、健診受診率の向上はもちろん、要精検者をはじめとする再受診の徹底に力を注いでいます。「対象となる社員の所属長を通じて日程を知らせるなど、本人任せにしないようにしています。また、過去に再受診せずに大きな病気を患った社員の例などを紹介するなどして(再受診を)促しています(徳島さん)。

保健師が指導した社員の 行動変容や改善のフォローも

保健師契約の締結から、まだ1

年と期間が短いため、具体的な成果などは「まだこれから」という段階ですが、人間ドックや健診受診者の中でメタボなどが疑われる方には、保健師が面談を行い生活習慣の改善を促すなどの取り組みを実施しています。

今後について、総務室兼CSR推進室長の吉川永治さんは「ストレスチェックを含め、保健指導を受けた社員の、その後の行動変容や具体的な数値の改善などもフォローしていく必要がある」と話します。加えて、社員の健康への意識を高めるための社内セミナー開催や、40歳以上の被扶養者の健診受診率の向上なども、今後取り組むべき課題として挙がっています。

グループの枠を超えて 15のクラブでスポーツ活動

他にも、クラブ活動を通じて、グループ全体に健康づくりを呼び掛けるようになり、「マラソン大会参加など、スポーツに取り組み社員も増えてきた」と総務グループの清田くらさん。現在、野球、バレーボール、テニスなど、15のクラブ活動があり、会社の枠を超えて交流を深めています。中には、「運動を始めてから痩せた」という方もおり、成果も出ているようです。

Pick-Up



▲熊本城マラソンをはじめ、県内各地の大会にも積極的に参加するランニング部

県下の大会で優秀な成績を
▼取めている剣道部



■UTホールディングスグループ各社の
平成30年度健診実績(人)

グループ会社	人間ドック	施設内健診	施設外健診	ストレスチェック
UTホールディングス	12	10	61	89
トヨタカローラ熊本	11	99	298	391
ネッツトヨタ中九州	3	72	55	124
ジェームス熊本東バイパス店	0	17	0	19



このコーナーでは「赤十字」の事業内容の紹介や活動報告、歴史などを紹介します。

骨髄バンクにご登録ください

～命のボランティア、ドナー登録を2mlの採血から～



ドナー登録 できる方

- 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
- 年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
- 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方

登録場所

- 日赤プラザ献血ルーム
- 下通り献血ルームCOCOSA
- 献血バス ● 人吉保健所 ● 天草保健所

今年2月、水泳の池江璃花子選手が白血病であることを公表して以降、登録者数が急増している骨髄バンク。日本で非血縁者間の骨髄移植や末梢血幹細胞移植を必要としている患者さんは、少なくとも毎年2000人以上に上ります。

一人でも多くの患者さんを救

うには、多くの皆さんのドナー登録が不可欠です。あなたの命をつなぐチャンスになるかもしれません。左記の「ドナー登録できる方」や、「登録場所」を参考に、ぜひあなたも骨髄バンクのドナー登録にご協力をお願いします。



詳しくは
ドナー登録のしおり
「チャンス」を
ご覧ください!

皆さんの勇気と
やさしさが、
いのちを救います。



骨髄バンクに関するご質問・お問い合わせは

日本骨髄バンク ☎03-5280-1789

日本骨髄バンク <http://www.jmdp.or.jp>

ポイント

- ★壁に寄りかかることによって上半身が安定し、ストレッチしやすくなります。
- ★気持ちの良いところで20～60秒程度キープする。



筋膜リリースその①

肩周りをほぐしましょう!

- ①手のひらを下に向け、両肘を曲げる。
- ②肩の高さでキープしながら、左右の肩甲骨を引き寄せる(この時、肘が下がらないように注意する)。
- ③可能な方は両肘を曲げたまま腕を上げる。

「筋膜」とは、筋肉を包む膜のことです。これは、筋肉の周りを覆っている「筋膜の癒着が原因の一つと考えられます。」

「筋膜」とは、筋肉を包む膜のことです。これは、筋肉の周りを覆っている「筋膜の癒着が原因の一つと考えられます。」

「筋膜」とは、筋肉を包む膜のことです。これは、筋肉の周りを覆っている「筋膜の癒着が原因の一つと考えられます。」



家庭で簡単!
うちトレ

長時間の立ち仕事やデスクワーク等ですつと同一姿勢でいると、肩や首、腰などに痛みが起きやすくなります。

「誘導支援システム」を導入しました

人間ドックをより効率的に受診していただけるよう、5月から誘導支援システムを導入しました。各検査への案内をこれまで以上にスムーズに行うことで、利用者のご意見が多かった待ち時間の短縮を目指しています。忙しい毎日をお過ごしの方、ぜひ当センターの人間ドックをご利用ください。

利用者の順番をお知らせする
誘導支援システム



検診車が新しくなりました!

集団検診で活躍する超音波検診車6号と胸部(X線)検診車2号が新しくなりました。いずれも以前の車輛よりコンパクトになっており、狭い道でもすいすい行けそうです。

更新対象の2台の車輛は、超音波検診車が25年、胸部



新しい検診車(写真は超音波検診車6号)

検診車が22年、検診業務を支えてくれましたが、惜しまれつつ勇退へ。これからは、県民の皆様の健康のために、新しい検診車で各地を駆け巡りたいと思います。

「健診・保健事業担当者研修会」を開催

1月18日、県民交流館パレアで当センター主催の「健診・保健事業担当者研修会」を開催しました。これは、当センターで健康診断や保健事業を実施している団体の担当者を招き、情報提供や啓発、業務紹介を兼ねて毎年実施しているものです。今年は113名にご参加いただきました。

はじめに、「メンタル問題への対応～産業医と職場担当者の立場から～」と題し、当センター健康増進部長で産業医の野波医師と大津町役場総務人事秘書係長・山部美保氏をパネリストに、実例に基づいた産業医活動の報告や、職場でのメンタルヘルスの支援体制を説明。続いて、当センター職員が寸劇を交えながら、特定保健指導の流れを分かりやすく紹介しました。最後に、人間ドック、健康診断のコース内容や検査項目などの事業紹介を行い閉会しました。今後も当センターでは、利用者の方へ最新の情報を具体的に分かりやすく発信して参ります。



野波医師の実例報告に
聞き入る参加者

「第20回九州予医研究会学術記念大会」を開催

予防医学の先駆者である当センターの小山名誉所長の記念講演



3月2日・3日、熊本県立大学を会場に、「第20回九州予防医学研究会学術記念大会」を開催。当センターが事務局を務め、医師、保健師、検査技師、事務職、運動指導士など168名の参加がありました。

大会長の緒方康博所長のオープニングリマークに始まり、九州各県の健診機関の皆様がロコモ、保健指導、事務部門、検査部門の4つのテーマで発表。記念講演では、同研究会の成り立ちや今後の展望を小山和作名誉所長が熱く語り、参加者から「貴重な話が聞けた」「今後のモチベーションにつながる」などの声が寄せられました。

「親子料理教室」を開催します!

夏休みの思い出づくりに、親子で料理を楽しみませんか? 子どもでも簡単に作れるおやつをご紹介します。



- 日 時: 7月20日(土)13:00~15:00(12:30受付開始)
- 場 所: 当センター5階・調理実習室
- 料 金: 親子2人1組2,000円(税込)
1人追加ごとに+500円
- 対 象: 満4歳~小学4年生とその保護者
- 申し込み: 当センターホームページよりお申し込みください。抽選にて決定します。

料理教室「日赤クッキングスタジオ」のご案内

日 程	内 容
2019年6月29日(土)	覚えておきたい料理の基本
8月24日(土)	今年は風邪知らず! 免疫アップごはん
9月28日(土)	やっぱり気になるコレステロール
10月26日(土)	やっぱり気になるコレステロール(9月28日と同じ内容)

月1回の料理教室も好評開催中

- 時 間/10:00~13:00(9:30受付開始)
- 料 金/一般料金2,700円(税込)
健診利用のある方など一部割引もあり

※詳細な利用条件はお問い合わせください。各回2カ月前から予約受付を開始致します。
※親子料理教室ではありません。

お問い合わせ | 健康栄養課 ☎096-387-6653 (平日9:00~16:00)
お申し込み



新入職員紹介

新年度を迎え、当センターにも新入職員が採用され、利用される皆様のために頑張っています。それぞれの配属と今後の抱負などを紹介します。



業務管理課
主事
こうたか ひかる
高鷹 輝

思いやりある接客で
受診者をお迎え

今年度よりお世話になります高鷹です。配属は業務管理課で、先輩方にご指導いただきながら、1日でも早く戦力になれるよう頑張っています。利用者に「ここで受診して良かった」と思っていただけの接客で、センターに貢献できればと思います。まだ分からないことも多く、ご迷惑をお掛けすることがあるかもしれませんが、「気合い」で頑張りますので、よろしくお願い致します。



総合予約管理課
主事
ふかくさ あんじゅ
深草 杏珠

赤十字の一員として
業務に邁進

事務職として採用された深草です。福岡の大学を卒業し、地元・熊本に帰ってくるのができて嬉しく思っています。現在は総合予約管理課で、人間ドックの予約に関する業務に就いています。まだまだ不慣れな点多々ありますが、先輩方から教わりながら、一生懸命業務に取り組んでいます。これから、赤十字の一員として皆様のお役に立てるよう努力して参ります。



第一検査課
臨床検査技師
ありた しょうへい
有田 翔平

信頼のおける健診を
地域の方々へ

4月から第一検査課に配属されました臨床検査技師の有田翔平です。大学4年間で学んだことを基礎に、さらに専門的な知識や技術の習得に努め、信頼のおける健診を地域の方々へ提供し、皆様の健康増進に貢献できればと思っております。まだまだ分からないことばかりですが、今後ともよろしくお願い致します。



3名様にレシピ集
「元気ごはん」をプレゼント!

Q 国のがん検診の評価指標の1つは?

【答え】
□□□□指標

クイズ正解者の中から抽選で、3名様にレシピ集「元気ごはん」を進呈します。ご希望の方は、答え・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・本誌の内容や人間ドック等に関する感想等をご記入のうえ、ハガキ・FAX・電子メールのいずれかでご応募ください。ヒントは2ページにあります。なお、当選者の発表はプレゼントの発送をもって替えさせていただきます。

締切/8月23日(金)必着
宛先/〒861-8528(住所不要)
日赤熊本健康管理センター
ハイ健康です「クイズ」係

FAX/096(387)8278
E-mailアドレス/kikaku@kenkan.gr.jp

【いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理し、ご本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません】

お手軽!
健康
薬膳

いつもの白玉に
抹茶をプラスして
香りも楽しむデザートに!

抹茶白玉の
ぜんざい

[1人当たり 75kcal/塩分 0g]

材料(2人分)

白玉粉	15g
(a) 抹茶	適宜
水	大きじ1
粒あずきあん	40g
水	大きじ1・1/3
いちご	適宜



春のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・すまし汁・鶏マヨソテー・ちゃんちゃん焼き・チョコレギサラダ・長芋の揚げ出し・木の芽和え・抹茶白玉のぜんざい

人間ドックで提供している「日赤健康薬膳」の春のメニューから、おすすめの一品をご紹介します。ぜひ、ご家庭のレシピに加えてみてください!



- 作り方
- ① ボウルに(a)を合わせ、団子を作る。
 - ② ①をゆでて冷水にとる。
 - ③ 鍋に粒あん、水を加えて弱火で加熱する。
 - ④ 器に③を注ぐ。そこに②を浮かべて、さらに小さくカットした果物を飾る。(その他、お好みの果物で構いません)

