

ハイ! 健康です

Vol.151



イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- P.4 子宮頸部細胞診とセットで「HPV検査」
- P.5 一度に多臓器を検査できる
「腹部超音波検査」
- P.6 4コマまんが「元気くん」/マスクの正しいつけ方
/自宅で簡単!うちトレ
- P.7 あれこれトピックス
「全館無料Wi-Fiを導入」
「令和2年7月豪雨救援活動に
職員を派遣」
ほか
- P.8 スタッフボイス
「施設外検診における感染対策」
お手軽!健康薬膳/クイズ&クイズ

特集 P.2~3

10月は「ピンクリボン月間」

10月は、乳がんの早期発見・早期治療の重要性を伝える「ピンクリボン月間」です。乳がんの早期発見に有効なマンモグラフィ検査と乳房超音波検査の併用検査についてご紹介します。

特集

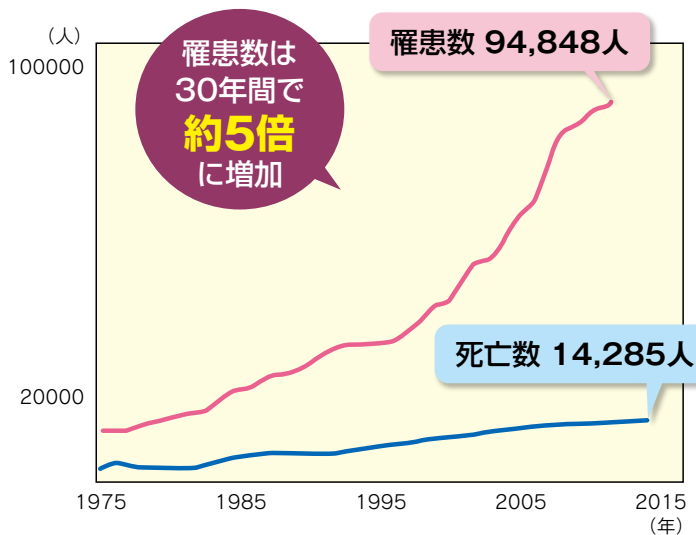
10月は「ピンクリボン月間」



～乳がん検診は定期&併用検査をお勧めします！～

日本では1年に9万人以上の方が乳がんにかかっているとされています。これは、およそ11人に1人の割合でかかっていることとなります。40歳以上の方に多い傾向にありますが、39歳以下の若年層からも発見されています。10月は、乳がんの早期発見・早期治療の重要性を伝える「ピンクリボン月間」。当センターの乳がん検診についてご紹介します。当センターでは、年間約23,000人がマンモグラフィ検査を、約28,000人が乳房超音波検査を受診しています。

■日本の乳がん罹患数と死亡数の推移



出典／国立研究開発法人国立がんセンター「がん登録・統計」、厚生労働省全国がん登録 全国がん罹患数2016速報

■当センター併用検査における乳がん発見者数 (2010～2014)

総数：212人



※当センター2010～14年乳がんデータより

※わずかですが、併用検査でも発見されない乳がんが存在します

早期発見・治療で90%以上は治すことが可能

乳がんの罹患数は、グラフにもある通り、この30年の間に約5倍に増えていきます。ただ、早期に発見できれば、乳房温存療法(乳房全体を取り除かずの一部のみを切除)を選択できる可能性も高く、また、90%は治すことができると言われていきます。そのためには定期的に検診を受けることが重要です。また、

併用検査を！ それぞれの長所を活かした

左図の通り、当センターで2010～2014年までに併用検査で発見された乳がん212例のうち、マンモグラフィ検査49例、

乳房超音波検査60例が、どちらか一方の検査でしか病変を確認できませんでした。

それぞれの検査には特徴があり、「マンモグラフィ検査」は超音波では確認できない微細な石灰化を写し出し、「乳房超音波検査」はマンモグラフィ検査では写りにくいしこり(腫瘍)を確認することができます。

乳房超音波検査とは?

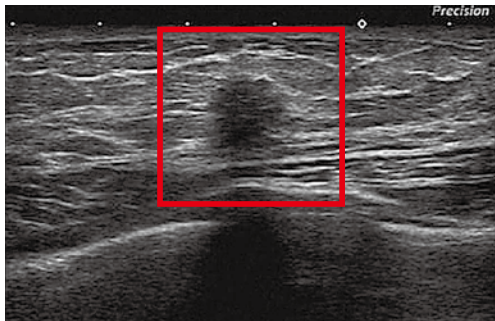
検査方法：乳房の上から超音波を当てて、観察します。

特徴：しこり(腫瘍)を見つけることができます。

検査時間：5～10分



■乳房超音波検査で見つかったしこり(腫瘍)の症例



黒いかたまりが乳がん

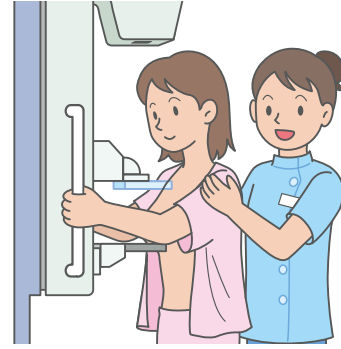
検査の特徴

マンモグラフィ検査とは?

検査方法：乳房を2枚の板ではさみ、圧迫してX線撮影します。

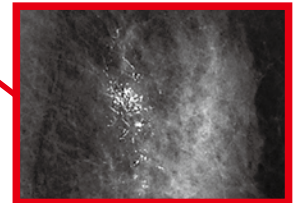
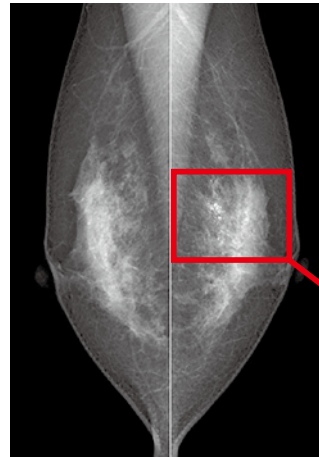
特徴：乳がんの症状の一つである、微細な石灰化を映し出します。

検査時間：5～10分



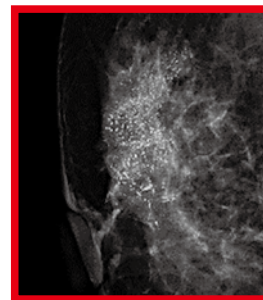
■マンモグラフィ検査で見つかった石灰化の症例

症例1



白く写っているのが乳がん

症例2



白く写っているのが乳がん



● 乳がん検診料金のご案内 ●

マンモグラフィ+乳房超音波

50歳以上 (マンモ1方向) 6,050円

50歳未満 (マンモ2方向) 7,150円

マンモグラフィ

50歳以上 (マンモ1方向) 4,400円

50歳未満 (マンモ2方向) 5,500円

乳房超音波

3,300円

〈金額は税込〉

■ご予約・お申し込み

人間ドック ☎096-387-6651

健康診断 ☎096-387-6710

(いずれも受付は平日[月～金曜]の9～16時)

子宮頸部細胞診と HPV検査 を

子宮頸がんになる前段階(異形成)で発見できる!

HPV(ヒトパピローマウイルス)検査を受診してみませんか?

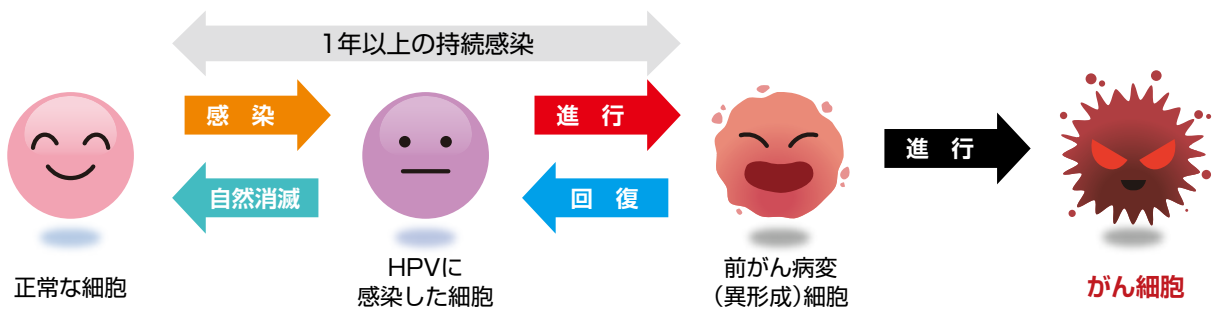
20〜30代の女性に急増
細胞診と同時に受診可能

20〜30代の女性に急増している「子宮頸がん」。HPVと呼ばれるウイルスが原因で、性交渉などによって子宮頸部に感染します。このウイルスに感染すること自体は決して特別なことではなく、ほとんどの女性が一生に一度は感染するごくありふれたウイルスです。

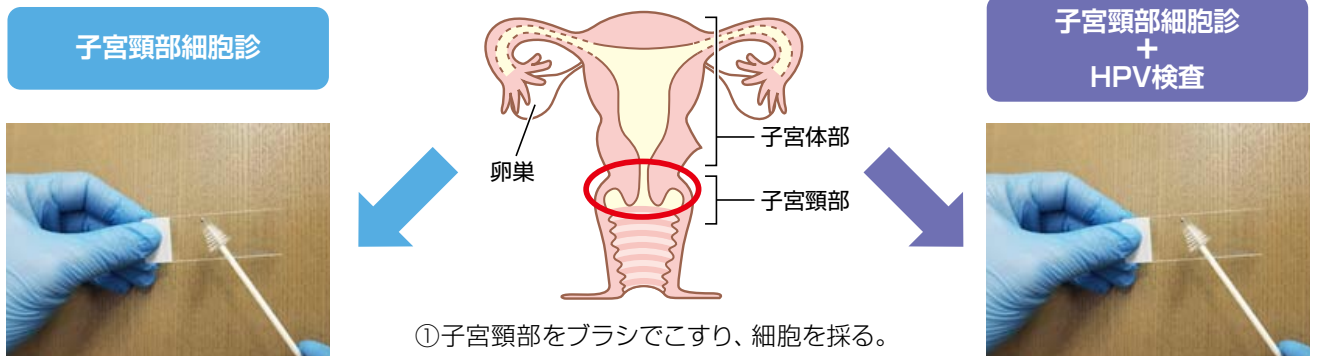
下図のように、HPVに感染しても多くは自身の免疫力で自然に排除されます。しかし、まれに長期間感染が続き、ごく一部のケースで数年〜数十年間(平均約10年間)かけて子宮頸がんを発症します。

HPV検査は子宮頸がんの原因である、ウイルス感染の有無を調べます。この検査は将来の子宮頸がんになるリスクが分かり、子宮頸部細胞診検査と組み合わせることでより精度の高い検査ができます。子宮頸がんになる前段階(異形成)で見つけることができれば、子宮を残して治すことも可能です。子宮頸部細胞診検査用に採取した細胞で検査ができるので、追加で細胞を採取する必要はありません。そのため検査時間が長引くこともなく、体への負担も変わりません。

子宮頸がんの発生メカニズム



子宮頸部細胞診検査時にHPV検査も一緒に受けられます!



- ①子宮頸部をブラシでこすり、細胞を採る。
- ②採取した細胞をガラス板に塗布する。

子宮頸部細胞診検査にHPV検査を追加しても、ここまでの流れは同じです。

- ③細胞を塗布したガラス板を観察。

- ③子宮頸部細胞診検査で使用したブラシを容器に入れ、そのままHPVの検査へ。

料金のご案内

子宮頸部細胞診+HPV検査 8,800円(税込)

※HPV検査は子宮頸部細胞診とセットでのご案内となります

※検査ご希望の方は検査前にスタッフまでお申し出ください

一度に多臓器を
検査できる

腹部超音波検査

～「5がん」検診に腹部超音波検査の追加をお勧めします～

「2人に1人はがんになる時代」と言われている今。がんによる死亡率を下げるため、さまざまな検診があります。このうち、5がん検診(肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの検診)は、国から受診を推奨されている検診です。当センターは、これに腹部超音波検査の追加を強くお勧めしています。

腹部超音波検査では、肝臓、胆のう、膵臓、腎臓、脾臓、腹部大動脈を対象臓器として検査しています。第一に「がん発見」、第二に「生活習慣病に関する疾患の発見」を目的としていて、迅速に治療、生活指導、栄養指導へとつなげています。

※「超音波検査」とは…

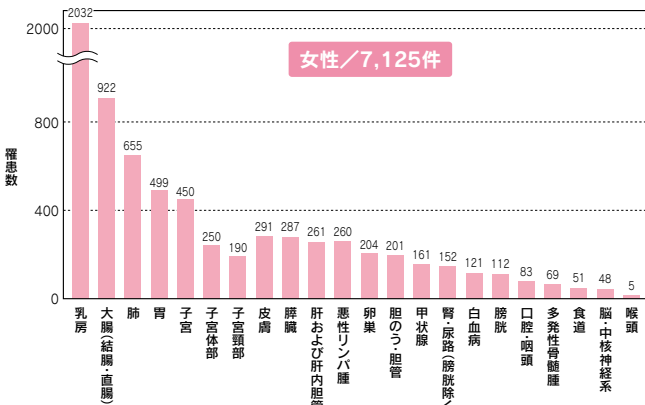
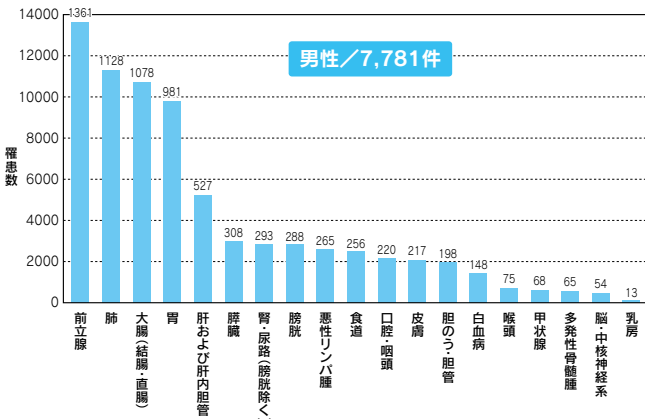
人の耳に聞こえない音波を利用して画像を作成・撮影する検査。放射線被ばくがなく、繰り返し検査を受けても人体に害を及ぼすことはありません。(妊娠中の方も安心して検査を受けられます)

年度別・がん発見数と内訳

当センターでは、年間およそ7万人が腹部超音波検査を受診。このうち、毎年90例程度(およそ0.13%)のがんが発見されます。2016年を例にとると、熊本県のがん罹患状況(下図参照)の上位にある肝臓がん・腎臓がんは、当センターの腹部超音波検査において発見数1位(各23例)、膵臓がんは発見数3位(15例)です。一度に多くの臓器を検査できるので、発見がんの種類も多岐にわたっており、悪性リンパ腫も5例発見されています。

また、初めて検査を受ける方ばかりでなく、継続受診者からもがんは発見されています。毎年受診することで、早期の状態で見られる可能性が高くなります。

■平成28(2016)年 熊本県がん罹患数

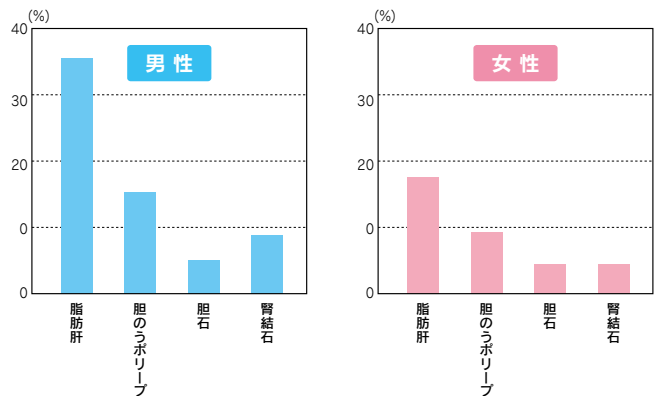


生活習慣病に関する疾患

脂肪肝、胆のうポリープ、胆石、腎結石などが発見されています。男性ではおよそ3割が脂肪肝です。肝臓に脂肪が溜まると肝臓に負担がかかり、肝臓の機能が衰えてしまいます。健康維持のためには脂肪肝の解消は不可欠。脂肪肝の原因は、食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎ、運動不足などが考えられ、解消には生活習慣の改善が大事になってきます。

胆石・腎結石は、激しい腹痛・腰痛の原因となる可能性があります。原因の一つは、食生活の欧米化。こちらも生活習慣の改善が必要です。

■2017年当センター受診者に占める脂肪肝、胆のうポリープ、胆石、腎結石の割合



精度の高い検査を行っています!

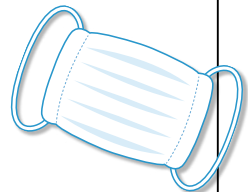
- 腹部超音波検査で35年以上の実績。
- 外部団体(全国労働衛生団体連合会)が主催する、全国規模の画像撮影技術の精度管理評価「A~D」のうち、最高評価「A」を8年連続取得。
- 検査を担当する技師は、超音波検査士(日本超音波医学会認定資格)の資格を取得。
- 日本超音波医学会認定医師が画像の読影を実施。

出典/熊本県のがん登録(第20報)令和2年3月:熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課、公益財団法人 熊本県総合保健センターがん登録室



感染拡大防止のためにも

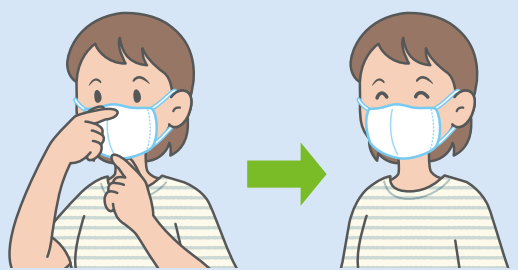
知っておきたい！ マスクの正しい使い方



マスクには、咳やくしゃみの飛沫の飛散を防ぎ、外側のフィルター部分で飛沫やほこり等の粒子をキャッチして体内への侵入を抑制するという2つの働きがあります。しかし、顔とマスクの間が空いていると、マスクのフィルターを通さずに吸い込まれる空気が多くなり、マスクの効果は低くなります。

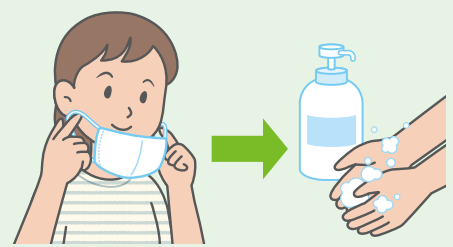
装着する時

- 1 ゴムひもで固定し、鼻、口、顎を覆う。特に鼻と口の両方を確実に覆うことがポイント。
- 2 鼻の部分を押さえて、しっかりフィットするよう調節する。
- 3 隙間がないように調整する。
- 4 **使用中は、なるべくマスクに触らないようにする。**特に、口周りを覆うフィルター部分には注意し、もし触ってしまったらすぐに手を洗う。



外す時

- 1 ゴムの部分を持ち、耳から外す。
- 2 **マスクの表面に触らないよう注意して**顔から外し、ふたのついたゴミ箱などに廃棄する。
- 3 他のもに触らないようにし、すぐに手を洗う。

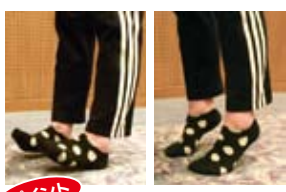


出典／感染対策部会 資料「ウイルス・菌対策研究所」より

元気な歩みと免疫力アップのためにも下肢の筋トレを！

※今回の内容は、新型コロナウイルス感染症予防対策として、熊田新聞「家トレ」に掲載されています

かかと上げ・つま先上げ



ポイント
ふくらはぎとすねの筋肉を意識して行う。余裕がある人は片足立ちで、立つて行うのが難しい人は椅子に座ったままでも構いません。

- ① 脚を肩幅に開き、両手は腰に置く。
- ② バランスを取りながらかかとをゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。つま先も同様にゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。

スクワット



ポイント
呼吸を止めず、太ももやお尻に意識を集中して行う。椅子の背もたれにつかまりながら行っても構いません。

- ① 脚を肩幅に開き、両手は腰に置く。
- ② 膝がつま先から前に出ないように注意しながら、5秒かけて膝を曲げながら腰を落とす。さらに5秒かけて元に戻す。
- ③ ②の動作を繰り返す(椅子に腰掛けるイメージでゆっくりと行う)。



「歩く」ことは健康維持の基本の一つ。それをいつまでも続けるためにも年齢と共に衰える下肢の筋肉をしっかり維持していきましょ！
また、適度な運動は感染症予防に効果的な免疫力のアップにもつながります。

★ どちらも1日に10回×3セットを目安に行ってみましょう！ ★

全館無料Wi-Fiを導入しました

これまで一部フロアでのみ利用可能だった無料Wi-Fi接続サービスが、8月から全館で利用可能になりましたので、ぜひご利用ください。なお、SSIDとPasswordは施設内に掲示しています。



胸部検診車が新しくなりました!!

施設外健診で活躍する胸部(X線)検診車が新しくなりました。トラックベースの車輛となっており、車内空間も広く快適です。出入口に電光掲示板を設置したことで、誤進入防止のための案内表示が出来るようになっていきます。今後も新しい検診車で県内各地を駆け巡りたいと思います。



総合精度管理において5部門でA評価を取得

当センターは、全国労働衛生団体連合会が主催する令和元年度の「総合精度管理事業」において「臨床検査」、「労働衛生検査」、「胸部X線検査」、「胃X線検査」、「腹部超音波検査」の5部門すべてで、最高評価に当たる「A」を取得しました。

また、マンモグラフィにおいても日本乳がん検診精度管理中央機構の「マンモグラフィ検診施設・画像認定」を受けています。今後も高い精度を維持し、地域の皆様に選ばれ続ける健診機関であるために、日々努力・研鑽してまいります。

「総合精度管理事業」の評価結果通知書(胃X線分野)



マンモグラフィ
検診施設画像認定証

令和2年7月豪雨救援活動に職員を派遣

このたびの豪雨災害でお亡くなりになられた方々へ謹んでお悔やみ申し上げます。また、被災された皆さまにおかれましては心よりお見舞い申し上げます。

7月3日、熊本県南部の大雨に端を発した「令和2年7月豪雨」は、九州を中心に長期、広範囲での災害となりました。当センターからも保健師のべ10名、事務職員のべ19名を派遣(8月31日現在)。発生直後に駆けつけた全国の赤十字施設の医療支援要員や赤十字災害ボランティアと協力し、避難所での救護所の運営や巡回診察、救援物資の搬送などの救護活動を行ないました。コロナ禍ということもあり、「感染しない、させない、ひろげない」を合言葉に感染対策を講じながら救援活動を実施(活動の詳細はYouTubeでもご覧いただけます)。

今後も現地の1日も早い復興に向け、当センターの特徴を活かした支援活動に、職員一同尽力して参ります。

日本赤十字社 You Tube
「令和2年7月豪雨災害への対応～新型コロナウイルスまん延下における初動記録～」

<https://youtu.be/Q9tPZ39fFkM>



日本赤十字社では、被災された方々の生活再建の一助とするため、義援金を受け付けています。お寄せいただいた義援金は、被害状況に応じて按分され、被災都道府県に設置された義援金配分委員会を通じ、全額を被災された皆さまにお届けします。

詳細は、日本赤十字社もしくは日本赤十字社熊本県支部ホームページをご覧ください。



日本赤十字社HP



熊本県支部HP



施設外検診における 感染対策

当センターでは感染防止対策のため、日々環境改善に取り組み、集団健診時においても次の対策を徹底して行っております。

受診される皆様へ

- マスク着用、アルコール消毒の実施
- 感染拡大防止対策の注意事項等掲示
- 検温の実施



スタッフ

- 出勤前の検温、マスク着用
- 定期的な手指の消毒
- 定期的な検査器材の消毒

さらに、新型コロナウイルス感染防止対策として予約時間を細かく設定し、人数を調整しながら案内を行う等、会場のご担当者と協力して3密防止対策に取り組んでいます。

受診される皆様におかれましては、マスクの着用、アルコール消毒にご協力をいただき、より安心・安全に検査を受けていただくよう、スタッフ一同お待ちしております。

健診会場内および検診車



- 感染症対策のポスターを掲示し注意喚起



- 定期的な換気、拭き上げ消毒の実施



- 密の回避を図り、健診会場内および検診車内の人数を制限



- 待合用の椅子は間隔を空けて設置



3名様にレシピ集 「元気ではん」をプレゼント!

毎年10月に行われる乳がんの早期発見・早期治療の重要性を訴えるキャンペーンは?

【答え】

□□□リボン月間

クイズ正解者の中から抽選で、3名様にレシピ集「元気ではん」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/12月25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

日本赤十字社熊本健康管理センターで提供している「日赤健康薬膳」の秋のメニューから、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!

カレールウを使わず 豆乳でコクを出したヘルシーカレー 鮭といろいろ野菜の 豆乳カレー

[1人当たり 175kcal/食塩相当量 1.1g]



材料(2人分)

鮭切身(ひと口大)	25g×2枚
濃口醤油	小さじ2/3
片栗粉	小さじ2
玉ねぎ	50g
赤パプリカ	30g
ズッキーニ	20g
水	小さじ2
にんにく(みじん切り)	適量
しょうが(みじん切り)	適量
オリーブ油	小さじ1
カレー粉	適宜
濃口醤油	小さじ2/3
顆粒ブイヨン	小さじ2/3
酢	小さじ1/5
砂糖	小さじ1/3
豆乳	80cc

●作り方

- ① 鮭はひと口大に切って醤油からめ、片栗粉を加えて混ぜる。オーブンの天板にオープンシートを敷いて焼く(250℃で5分程度)。
- ② 玉ねぎとパプリカは乱切り、ズッキーニは0.5cm幅に切る。
- ③ ボウルに(a)を入れて混ぜ、豆乳で溶きのぼす。
- ④ フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんにくしょうがを入れて香りが立つまで炒める。次に②を入れてサッと炒め、分量の水を加える。③を注ぎ、焦げないように煮る。
- ⑤ 器に①を入れ、④をかける。

秋のドック食・昼食の献立

麦ごはん、ベジスープ、鮭といろいろ野菜のカレー、ノンフライ味つきヒレカツ、もやしと小松菜の昆布和え、ゴーヤのカテージチーズサラダ、梅ゼリー

