

ハイ! 健康です

Vol.160



人と自然
地域が元気な山江村。
特産の栗は
多彩な味で大人気。
懐かしいホンネットバス
キャンプ場やフトパス、温泉など
ゆくり、ほくりでキラ
場所が揃っています。

イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- P.4 読んで健康+1
「お勧めします!脳健康度評価セット」
- P.5 いきいきファイル
「トレーニングルーム利用職員」
- P.6 もっとクロス!赤十字
「赤十字安全講習会」
自宅で簡単!うちトレ
- P.7 あれこれトピックス
「胃部X線検査のバリウムの風味が選べます」
「歯周病リスク検査を実施」
「給茶機がリニューアル」
4コマまんが「元気くん」
- P.8 スタッフボイス
「お客様サービス向上委員会の取り組み
~その3~」
お手軽!健康薬膳/クイズ&クイズ

特集

P.2~3

「子宮頸がん」と HPV(ヒトパピローマウイルス)」

9月は「がん征圧月間」です。女性特有のがんの一つである「子宮頸がん」は、ワクチン接種によって発症を抑えられたり、早期発見で子宮の温存が可能です。ぜひ、人間ドックや健診受診の際に、定期的に検査を受けましょう。

子宮頸がんとHPV (ヒトパピローマウイルス)

9月は「がん征圧月間」——ワクチン接種と定期検診を!

毎年9月は、公益財団法人日本対がん協会が定めた「がん征圧月間」です。今号の特集では、女性特有のがんの一つである子宮頸がんスポットを当て、発症のメカニズムや予防法について当センター婦人科医が解説します。日本が目指す「女性活躍社会」においては、その健康づくりのサポートも重要な課題です。ぜひこの機会に、子宮頸がんとその予防に関心を深めてください。

重要な病気と考えられています。

代のいわゆる「AYA (Adolescent and Young Adult) 世代」の方にとって重要な病気と考えられています。

「子宮頸がん」とは

女性の子宮(胎児を育てる臓器)は、子宮体部と子宮頸部の2つで構成され、子宮の奥の体部にできるのが「子宮体がん」で、子宮の出口にできるのが「子宮頸がん」です。子宮頸がんは、日本では毎年11,000人くらいが発病し、うち2,900人が亡くなっています。また、子宮体がんがその他の臓器のがん同様、50才以上になって発症する確率が高いの比べて、子宮頸がんは20代から発症し、40代がピークになります(図1)。さらに、毎年1,000人以上の女性が出産未経験にも関わらず子宮を取らなくてはならなくなり、15~30歳のいわゆる「AYA (Adolescent and Young Adult) 世代」の方にとって重要な病気と考えられています。



日本赤十字社
熊本健康管理センター婦人科

西村 弘 医師

発症のメカニズムは?

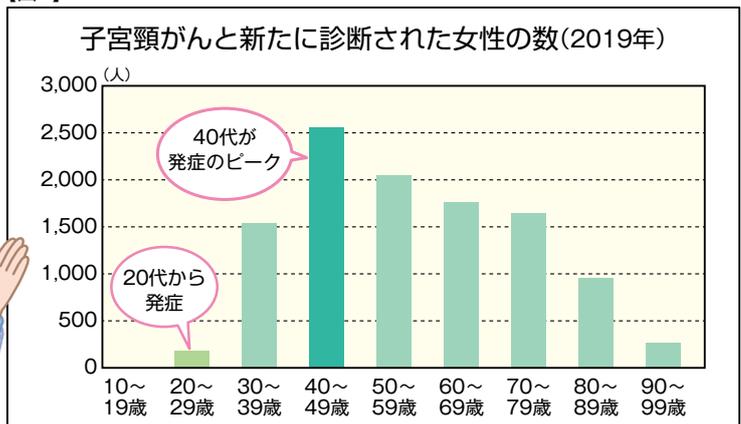
子宮頸がんの原因は、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染であることが分かっています。HPVは人のみに感染するウイルスで、200種類以上の型が存在します。そのうち型16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、66、68等、15種類が子宮頸がんを発生させるハイリスクウイルスです。このウイルスは、皮膚や粘膜からの接触によって感染しますが、浴槽やプール等での接触だけでは感染せず、性的接触によって感染が成立します。HPVに感染している割合は全女性の50~80%といわれており、性交経験がある女性ほぼ全員感染したことがあるありふれたウイルスです。しかし、一部の人にハイリスクHPVの持続感染が継続

■プロフィール
1982年、熊本大学医学部卒業。88年、同大学院医学研究科外科系卒業。国立病院機構熊本医療センターにて、産婦人科診療部長として勤務。2022年4月より当センターにて勤務。

【資格】
日本産科婦人科学会専門医/日本がん治療認定医機構認定医/日本婦人科腫瘍学会専門医/熊本大学医学研究科学位取得

【所属学会】
日本産科婦人科学会/日本婦人科腫瘍学会

【図1】



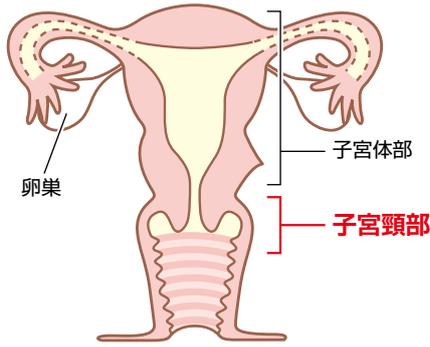
参考資料：厚生労働省リーフレット「HPVワクチンについて知ってください」

し、そのうち約10%の女性が細胞異常(軽度異形成)を発病し、さらにそのうちの数%の人が数年から数十年後に子宮頸がんを発病します。子宮頸がんの原因の95%以上が、このHPVの感染によるものです。



子宮頸がんの治療と予防

一定以上の子宮頸部浸潤がんに対しては、根治手術(子宮摘出術等)や放射線治療、化学療法(抗がん剤)が選択されます。また、前がん状態である頸部異形成では、頸部の円錐切除のみで子宮を残すことができ、妊娠も可能です(ただし、早産等の合併症が20%ほどに増加)。日本では、この手術を毎年13,000人が受けています。子宮頸がんは比較的予後の良いがんではありますが、妊娠に関わる年代の女性に影響を与えるため、治療よりもその予防が優先されます。予防にはこれまで、検診によるスクリーニングで前がん病変と



早期のがんを発見する「2次予防」がありました。しかし、陽性を示す割合(感度)は50〜70%と高くはなく、加えて、日本では子宮頸がん検診受診率が40%ほどしかないため、近年では罹患率が上昇しています。そこで子宮頸がんの原因であるHPV感染そのものを予防するワクチンが開発されました(1次予防)。

HPVワクチンと今後の展望

厚生労働省に承認されているHPVワクチンは、「2価(型16、18/75%を予防)」「4価(型16、18、6、11/6、11は尖圭コンジローマの原因)」「9価(95%以上を予防)」の3つがあります。これらのワクチンは、積極的勧奨が差し止められた1997年から2005年生まれの女性のキャッチアップも併せて、小学6年生(12歳)から高校1年生(16歳)の女子が対象です。この1次・2次予防を含めて、世界保健機関(WHO)では、①少女のHPVワクチン接種率を90%以上、②子宮頸がん検診受診率70%以上、③浸潤がんの治療90%以上

上(図2)を2030年までに達成することで、今世紀中の子宮頸がん撲滅を計画しています。日本でも厚生労働省が、2022年4月よりワクチンの積極的勧奨を再開しています。どのようなワクチンをどう接種するか、副作用や予防接種健康被害救済制度等の詳細については、厚生労働省のホームページを参照してください。

【図2】



HPVワクチンに関する
厚生労働省ホームページ



子宮頸がんの検査方法については機関誌158号をご覧ください



定期的な受診で脳疾患の早期発見を

～お勧めします!「脳の健康度評価セット」～



10月29日は「世界脳卒中デー」です。「高齢者の病気」と思われがちな脳卒中ですが、脳卒中などの脳血管疾患の治療や経過観察などで通院・入院している患者数約112万人(推計)のうち、約16%(約18万人)は働き盛りの世代(20～64歳)です(厚生労働省2017年患者調査)。

当センターでは、脳卒中や脳動脈瘤、認知機能低下などの早期発見のため、40歳以上の方に頭部MRI+MRA、頸動脈超音波、あたまの健康(認知機能)チェックを組み合わせた「脳の健康度評価セット」をお勧めしています。

頭部MRI+MRA

電磁波を利用し脳の断面を調べるMRIと、造影剤を使わず脳の血管を観察するMRAを行い、ラクナ梗塞(小さな脳梗塞)や脳腫瘍、未破裂脳動脈瘤、脳血管狭窄などを見つけることができます。検査は筒状の機械の中に入って約20分で終了します。血縁者に脳疾患・脳卒中の既往がある方、高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病をお持ちの方に加え、一度も受けたことがない30歳以上の方にお勧めの検査です。自覚症状のないうちに脳の状態を調べ、生活習慣の改善に努めることで、将来の脳疾患のリスク低減に繋げることができます。

[頭部MRI+MRAで見つかる病変の一例]



① 未破裂脳動脈瘤

脳の動脈にできる血管のふくらみで、破裂するとクモ膜下出血を起こし、重度の後遺症や死亡の原因になる可能性が高い病気です。当センターでは、令和3年度の間人ドックでMRI検査を受診された3,130人のうち52人に、未破裂脳動脈瘤(疑いを含む)が発見されています。



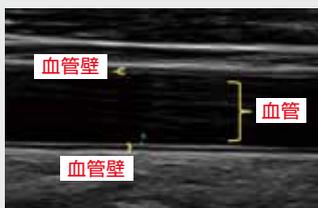
② ラクナ梗塞

脳の深部の細い血管に起きる直径15mm以下の梗塞のことで、脳卒中および認知機能低下の重大な危険因子です。ラクナ梗塞が発見された場合は、高血圧および生活習慣病全般にわたる管理が重要になります。

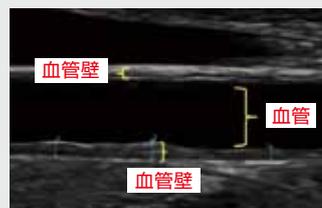
※磁気を使用するため、検査を受けられない場合があります、事前に十分な確認が必要です。

頸動脈超音波

超音波で頸部(首)の血管の壁の厚さや狭窄率などを測定し、脳卒中や心筋梗塞の原因となる動脈硬化の程度を調べます。40歳以上の方や、動脈硬化の危険因子といわれる高血圧・糖尿病・脂質異常症の方、喫煙、肥満、運動不足、ストレスのある方にお勧めします。



[正常]



[内中膜複合体肥厚]
(血管の壁が厚くなっている状態)

あたまの健康(認知機能)チェック

約10分の対話時間内に10の単語を覚えて復唱する形式の検査で認知機能の状態を0～100の範囲で数値化。定期的に検査することで認知機能の変化が観察できます。年齢だけではなく糖尿病をはじめとする生活習慣病は、認知機能低下の大きなリスク要因となるため、若年層の方も定期的に検査を受けましょう。

料金のご案内

脳の健康度評価セット	… 30,800円(税込)
頭部MRI+MRA	… 23,650円(税込)
頸動脈超音波	… 3,850円(税込)
あたまの健康(認知機能)チェック	… 3,300円(税込)

専門性の高い指導が効果に直結 運動習慣を継続して無理なく減量！

FILE 018 トレーニングルーム利用職員

当センター職員の中には、6階にあるトレーニングルームを上手に活用して減量に成功している職員がいます。常駐する運動指導士のアドバイスや励ましを受けながら、それぞれの目標を達成した職員の声を紹介します。



専門的な指導が得られ 安心して取り組みます！

健康栄養課 しまだ 嶋田 けい



センター業務の傍らスポーツ栄養学を学んでおり、「人に教える以上、自分も健康でなければ」との思いから、1年ほどトレーニングルームに通っています。今の自分にどんな運動が必要か、マシンを使った運動がどこに効いているのかなども、専門知識を基に詳しく教えてくれるので、安心して取り組みます。その結果、1年で5kgほど減量することができました。

温かい声掛けのおかげで モチベーションを維持

総務課 さかきばら 榎原 あやか 綾花



健康診断の際に体組成でBMIが高めだったことがショックで利用するようになりました。週1~2回、主に下半身のストレッチとクロストレーナーを20分ほど行っています。半年で5kgほど体重が減り、BMIの数値も下がりました。運動指導士が常に励ましの声を掛けてくれたり、頑張りをほめてくれるので、モチベーションを落とすことなく取り組みます。

気軽に聞ける雰囲気と 正しい情報で効果も早い

事業推進課 いそだ 磯田 わたる 渉



以前も利用して減量に成功したのですが、コロナ禍で10kgほど体重が増えてしまい、今年からトレーニングを再開しました。体組成の測定データで、少しずつ自分の体が変わっていくのが分かるのがいいですね。さまざまな健康情報があふれている中で、専門知識を持った運動指導士なら、何でも気軽に聞いて、正しい情報が得られるので、効果が出るのも早いと思います。

トレーニングルーム

人間ドックおよび健康診断受診当日は、トレーニングルームを無料で利用できます(ウォーキング・ランニングマシン、ウエイトマシン、ストレッチなど)。待ち時間や検査終了後等にご利用ください。

■利用時間/10:00~17:00

※受診着のままでもご利用いただけます。室内用シューズとタオルはご持参ください。



体組成測定

体を構成する基本成分(全身の筋肉量や体脂肪量・体水分、タンパク質、ミネラル)や、筋肉均衡などの数値が約1分で分かります。測定後は運動指導士による結果説明と、今後の運動に関するアドバイスを行います。利用者からは、「筋肉量が部位別に分かり新鮮だった」「自分の筋肉量が分かると、運動をする際の励みになる」などの声が寄せられています。

■オプション料金/1,650円(税込)

※2日ドックの方はコースに含まれています。



事故や災害の際に役立つ赤十字の安全講習会



新入職員④

受講した感想

救命の知識がほとんどない私にできるのか不安でしたが、インストラクターが丁寧に指導していただき、すぐに手際よく応急手当ができるようになりました。

講師から応急手当などの指導を受けて実技に臨みましたが、訓練用の人形とはいえ、実際に「救助スタート」という声が掛かってからは、どうして良いか分からなくなる場面もありました。実際の現場だったら、今以上に体が動かないだろうと不安になりました。繰り返し学んで自分の中に定着させていくことが大切だと感じました。



新入職員⑥

9月1日は「防災の日」です。近年、全国的に地震や大雨、台風による水害等が頻発しており、いつどこで甚大な災害に遭遇するかわかりません。そうした場合に備えて重要なのが、各自でできる対策を講じることです。例えば、非常持ち出し品の準備や水・食料等の備蓄、避難経路の確認・確保などがあります。

赤十字では、事故や災害の際に正しく救助し、応急手当や高齢者の介護の方法を学ぶ「安全講習会」を実施しています。講習会は、①救急法 ②水上安全法 ③健康生活支援講習 ④幼児安全法の4つの分野に分かれており、それぞれ個別に受講することが可能です。

その中から、今回は「救急法」についてご紹介します。救急法では、日常生活における事故防止や手当の基本、胸骨圧迫や人工呼吸の方法、AED(自動体外式除細動器)を用いた除細動、止血の仕方、包帯の使い方、骨折などの場合の固定、搬送、災害時の心得などについての知識と技術を習得することができます。5月に救急法の講習会を受講した、当センター新入職員2名の声を紹介します。

160号の「クイズ&クイズ」のプレゼントはこちら!

「クロス防災グッズ 8点セット」

「災害時に最低限これだけあれば…」というものを揃えた日赤オリジナル非常持ち出し袋です。あなた好みに中身をアレンジして、いざという時に備えましょう。クイズの内容や応募要項について、詳しくは8ページをご覧ください。



その他の赤十字講習会の詳細は、日本赤十字社熊本県支部のホームページにてご確認くださいませ。興味のある方はぜひお申し込みの上受講ください。

日本赤十字社
熊本県支部
ホームページ



救急法の実技の様子

腰痛解消に効果あり! — 膝かけ倒し

ポイント

- ★痛みがある場合は無理をせず、気持ちが良いと感じるまでゆっくり伸ばす。
- ★呼吸は止めず、腰やお尻の筋肉を意識して行う。



- ① 仰向けになり、両膝を立てる。
- ② 脚を片方の膝に乗せ、膝を床に近づけるようにゆっくり倒す。
- ③ 顔は倒した膝と反対に向け、両肩が上がらないように腰まわりを意識してねじる。
- ④ 腰・お尻が伸びているのを感じながら20秒程度キープする(反対も同様に行う)。

家庭で簡単! うちトレ

腰の筋肉は、体を支える「要」!
重労働やデスクワークなど、腰に負担がかかる動きが長時間続くと姿勢や骨盤のゆがみが生じ、腰痛を引き起こします。

このストレッチを行うことで腰から背中にかけての筋肉が伸びるだけでなく、ねじりの動きをすることでお尻や股関節周りもほぐれます。すると、股関節の動きが良くなるため、骨盤の形が整いやすくなり、腰痛解消に繋がります。お風呂上りや寝る前に行ってみましょう。



あなたのお好みは、どの“フレーバー”？

胃部X線検査で飲むバリウムの風味(フレーバー)を、従来のイチゴに加え、パイナップル、レモン、コーラの4種類から選べるようになりました(当センター施設内での検査に限ります)。以前より受診される皆様から、「バリウムの風味を選びたい」とのご要望をいただいております。検討の結果、導入することになりました。導入後の約1000件の受診者アンケートでも、「飲みやすくなった」との感想が多数を占め、中には「美味しい!」という声も聞かれるなど好評です。バリウムが苦手な方は、ぜひお試しください!

受診時に4つの風味からお好きなものをお選びください



歯周病で「歯」を失う前にリスクをチェック!



歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、進行すると最終的に歯を失うリスクが高まります。25歳以上のおよそ8割で歯周組織に何らかの症状が認められると言われており、生活習慣病の一つとされています。当センターでは、今年度から2日人間ドックの基本検査項目として、唾液による「歯周病リスク検査」を実施しています。唾液中のHb(ヘモグロビン)やLD(乳酸脱水素酵素)を測定し、歯周病のリスク判定を行います。

検査でわかること
 唾液中Hb → 歯肉の出血の程度をみます
 唾液中LD → 歯肉の炎症の程度をみます

■検査判定

歯周病リスク		唾液中LD	
		陰性(-)	陽性(+)
唾液中Hb	陰性(-)	低リスク	低~中リスク
	陽性(+)	中~高リスク	高リスク

歯周病のリスク判定が「低~中リスク」以上であった場合は、歯科医院を受診して歯科医師の診断を受けることをお勧めします。「低リスク」であった場合でも、定期的に検査を受けましょう。

給茶機が新しくなりました!

当センターの健診および人間ドックの各フロアに設置している給茶機がリニューアルし、5種類の飲料から選べるようになりました。某有名メーカーの緑茶、コーヒー、紅茶などを取り揃え、いずれもホットとアイスを選ぶことができます(フロアによって飲料の種類は異なります)。受診の際の待ち時間や休憩時間にぜひご利用いただき、くつろぎのひと時をお過ごしください。



5階・ティールームに設置された新しい給茶機





お客様ファーストサービス

**ご要望に応え
オストメイト対応トイレを設置**

南 館3階の多目的トイレに、以前からご要望をいただいていたオストメイト対応トイレを設置しました。当センターは、昨年9月に熊本県SDGs第3期登録事業者として登録。2024年度までの重点的な取り組みの一つとして「オストメイト対応トイレの設置」を掲げて整備を進め、ようやく実現することができました。また、「誰もが気軽に利用できるように」との思いを込め、案内表示を変更しています。

センターをご利用いただくお一人お一人の声を大切に、今後もお客様サービスの向上に取り組んでまいります。



「オストメイト」とは、ストーマ(人工肛門・人口膀胱)と呼ばれる便や尿の出口を手術によりお腹に取り付けている方々のことです

多目的トイレの看板



**3名様に
「クロス防災セット」を
プレゼント!**

Q 大正12年に発生した関東大震災にちなんで制定された啓発デーで、災害についての認識や心構えを深める日の名称は?

**【答え】
9月1日は「〇〇の日」**

クイズ正解者の中から抽選で、3名様に「クロス防災セット」を進呈します(防災セットの詳細は6ページの「もっとクロス赤十字」をご覧ください)。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6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代えさせていただきます。

締切/2023年12月28日(木)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/kikaku@kumamoto-kkc.jrc.or.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
葉膳**

日本赤十字社熊本健康管理センターで提供している「日赤健康葉膳」の秋・冬のメニューから、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ください!

**からしれんこん風
和えもの**

もうすぐ、れんこんの美味しい季節です!油を使わない簡単調理で、熊本の郷土料理「からし蓮根」風の味と食感が楽しめる一品をどうぞ。

[1人当たり 40kcal/食塩相当量 0.4g]

材料(2人分)

- れんこん 80g
- 米みそ 小さじ1
- みりん 小さじ2/3
- (a) 砂糖 小さじ1/3
- だし汁 小さじ1
- 練りからし 適量
- 青のり 適量



●作り方

- ① れんこんを1~1.5cm厚さのイチョウ切りにして酢水に5~10分さらし、水気をよく切っておく。
- ② ①をオーブントースターで10分程度焼く。
- ③ (a)をよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで20~40秒、様子を見ながら加熱する。
- ④ ③を冷ました後に練りからしを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ②を④で和え、青のりを散らして出来上がり。



秋・冬のドック食・昼食の献立

八穀米・なめこの味噌汁・揚げ鶏の黒酢ねぎだれ・鯛のとろろ蒸し・菊菜のおひたし・南関あげのなます・からしれんこん風和えもの・ゆず風味白玉

その他のメニューはこちらでチェック!

