

ハイ! 健康です

Vol.161



イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- P.4 読んで健康+1
「必ず受けよう! 便潜血検査」
- P.5 「脱・正月太り!
～食事と運動で健康的にリセット～」
- P.6 もっとクロス! 赤十字
「『はたちの献血』キャンペーン実施!」
4コマまんが「元気くん」
- P.7 あれこれトピックス
「『第27回河津寅雄賞』授賞式を開催」
「レストランで放映の動画をリニューアル!」
スタッフボイス
「集団健診で各地を奔走
～熊本の中心から予防医療を叫ぶ!～」
- P.8 ツボ押しでセルフケア/お手軽! 健康薬膳/
クイズ&クイズ

特集

P.2～3

「大腸がん検診」

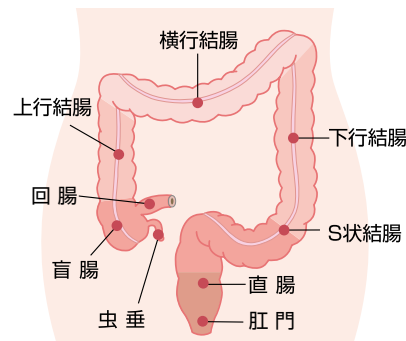
—定期受診と早期発見が決め手!

男女いずれでも罹患数・死亡原因ともに高い大腸がん。発生原因がはっきりせず、初期の自覚症状も乏しいため、予防が難しいがんの一つです。そこで重要になるのが定期的な検診受診と早期発見です。



大腸がん検診 — 定期受診と早期発見が決め手！

男女いずれでも罹患数・死亡原因ともに高い大腸がん。発生原因がはっきりせず、初期の自覚症状も乏しいため、予防が難しいがんの一つです。そこで重要になるのが定期的な検診受診と早期発見です。大腸がんの現状や発見に有用な検査方法について、当センター宮山祐美子医師が解説します。



大腸の構造と働き

全長約2mの大腸は、食物が消化吸収された残りの内容物を溜め、水分を吸収して大便にする器官です。100種類以上の腸内細菌があり、食物繊維の分解や感染予防の働きなどを行っています。



日本赤十字社
熊本健康管理センター消化器内科
診療部副部長

宮山 祐美子 医師

■プロフィール

1999年、久留米大学医学部卒業。同年4月に熊本大学医学部附属病院代謝内科学講座に入局。以後、菊池都市医師会立病院、熊本中央病院、小山胃腸科内科クリニック勤務を経て、2020年より当センターに勤務。2児の母として家事・育児との両立を図りながら日々の診療にあたっている。

罹患数、死亡原因ともに高い「大腸がん」

大腸がんは、臓器別の罹患数で男女ともに第2位と高く、死亡原因でも上位に入ってくるがんです(表1、2)。一方、前立腺がんや乳がんは、大腸がんよりも罹患数の多いがんであるにもかかわらず、死亡原因では下回っています。これは、大腸がんが比較的進行した状態で見つかることが関係しています。つまり、もっと早期の段階で発見できれば、死亡率を下げるのが可能なのです。

予防が難しいがん

大腸がんは「はっきりしたリスク要因が分からない」という特徴があ

ります。例えば、肺がんの最大のリスクは「喫煙」であり、胃がんは「ヘリコバクター・ピロリ菌」であることが分かっています。どちらも、リスク要因が明らかであるため、その要因を取り除くことでがんの発生を抑制することができま

す。一方で大腸がんは、元々、欧米に多いがんであったことと、日本における食生活の欧米化に伴って罹患数が増えてきたことで、欧米型の食事が必要の一つとも言われています。しかし、決定的なリスク要因とまでは言えないため、予防が難しいがんと考えられています。ですから、早期発見のための定期的な受診がとても重要なのです。

早期の大腸がんは、小さなポリ

【表1】がんの臓器別罹患数

	男性	女性
1位	前立腺	乳房
2位	大腸	大腸
3位	胃	肺

出典／全国がん登録罹患データ(2019年)

【表2】がんの死亡原因

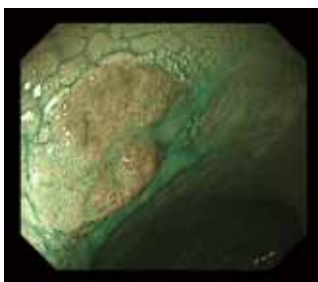
	男性	女性
1位	肺	大腸
2位	大腸	肺
3位	胃	膵臓

出典／人口動態統計がん死亡データ(2021年)

プの状態で見つかります。それが徐々に大きくなり、大腸に便が通らなくなるような進行がんになります。早期の腫瘍性ポリープの段階で発見し、「大きくなりやすいか」「悪性化しやすいか」などを近年開発が進んでいる高性能内視鏡機器とエビデ

【大腸内視鏡検査で見つかった病変】

便潜血陰性の方



大腸検査は初めて。普段便秘もなく、自覚症状なし

便潜血陽性の方



2カ月前ごろから排便不良が続き、便が細いと自覚症状あり

スを駆使して見極められるのが理想的です。

欧米に比べ低い 内視鏡検査の受診率

便潜血検査は、検査を受けた人の約5～10%が陽性になります。その陽性者の中で、さらに精密検査を行ってがんが発見されるのは0.10～0.15%です。つまり、便潜血検査を1万人に実施した場合に、500～1000人程度の方が陽性となり、10～15人にがんが見つかるという割合です。

一見、がんが発見される割合が少ないと感じられるかもしれませんが、定期的な受診で見つかるがんは、ほとんどが早期がんです。したがって、「自分も見つからない」と考えるのではなく、「仮にがんが見つかったとしても、早期なら大丈夫」という気持ちで受けていただくといいかと思っています。

さらに、日本では便潜血検査で陽性となった後に行う精密検査（全大腸内視鏡検査）の受診率が、欧米に

比べてとても低いことが課題になっています。検査の方法に抵抗があり、足が遠のきがちですが、そのため、便潜血検査で陽性の結果が出たとしてもそのまま放置してしまい、がんが発見されたときには進行がんだったというケースも少なくありません。

便潜血検査と内視鏡検査 （S状結腸・全大腸）の併用を

大腸がんのスクリーニング検査にはさまざまなものがありますが、当センターで実施しているのは便潜血検査と内視鏡検査、腫瘍マーカーです。便潜血検査は、便の中に血液の混入があるかどうかを調べる検査です。内視鏡検査には、大腸の一番奥まで診る全大腸内視鏡検査と、大腸がんの発生が多い直腸とS状結腸を調べるS状結腸内視鏡検査があります。

全大腸内視鏡検査は、大腸の奥まで診るので非常に精度も高く、がんの発見に有用です。ただし、検査前

処置として下剤を使って便を全部出す必要があるなど、受診される方にとってやや負担が大きく、施設側の問題として一日に実施できる件数に制限があり、予約が取りづらいという欠点もあります。これに対してS状結腸内視鏡検査は、検査前処置などの受診者の負担も比較的少なく、一日に実施できる件数が多く予約が取りやすいのが特長です。

こうしたことを踏まえ、便潜血検査とS状結腸内視鏡検査を併用し、数年に一度程度、全大腸内視鏡検査を受診することをお勧めします。特に40歳を過ぎた方や家族に既往歴のある方は、一度、全大腸内視鏡検査を受けていただきたいと思います。また、女性の方も恥ずかしがらずに検査を受けていただきたいと思います。

当センターではS状結腸内視鏡検査を2日人間ドック及び1日ドック消化器コースの基本項目として、全大腸内視鏡検査は2日人間ドックで検査することができます。

必ず受けよう！ 便潜血検査

～大腸がんなどの早期発見に有用～

便潜血検査は、便に肉眼では見えない微量の血液が混じっているかどうかを調べる検査です。大腸がんやポリープなどがあると、便が腸内を移動する際に便の表面に血液が付着します。受診することで早期に大腸がんを発見することが可能となります。「年に1回」の定期受診を心掛けましょう！

採便(さいべん)はどうやるの？



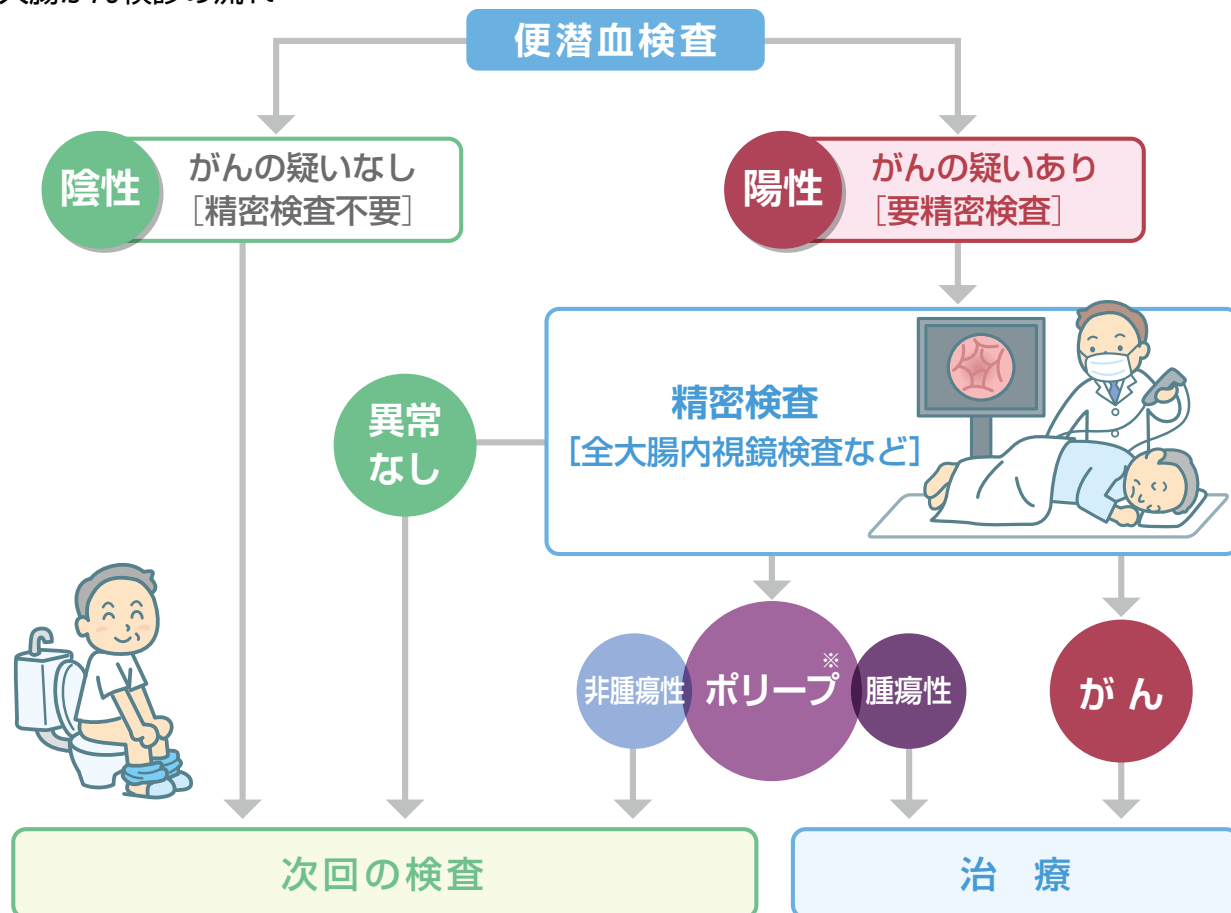
左の図のように、便の表面を採便用の棒でまんべんなくこすって採ります。通常、2日分の便を採取します(2日法)。

※契約により1日法の場合もあります

便潜血検査が「陽性」だったらず必ず精密検査の受診を！

早期の大腸がんは、内視鏡的切除で「根治」が期待できます。しかし、2021年度に当センターで便潜血検査を受診し、結果が「要精密検査」となった方のうち30%が医療機関を未受診でした。この中に、大腸がんが隠れている可能性があります。大腸がんは、早期の段階ではほとんど自覚症状がありません。「痔だから」体調は問題ないから」と自己判断せず、必ず精密検査を受けましょう。

大腸がん検診の流れ



※大腸ポリープは、腫瘍性と非腫瘍性に分けられ、さらに細かく分類されます。その中でも、大腸がんは腺腫性ポリープ(大腸ポリープの約8割)からの悪性化が主な経路です。ポリープを切除することで、大腸がんを予防することができます。

参考資料／国立がん研究センター・がん情報サービス



正月脱太り!



～食事と運動で健康的にリセット～

年末年始のゴロゴロ&食べ過ぎで、休み明けに体重計に乗ったら「体重が増えていた!」という経験をお持ちの方も少なくないでしょう。ただ、慌てて無理に体重を減らそうとすると、かえってリバウンドの原因になることも…。年末年始の過ごし方をチェックして、思い当たる方は食事と運動で健康的に元に戻しましょう!

年末年始の
過ごし方
チェック
check!

- ☐ 夜ふかしすることが多かった
- ☐ 飲み会に参加することが多かった
- ☐ 朝食を食べないことが多かった
- ☐ 家にこもることが多かった
- ☐ 運動をする機会が少なかった

上記の項目に一つでも当てはまった方は、お正月休み中に“**体重増スイッチ**”が入ってしまっただけかもしれませんよ。

Point 1

食事 で リセット!

普段からこまめに体重を測り、自分の体重の変動を知ることが減量の第一歩! また、食事は朝昼夕の3食をきちんと食べて、食べる量&お酒を飲む量をお正月休み前の状態に戻すことがポイントです。さらに、食べ過ぎて疲れた胃腸を休めるためにも、お腹が空いたのを感じられる“空腹タイム”をぜひ作ってくださいね。

朝昼夕の3食を
きちんと食べる

食べ過ぎていた分を
元の量に戻す

空腹タイムを
作る

Point 2

運動 で リセット!

なまった体のリセットは 「ストレッチ」で!

あまり動かずゴロゴロして凝り固まった筋肉や関節をゆっくり大きく動かして血流を促進し、動きやすい体に戻していきましょう。特に、脂肪が溜まりやすい「お腹回り」や「お尻」の筋肉を10秒ほど無理なく伸ばすと効果的。全身をまんべんなく動かすラジオ体操もおすすめです。

1日たった10分! 「ウォーキング」で脂肪燃焼

歩くことで全身に刺激と酸素を与え、体の調子を取り戻すことができます。また、腕を大きく振って歩くことは、肩こり解消にもつながります。まずは、「1日10分」を目標に始めて、体が慣れてきたら少しずつ時間を増やしましょう。一度に長時間でなく、時間を分けてこまめに歩いても効果はあります。

●お腹回りのストレッチ



片方の腕を真上に上げ、上体を反対方向にゆっくり倒す。反対も同様に行う。

●お尻のストレッチ(足乗せ)



両手で体を支え、片方の足を乗せ、胸の方に引き寄せる。反対も同様に行う(イスに座って行ってもOK)。

外で歩く際は、室内外の気温差に気をつけ、防寒着や手袋、首にタオルやマフラーを巻いて歩き、暑くなってきたらはずすなど工夫しましょう。



ちなみに… 体重60kgの人の場合

10分間早歩き

切り餅1/3個分
(約18g)を消費



30分間早歩き

切り餅1個分
(約55g)を消費



少しずつでもコツコツと継続することが大切!

「はたちの献血」 キャンペーン実施!

皆さんは、「献血」がなぜ必要なのかご存じですか? 献血いただいた血液は、検査・製造の工程を経て、輸血用血液製剤として輸血を必要とする患者さんに届けられます。現在、日本国内で使用されている輸血用血液製剤は、全て献血による血液で賄われています。また、輸血を必要とする方は、全国で1日約3,000人いるとされ、この需要を満たすには、1日約14,000人の献血が必要となる計算です。そのため、定期的かつ安定して献血にご協力いただく必要があります。

その一方で、今、若い世代の献血が減少しています。特に10〜30代において減少幅が大きく、令和4年度の実績は、20年前と比較して50%以上も減っています。輸血を必要とする患者さんのほとんどが50代以上であるため、今後、若い方々に献血いただくことが必要不可欠となってきます。



日赤プラザ献血ルーム



献血受付時間

全血	9:00~12:00 13:00~16:30
成分	9:00~12:00 13:00~16:00

- 駐車場完備
- 定休日/日曜・祝日
- ※土曜日が祝日の場合は開所

熊本市東区長嶺南2丁目1-1 (血液センター1F)

TEL.096-384-6727

下通り献血ルーム COCOSA



献血受付時間

全血	10:00~13:00 14:00~17:30
成分	10:00~13:00 14:00~17:00

- 定休日/毎週金曜日
- ※金曜日が祝日の場合は開所

熊本市中央区下通1丁目3-8 (COCOSAビル5F)

TEL.096-325-9218

※献血へのご協力に際しては、各種条件がございます。

献血に関する詳しい情報は、熊本県赤十字血液センターホームページをご覧ください。



「第27回 河津寅雄賞」授賞式を開催

昨年11月14日、5階ホールで、一般財団法人熊本県健康管理協会(以下、協会)主催「第27回河津寅雄賞」授賞式が開催されました。同賞は、協会の初代会長を務めた故河津寅雄氏の功績を顕彰するために創設され、地域や職域の保健活動等を通して県民の健康増進に顕著な功績があった個人や団体を表彰するものです。

本年度の受賞者は、熊本県健康福祉部健康局医療政策課審議員・古閑文代様(写真前列左)、デイサービスばぼろ新大江・戸次元子様(中央)、当センター第二検査課長・田中 信次(右)でした。



レストランで放映の動画をリニューアル!

「ひごろっか」(5階のレストラン)では、「食」について学べる動画を放映しています。人間ドック受診の皆様提供している「日赤健康薬膳」に込められたこだわりや工夫の紹介、食事にまつわるクイズ、レシピ動画や献立の紹介など盛りだくさんの内容。人間ドックの中でお召し上がりいただく食事は、受診の合い間にほっと一息つける場であるとともに、健康教育体験の場でもあります。食事の際にはぜひ動画をご覧ください、日頃の食生活にお役立てください。



STAFF VOICE
スタッフ・ボイス

集団健診で各地を奔走 ～熊本の中心から予防医療を叫ぶ!～

当センターが実施している市町村の集団健診は、施設での人間ドックと遜色ない高度な医療と検査精度を提供するために、医師や検査技師、看護職、放射線技師などの医療従事者と受付などの事務職が“チーム”を結成して早朝から県内各地に赴いています。

訪れた地域の皆様が安全に受診いただけるように気を配り、お一人お一人に寄り添った細やかな対応を心掛けています。病気が見つかった場合でも早期に治療につなげることで、受診された方に「健診を受けて良かった」と思ってもらえるよう日々研鑽を積んでいます。次回の健診まで元気に、そして笑顔で毎日の生活を送っていただくことが私たちにとって何よりの喜びです。



今日も連携プレーで
無事終了!

集団健診の1日はこんな感じ!

センター出発
6:00

会場到着
7:00

健診受付開始
7:30

健診終了
13:00

センター帰社
15:00



検診車を並べて準備万端



心地よい疲労感。帰路の車窓から見える景色に癒されます



荷物を積み込み出発の準備



受付開始と同時に
続々と受診に





ツボ押しでセルフケア

年に1度の人間ドックで、受診される皆さんに日頃の疲れを少しでも軽くしていただきたいとの思いから、あん摩マッサージ指圧師によるマッサージを提供しています。

今号では、担当している吉田が、「肩こり・ストレス・緊張緩和に効くツボ」を紹介します。

いつでもどこでもセルフケア！
気軽にやってみてくださいね。



ツボ① 肩井 (けんせい)

肩こりに効く！

効果のある症状

肩こり

ツボの場所

肩の筋肉の一番盛り上がっているところ

押し方のポイント

2本指で下に押し下げるように「ゆっくり5秒ほど押し、ゆっくり緩める」を2～3回繰り返す。



ツボ② 労宮 (ろうきゅう)

ストレス・緊張緩和に効く！

効果のある症状

ストレス(緊張緩和)

ツボの場所

手の平の真ん中あたり グーをした時に中指が当たるところ(写真の赤丸部分)

押し方のポイント

親指やペンのキャップなどで、「5秒ほど押して離す」を2～3回繰り返す。



QUIZ クイズ&クイズ

3名様に 「クロス防災セット」を プレゼント！

Q 日本では、罹患数、死亡原因ともに多い「大腸がん」。40歳を過ぎたらぜひ一度、この検査を受けてください！

【答え】

全大腸○○○検査

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。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代えさせていただきます。

締切/2024年4月26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/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 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」の春メニューから、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！

ソイミートハンバーグ ～赤ワインソース仕立て～

大豆ミートを使用したハンバーグは、ひき肉だけで作るよりも高たんぱくですが、脂質やコレステロールは少なめ。食感と味はそのままに、ボリュームアップできますよ。

[1人当たり 185kcal/食塩相当量 0.8g]

材料(2人分)

ひき肉(牛豚)	80g
大豆ミート(乾燥)	20g
玉ねぎ	40g
バター	小さじ1/2
塩	2つまみ
粗挽き黒こしょう	少量
パン粉	大さじ3
低脂肪牛乳	小さじ2
油	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ2/3
トマトケチャップ	大さじ1
濃口醤油	小さじ1/3
赤ワイン	小さじ2
バター	小さじ1/2
ペビーリーフ	適量

●作り方

- ① 大豆ミートはお湯で3分ほど茹でて戻し、水気を絞る。
- ② 耐熱容器にみじん切りにした玉ねぎとバターを入れ、電子レンジで1～2分加熱し冷ましておく。
- ③ ひき肉に①、②、(a)を加えてよく混ぜ合わせ、ハンバーグの形に成形する。
- ④ フライパンに油を熱して③を焼く。
- ⑤ 焼き上がったハンバーグを取り出し、フライパンに(b)を入れてひと煮立ちさせソースを作る。
- ⑥ 器にハンバーグを盛り付け、ソースをかけ、ペビーリーフを添えて出来上がり。



春メニュー(昼食)の献立

麦ごはん・かぼちゃのスープ・ソイミートハンバーグ～赤ワインソース仕立て～魚のムニエル～ガーリックバター風味～パプリカのマリネ・アーモンド和え・紫キャベツのラペ・マンゴーゼリー

その他のメニューは
こちらでチェック！

