



日本赤十字社

2024
Autumn
TAKE FREE

あしたの自分に胸張って

ハイ！健康です

Health for All, All for Health

「ゼロ」から始める健康応援メディア

特集

正しく知ろう、

がん検診

について



ウチトレ／プレゼントコーナー

くまもと元気探訪

ハートラちゃんが行く！

健管ニュースレター

秋のクッキングノート

健康を支える職員紹介
オン・オフ

カラダに「プライチ」乳がん

VOL.
163

がん検診について

CANCER SCREENING

9月はがん征圧月間です。この機会にがん検診についての正しい知識を身につけて、早期発見・早期治療に役立てましょう！

がん検診の種類

がん検診は検診の目標別に二つに分けられます

◆『対策型検診』…国民全体の「がんによる」死亡を減らす

↓自治体等からの補助が受けられます

肺がん・大腸がん・胃がん・乳がん・子宮頸がんの発見を目的とした、いわゆる「5大がん検診」と呼ばれます。

5大がんは**全てのがんの5割弱**を占めています。受診率が低いと「がんによる」死亡を減らす効果が期待できません。

◆『任意型検診』…個人の「がんによる」死亡を防ぎ、

「がんによる」生活の質の低下を軽減する

↓通常検診のオプションや人間ドックなどで受けられます

5大がんの早期発見・早期治療、また、

5大がん以外のがんを発見し治療に結び付けます。

定期受診により、子宮頸がんや大腸がん検診では前がん病変を見つけられます。早期発見できた場合、胃がんでは**内視鏡手術**が、乳がんでは**乳房温存手術**が受けられることがあります。また、脾臓、胆嚢、胆管、腎臓、膀胱、前立腺などの5大がん以外のがんが発見されることもあります。

受診によるメリット

1、「がんによる」死亡を防ぐ

2、早期発見・早期治療で、「がんになっても」

以前と変わらない生活や仕事を続けられる

3、「異常なし」と診断されることで安心して生活できる

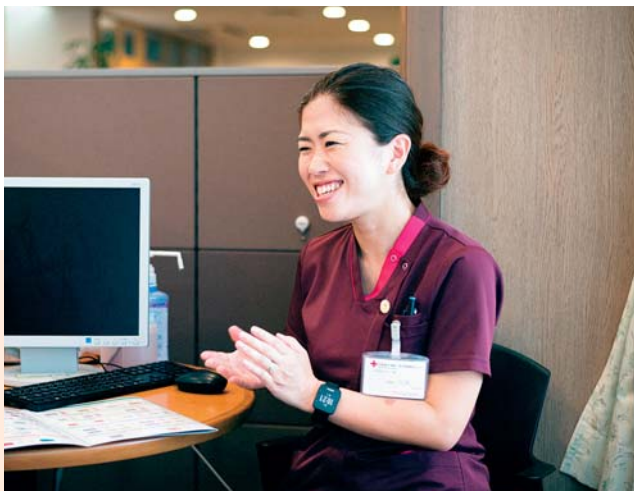
定期的ながん検診を受ける必要性

定期的ながん検診を受けている方は、より早期で発見でき、いくつもの検査を受けずに済む傾向にあります。また、検診は同じ医療機関で受診することをおすすめしています。前回のデータと比較できるため、とてもメリットがあるからです。実は、初めて見つかった腫瘍（しゅりょう）では精密検査が必要なケースも、前回同様の所見があれば、1年後の経過観察で済む場合もよくあります。また、がんは細胞が2倍4倍とどんどん大きく進行します。例えば胃がんの場合、定期的に受診し、小さいうちに発見することで、胃内視鏡にて除去できるなど治療の負担が軽くなることに加え、生存率も飛躍的に高くなります。

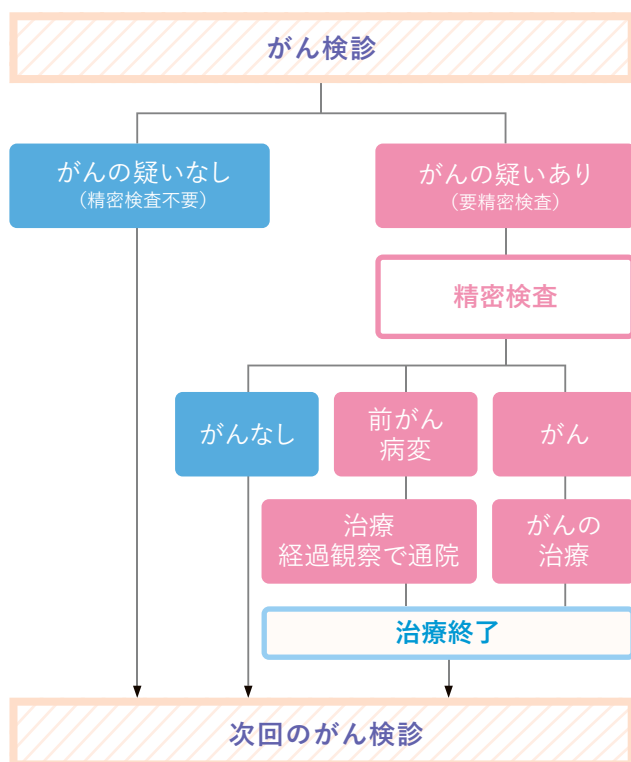
がん検診の課題

一方で偽陰性、偽陽性、過剰診断、偶発症といった不確定要素も存在します。要精密検査と判定されたからといって、必ずしもがんなのではなく、実際にがんと診断されるのはごくわずか。しかし、「症状がない」といった理由で精密検査を受けないと手遅れになることもあるため注意が必要です。**がん検診は、症状が出ないうちに受けることに意義があります。**





▼ がん検診の流れ ▼



出典:国立がん研究センターwebサイト「がん情報サービス」より

検診後の不安に寄り添い精密検査までフォロー
受診後の流れについて

がん検診は受けたら終わりではありません。結果が届いたら、必ず封を開け確認をお願いします。
 当センターでは、看護職が受診後の電話サポートも行っており、「結果の見方がわからない」「精密検査となっているが、どうしたらよいか」などのお声に対し電話での相談をお受けしています。
 特に、紹介状が同封されていた場

合など、看護職が受診者の気持ちに寄り添いながら丁寧に対応し、必要な場合は専門の医療機関の紹介、予約なども行います。
 検診は、結果を活かすことが重要です。心配事や気になる点は遠慮なくご相談ください。

◆インタビュー

検査部長 医師
大竹 宏治
お客様サポート課 保健師
八田 智美

INFORMATION DESK 人間ドック& がん検診 受診後のお問い合わせ

がん検診についてのご質問は、下記窓口までお気軽にお問い合わせください。

●お客様サポート課●
☎096-387-6724

市町村は、住民検診の委託先に対し、「がん検診事業評価のためのチェックリスト遵守状況調査」を行い、がん検診の精度を保つよう働きかけをしています。当センターでは、市町村の調査だけでなく外部精度管理として、日本人間ドック・予防医療学会、全国労働衛生団体連合会の機能評価も受審しています。また、センター内でも精度管理委員会を設置し検査精度の維持・向上に努めています。がん検診の施設を選ぶ基準として、検査精度を高める努力をしていることはもちろん、「質の高い検診を提供できる施設であるか」という視点に基づき、公的に評価されている施設を選択していただくことが大切です。



**がん検診を受ける
施設の選び方**



「知る」ことは健康な体を「作る」こと



カラダにプライチ

今回のテーマ

乳がん

若いうちから知ってほしい
乳がんの注意点

- 乳がんのピークは40～60歳代と比較的若い
- 子宮頸がんのようにワクチンがない
- 家族に乳がん歴のある方は特に注意

日頃から自身の乳房に関心を持つこと
「ブレストアウェアネス」について

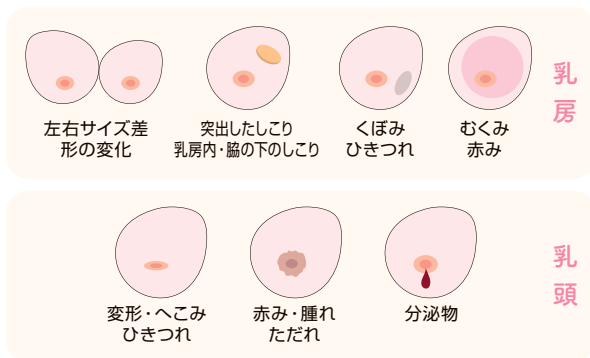


乳がんは日本人女性の9人に1人が罹患するといわれ、日常生活の中での早期発見が一番の対策とも言われています。
乳房を意識した生活習慣を「ブレストアウェアネス」と呼びます。

- 1 自身の状態を知るセルフチェック
 - 2 乳房の変化を知る
 - 3 変化に気づいたら専門の医療機関へ
 - 4 40歳を過ぎたら定期的ながん検診へ
- ※厚生労働省は40歳以上の方に2年に1回の乳がん検診（マンモグラフィ）の受診を推奨しています。

乳房の変化とは？

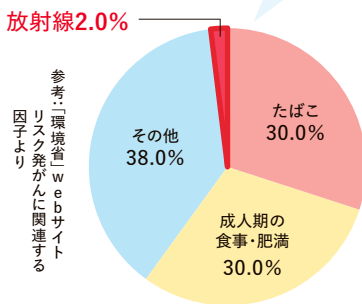
すでに乳房のしこりや、形の変化、むくみや皮膚のたれなど症状がある方は乳腺の専門機関で診療を受けてください。検診はあくまで未症状の方の早期発見を目的としています。



マンモグラフィは痛いし、被ばくが心配で受けるのに抵抗がある

マンモグラフィの痛みは個人差がありますが、機器の性能が上がり以前より痛みは和らいでいます。
また、検査での被ばく線量は非常に少なく、検査でがんが見つかる利益のほうが大きいと証明されています。たばこや食事などと比較してもマンモグラフィ検査の放射線被ばくの影響はほとんどありません。

ヒトのがんの原因と関連のある因子



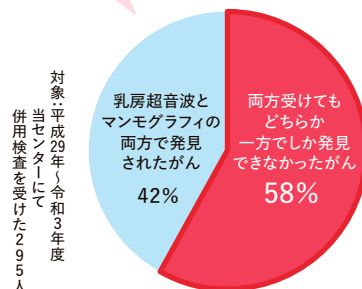
「マンモグラフィ」と「乳房超音波」の違いや適切な検査は？

◆マンモグラフィ検査／約10～15分
乳房を検査機器で圧迫してX線で撮影します。

◆乳房超音波検査／約10分
乳房の上から超音波を当てて観察します。

乳がんにはさまざまな細胞タイプがあり、それにより検査画像の特徴が異なります。左のグラフのとおり、併用受診して乳がんが見つかった方の中で両方の検査でがんを指摘できた方は42%でした。つまり、58%の方はどちらかの検査でしかがんを指摘できていません。どちらかでしか発見することができないがんが少なからず存在することを意味します。このような背景により、当センターではマンモグラフィと乳房超音波の併用受診をお勧めしています。
※わずかですが併用検診でも発見されないがんが存在します

併用検査で乳がんが発見された検査方法の割合



セレクト健診

当センターでは、ピンポイントで検査を選択して、乳がん検診を受けることが出来ます。



plan A
マンモグラフィ＋
乳房超音波

plan B
マンモグラフィ

plan C
乳房超音波

「インタビュー」写真右：小嶋志歩（臨床検査技師）
写真左：吉田佳織（診療放射線技師）



健康を支える職員紹介

オン ↔ オフ

“健管”で働く人たちの素顔をのぞいてみました

VOL.2

松本 直三

第一検査課 / 臨床検査技師

●入職5年目(令和2年入社)

健康な身体の維持や病気の早期発見に携わる仕事で皆さんの役に立ちたいと、予防医療の分野を目指し、検査技師として就職。趣味は休日のカフェめぐりなど。特にスパイスカレーが好物。



年の近い職場の同僚と

先輩から技術を受け継ぎ、 検査の技術と人との繋がりを大切に考えたい

Q1. 普段のお仕事内容を教えてください。

検査技師として、普段は人間ドックで多くの方の検査を担当しています。私の部署では人間ドックは約15名の職員で対応し、その中の第二生理検査係で主に採血や心電図、肺活量などの検査にあたります。繁忙期は検診車で遠方へ出かける施設外健診にも従事しますし、心電図の判読なども医師と一緒にを行っています。

Q2. どのような点に心掛けて業務にあたっていますか？

一期一会を大切に、一人ひとりの方と向き合って短い時間でもしっかり関わられるように業務に当たることを心掛けています。人間ドックでは1日約120名の方が来所されるほか、早朝からの施設外健診もありますが、ひとつひとつの検査を丁寧かつ正確に行えるよう努めています。

Q3. 内勤・外勤の両方は大変だと思いますが、ストレス発散方法は？

普段はとても集中力を求められる仕事なので、同僚や学生時代の友人との趣味のカフェめぐりで大好きなスパイスカレーを求めて休日を過ごすのがリフレッシュになっています。

Q4. 今後の目標は？

現在は、検査技師として更なる技術習熟のため、頸動脈超音波をトレーニング中です。その後は心臓超音波の技術も習得予定です。未開拓の分野に対応できるよう、少しずつ範囲を増やして、超音波のライセンス取得など経験に基づいた資格を増やしていきたいと考えています。

一日の流れ(一例)

- 8:00 ● 検査開始
採血・心電図検査
- 12:00 ● 午前の検査終了
- 13:10 ● 午後の検査開始
負荷心電図検査・
頸動脈超音波検査(トレーニング)
- 16:40 ● 終業

おうちでカンタン健康薬膳

秋の Cooking Note

クッキングノート



今秋の日赤健康薬膳から、手軽にできるレシピを2品ご紹介。

管理栄養士オススのヘルシーな時短メニューを

ご家庭でもトライしてみてください。

recipe no.4 さつま芋のポタージュ



Autumn recommend!

RECIPE 04：材料2人分

- ・さつま芋 80g
- ・玉ねぎ 40g
- ・水 80mL
- ・牛乳 120mL
- ・減塩コンソメ 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・クルトンなど 適量

塩ひとつまみは約0.2g
親指と人差し指で
つまんだ量

[作り方]

- 1 さつま芋は皮をむき、いちょう切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。
- 2 1を耐熱容器に入れてラップをかけ、
電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
(600wで2～3分程度)。
- 3 鍋に2と水、塩、減塩コンソメを加え
ブレンダーなどで攪拌する。
- 4 3を火にかけ、牛乳を入れてひと煮立ちさせ
器に注ぎ、クルトンなどをのせる。

○ 105kcal ○ 塩分0.7g ○ 調理時間：約10分

recipe no.3 鮭のさっぱりタルタルソースがけ



Autumn recommend!

RECIPE 03：材料2人分

- ・生鮭 70g×2枚
- ・油 小さじ1
- ・薄力小麦粉 小さじ2
- ・ミニトマト 2個
- A ・ゆず果汁 小さじ1
- ・濃口醤油 小さじ2/3
- B ・きゅうり 10g
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・ゆず果汁 小さじ1
- ・ゆず皮 適量
- ・マヨネーズ(ハーフ) 大さじ1

※ゆず果汁・ゆず皮はレモンでもOK。

[作り方]

- 1 生鮭をAに漬け込む。(10～15分程度)
- 2 きゅうりをみじん切りし、
Bの材料と混ぜ合わせておく。
- 3 1の汁気を軽く切り、薄力小麦粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し、3を焼く。
- 5 器に4を盛付け、2をかけて、ミニトマトを飾る。

○ 180kcal ○ 塩分0.5g ○ 調理時間：約15分

日赤健康薬膳はトータルの栄養素まで考え抜いたメニューを提供しており、旬の食材や味はもちろん、温度、器にいたるまで、管理栄養士のこだわりが詰まっています。



秋を感じさせる食材を使った2品です。鮭は良質なたんぱく質を含んでいるほか、ビタミンDにはカルシウムの体内吸収を促進し、骨の形成を助ける働きがあります。柑橘風味のタルタルソースで、さっぱりといただけるですよ。さつま芋に含まれる食物繊維やカリウムなどには腸内環境を整えたり体内のナトリウムを排泄する働きがあります。寒い時期にピッタリのほっと温まるポタージュです。

(管理栄養士 原田 優羽美)

！ ヒットポイント

Letter
02

正しく知って、いざという時への備えを。

誰かが倒れていたら“119番とAED” 音声メッセージで操作も安心

●解説／赤十字救急法講師 健診管理課 稲葉 修一郎

身近な存在になりつつあるAEDですが、どんなタイミングでどのように使うのか、正しい知識が必要です。

いざというときに落ち着いて対応できるよう、救急法に関する情報に正しく接し、万一の事態に備えましょう。



AED到着までの大切な3つのポイント

- 1 人が倒れていたら、まず周囲の状況を確認して自分自身の安全の確保を。その後、倒れている人に近づき大出血などないか全身の観察を行います。
- 2 反応(意識)を確認し、反応(意識)がなければ協力者を求め、119番通報とAEDの手配をします。
- 3 呼吸を確認し、呼吸がなければ強く・早く・絶え間なく「胸骨圧迫」を行います。AEDが到着したら、胸骨圧迫を続けながら並行してAEDの操作を行います。



▲AEDの一例
小学生～大人用と
未就学児用でモード切替が
可能な機種もあります

IMPORTANT POINT

使用上の注意点

YouTube
心肺蘇生とAED
使い方の動画は
こちら



■AEDは必ず電源を入れます

機種によっては、ふたを開けると自動的に電源が入るタイプもあります。電源を入れたら、音声メッセージに従って操作します。

■AEDを用いた電気ショックと心肺蘇生

AEDを用いた電気ショックは、あくまでも心肺蘇生とあわせて行う一次救命処置の一部であり、より多くの方がAEDの操作とあわせて、心肺蘇生をできるように救急法等の講習を受けることが望まれます。

赤十字講習会のご案内

救急法など赤十字講習について
学びたい方はこちらまで



日赤熊本健康管理センターの産業保健サポート

ハートラちゃんが行く!

くまもと 元気探訪



熊本大同青果(株) 総務部の皆様



きっかけは25年ほど前から。共に体を動かすことでコミュニケーションを行き渡らせる。社員の精神的な安定、仕事の楽しみなどを含めたコミュニケーションの場として、社員同士でのスポーツの集まりを推奨してきました。異なる部署のメンバーが一緒に体を動かすことで社内も活性化しますし、健康増進も含めて良い取り組みになっていると思います。行事には社員だけでなく、その家族も多く参加するなど、人との繋がりはかけがえのないものです。

熊本大同青果では現在従業員が約230名、関連会社を含めると約400名になりますが、「新入社員から経営者層まで誰もが気軽に話せる」社風が会社の自慢です。

“一生禁煙”の取り組み

会社の制度ではありませんが、健康増進の一環として会長のポケットマネーから禁煙志願の従業員へ報奨金を出し、“一生禁煙”を職場に公言する取り組みがあります。オフィスの階段には達成者のパネルが飾ってあります。

話しやすい環境は信頼関係がよくなり、プロジェクトを進める上で理念も浸透しやすく、10年間で200%成長という業績の成長率にも繋がっていると感じます。

当センターと産業保健サポート契約を締結している

社員とその家族が心身ともに健康なことが
会社成長の軸になる



今日から始める簡単セルフケア

ウチトレ



眼精疲労に効くツボ

今回はPCやスマホなど何かと目を使う現代人の疲れ目、眼精疲労に効くツボをご紹介します。作業の合間のリフレッシュに、目をしっかり休めてから押すことで効果が期待できます。また、アイマスクなどで温めると血流が良くなり、ドライアイの改善につながります。ツボ押しと合わせて目を労わる習慣を始めてみましょう。

●ツボとは?…東洋医学を基本とし、ツボに沿って気の流れ、血流を促進し、体調を整えることで健康を目指すものです。体にあるツボは登録してあるだけでなんと360以上。生まれた時からツボの数は決まってお子様にも効果的。

ツボ押しのポイント

- ゆっくりと気持ちいい程度に3~5秒押す
- 指を離すときもゆっくり
- 繰り返し2~3回押すのがおすすめ

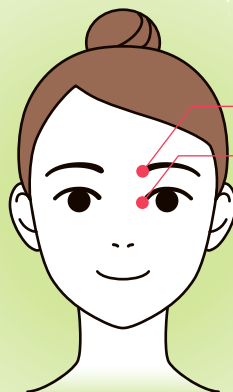
CHECK!

人間ドックや健康診断の待ち時間や検査終了後にマッサージ(肩・腰・脚)をご利用いただけます。

»

[20分] 1,650円(税込)
[40分] 3,300円(税込)

- 受付時間/9:30~17:00
- 完全予約制



攢竹

睛明

[監修]
あん摩マッサージ
指圧師
吉田武史

攢竹
(さんちく)

- ・場所/眉毛の内側下の窪んだ所。頭頂部のほうに向けて押す。
- ・効果/眼精疲労

睛明
(せいめい)

- ・場所/目の内側、目頭と鼻の付け根の間。顔に対して垂直に押す。
- ・効果/眼精疲労、鼻炎・鼻詰まり等。

Present Corner

以下のアンケートの回答と必要事項①~④をご記入の上、ハガキ、メール、2次元コードのいずれかにてお申し込みください。ご回答いただいた方の中から抽選で3名様に「応急手当セット」を進呈します!



- [アンケート]
- 当冊子「ハイ!健康です」内で印象に残ったコーナー名とその感想
 - 誌面へのご要望
 - その他当センターへのご要望(任意)



[必要事項] ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢

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」アンケート係

メール / kikaku@kumamoto-kkc.jrc.or.jp

● 締切...2024年12月27日(金)必着

頂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。プレゼントの発送にのみ使用します。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



日本赤十字社 熊本健康管理センター
Japanese Red Cross Society

〒861-8528 熊本県熊本市東区長嶺南2-1-1

☎096-384-3100(代)

YouTube



Webサイト



労働衛生サービス
機能評価認定
認定第75号



人間ドック・
健診施設機能評価
第68号