



日本赤十字社

2025
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

すい臓がん
早期発見のために

特集
若いうちから早めの検査を



健康を支える職員紹介オン・オフ

秋のクッキングノート

健管ニュースレター

ハートラちゃんが行く！
くまもと元気探訪

ウチトレ／プレゼントコーナー

VOL.
166

日本赤十字社 熊本健康管理センター 機関誌

若いうちから早めの検査を!

すい臓がん

早期発見のために

すい臓がんは他のがん比べ、とても死亡率の高いがんです。初期には自覚症状が少なく、すい臓は腹部の奥に位置しているので、発見が困難です。また、がんの進行が速いため、治療できる時間が著しく限られています。定期的な検査でいかに早期発見できるかが重要になります。

今回は、日赤熊本健康管理センター副所長・竹熊 与志医師とともに、

すい臓がんの早期発見の重要性について考えます。

主な症状

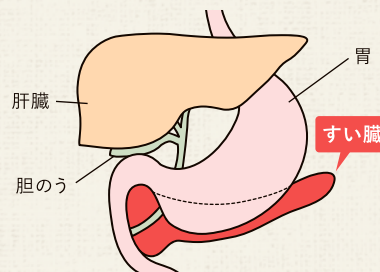
- 腹痛
- 食欲不振
- 体重減少
- 高血糖
- 腹部の膨満感
- 腰や背中への痛み など

主なリスク因子

- すい臓がんの家族歴
- 遺伝性膵がん症候群
- 喫煙や飲酒などの嗜好
- 生活習慣病(糖尿病や肥満など)
- すい臓の疾患(慢性すい炎、膵のう胞、膵管拡張など)
- その他(胆石など)

すい臓は胃や肝臓に比べて小さく、他の臓器へのがんの転移が早い傾向にあります。また、多くの臓器や血管に囲まれていることも転移しやすい理由の一つです。

○ 進行が速く転移しやすい



すい臓は、厚さ約3cm、長さ約15〜20cmの薄く細長い形状をしており、胃の裏側(背中側)に位置しています。

○ すい臓とは、どんな臓器?

すい臓は、食べ物の消化を助ける外分泌液(すい液)を生成する役割と、血糖値を調整するインスリンなどのホルモンを分泌する役割の二つの重要な機能を持っています。



○ すい臓がんの現状

がんが発生する場所によっては、胃の一部や十二指腸、胆管と一緒に切除する必要がありますが、手術の難易度が高まります。がんの進行が早く、手術の身体的負担が大きいという問題があります。

早期の胃がんや大腸がんに関しては、内視鏡による発見や手術が可能な時代になりましたが、すい臓は胃の裏側に位置しているため、切除には外科手術しか方法がなく、特に高齢者への負担が大きくなります。

すい臓がんを早期に診断するためには、リスク因子を知り、該当する方は積極的に検査を受けることが重要です。



● 熊本県 部位別がん死亡の状況 令和4年度(2022年度)

男性 トップ5	肺がん	753人	24.1%
	大腸がん	316人	10.1%
	すい臓がん	313人	10.0%
	胃がん	272人	8.7%
	肝臓がん	264人	8.4%
女性 トップ5	大腸がん	358人	14.8%
	肺がん	355人	14.6%
	すい臓がん	291人	12.0%
	乳がん	226人	9.3%
	胃がん	161人	6.6%

※熊本県がん検診関係データ集 P2 部位別がん死亡の状況 より
※出典:厚生労働省「人口動態統計」

すい臓がんの罹患率は50代から増加し、高齢になるほど高くなります。日本国内では年間約4万人が亡くなっており、熊本県の最新データによると、男女共に部位別が

どうやったら発見できる？

CHECKUP!

すい臓がんの検査フロー

① 超音波による検査

まず腹部超音波検査を受けましょう。この段階で、大きなしこりが発見されることもあります。すい臓がん以外の異常も広く発見可能なため、若いうちから受けることをお勧めします。当センターの人間ドックには超音波検査が含まれていますが、職場や自治体の健康診断に含まれているかは勤務先・役場などに確認してください。

② 腫瘍マーカーによる検査

リスク因子に該当する方には、腫瘍マーカー(CA19-9・APOA2)の検査を推奨しています。
※P3に詳しく掲載しています

③ 精密検査

1または2の検査で異常所見があった場合や、より精度の高い検査が必要な場合は、超音波内視鏡検査(EUS)、CT検査、MRI検査を実施します。超音波内視鏡検査には、内視鏡の先端から超音波を出す特殊なスコープを使用します。胃・十二指腸から直接すい臓を詳しく観察できるので、早期発見が期待されます。

④ がん細胞の採取による診断

これらの検査を通じてすい臓がんが疑われる場合、細胞を採取し顕微鏡で病理診断を行い、最終的な診断と病期(ステージ)を確定します。その後、治療が開始されます。

治療開始

当センターで対応

専門医療機関で対応

死亡者数の「3位」に位置しています。すい臓がんは男女での偏りがなく、性別を問わず注意が必要な疾患です。
また、10年前に比べてすい臓がんの死亡者数も増加しており、社会全体の高齢化や食生活の欧米化などの生活習慣が大きな要因と考えられています。早期に発見されるほど、「5年相対生存率」は高くなります。



○ 検査の種類と流れ

すい臓がんの検査には、主に血液検査による腫瘍マーカー(CA19-9・APOA2など)、腹部超音波検査や超音波内視鏡検査、CTやMRI検査などが用いられます。

検査によってどのように発見できるのかを見ていきましょう



POINT

いかに早く発見できるか

すい臓がんは進行が速く、検査での発見後も他の臓器に転移したり、急激に症状が悪化したりすることがあります。つまり、いかに早く発見できるかが鍵となります。

FOLLOW SYSTEM

- 当センターと専門医療機関の連携

がん検診には早期受診と早期発見が求められますが、特にすい臓がんについては、その進行の速さから、検診で疑われた場合には一日でも早く精密検査を行い、確定診断を出す必要があります。したがって当センターでは、人間ドック受診当日のうちに熊本赤十字病院をはじめとする専門医療機関の予約を取り、迅速な連携を図ります。専門医療機関では、CTやMRIによる造影検査が実施され、超音波内視鏡のほか、内視鏡的すい胆管造影(ERCP)、PET-CT検査の必要性が判断されます。最終的には検査入院を行い、細胞や組織検査の診断結果に基づいて確定診断が行われます。





「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

すい臓がん検査

INTERVIEW

竹熊 与志

(医師・日赤熊本健康管理センター副所長)

すい臓がん発見のために

当センターで受けられる2つのオプション検査、CA19-9とAPOA2

APOA2は新たに厚生労働省によって保険適用された検査です。当センターでは今年度から人間ドックのオプション検査として導入しました。CA19-9とAPOA2（アポエーツ）の2つを併用することで、すい臓がんの早期発見の可能性が高まります。

CA19-9とは？

CA19-9とは、がん細胞が生成する糖鎖抗原の濃度を測定する検査です。

すい臓がんや胆のうがんの発見のための補助的な血液検査であり、陽性率はすい臓がんと胆のうがんで80%以上、他の消化器がんでは約30%です。

【対象疾患】

すい臓がんや胆のうがん、胃がん、肝臓がん、大腸がん、卵巣がんなどが挙げられます。
※がん以外にも肝硬変、肝炎、胆石、すい炎、糖尿病等の疾患でも数値が上昇する場合があります。

腫瘍マーカー（CA19-9）

料金 1,980円（税込）

CA19-9をおすすめしたい方

- がんの家族歴がある方
- 糖尿病や慢性すい炎の既往歴がある方
- 喫煙習慣がある方

APOA2とは？

APOA2は、すい臓がんリスクを評価する血液検査です。すい臓内の蛋白成分のバランスの崩れを計測することで、すい臓がんの発見につながる可能性がります。CA19-9と併用することにより、これまで検出されなかったすい臓がんが見つかることも期待できます。

腫瘍マーカー

（APOA2〈アポリポ蛋白A2〉）

料金 ~~4,950円~~
4,180円（税込）

※上記の「CA19-9」の受診が必須です

令和7年度限定
キャンペーン価格

APOA2をおすすめしたい方

- 糖尿病または肥満の方
- 喫煙または飲酒習慣がある方
- すい臓がんの家族歴がある方
- すい臓の疾患がある方

これらの2つの検査は異なる視点から実施されます。併用することで、すい臓がん発見の精度が向上します。



すい臓がんの早期発見にける、予防医療への想い

私は医師になり長年、病院で消化器の専門医として仕事をしてきました。特に胃、大腸、肝臓、すい臓のがん患者さんに多く接してきた中で、すい臓がんは「見つかった時点でかなり進行し

PROFILE

副所長

竹熊 与志 たけくま よし

熊本大学医学部医学科卒業後、沖縄県立中部病院、昭和大学藤が丘病院 消化器内科、デトロイト ウェイン州立大学 外科内視鏡部など歴任。平成10年より熊本赤十字病院 消化器内科、令和7年4月より日本赤十字社熊本健康管理センター 副所長に就任。

日本内科学会 総合内科専門医、日本消化器病学会 消化器病指導医・専門医、日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡指導医・専門医

今年度より
当センターの
副所長に
着任しました



しており、もう少し発見が早ければ何とか助けられたのではないかと」というケースがとても多くありました。現状では、どれだけ小さいうちにすい臓がんを発見できるかが最も重要です。そのためには、APOA2などの新しい検査を取り入れながら、超音波検査の技術をさらに磨く必要があります。どうすれば早くすい臓がんを見つけれられるか、当センターと熊本赤十字病院の連携によって対応できること、それらをより確立していくことが私の責務だと考えています。



ON ↔ OFF

“健管”で働く人たちの素顔をのぞいてみました

VOL.4

藤澤 茉央

健康栄養課 第二健康栄養係 / 管理栄養士

●入職2年目(令和6年入社)

大好きな「食」を通じて、誰かの役に立つ仕事がしたい。そんな熱い思いをもって大学から目指した管理栄養士の世界。食品関連企業を経て、現在は予防医療の最前線で活躍しています。



休日には友人たちとお揃いの御湯印帳を持って、九州各地の温泉へ

「食を通じて」健康をサポートする、 受診者に寄り添った栄養相談のために

Q1. 普段のお仕事内容を教えてください。

普段は人間ドック受診者の栄養相談を担当しています。私の所属する係では、主に特定保健指導の業務や施設外での健康セミナー、メディアを通じて健康情報の提供、日赤健康薬膳のレシピ動画作成、SNSの発信に携わっています。

Q2. どのような点に心掛けて業務にあたっていますか？

栄養相談では、食生活の状況などを丁寧にお伺いして、受診者の生活環境に寄り添ったアドバイスができるよう心掛けています。受診者自身が決定し、「これならできる」と思ってもらえる内容を導き出せるように、日々勉強中です。

Q3. お仕事のリフレッシュ方法は？

一番の気分転換は、友人と温泉巡りをする事です。最近のマイブームは、九州の88ヶ所の温泉を巡る御湯印のスタンプ集めです。九州各地をドライブして、その土地の美味しい物を食べてリフレッシュしています。

Q4. 今後の目標は？

1月に「熊本地域糖尿病療養指導士」の資格を取得しました。資格の取得は、栄養相談の仕事をしていく上での自信にもつながります。職場の先輩方を目標に、幅広い栄養分野の知識を増やし、人の健康を栄養面から支えることができる管理栄養士を目指しています。

一日の流れ(一例)

- 8:30 ● 人間ドックの栄養相談
- 12:00 ● 午前の業務終了
- 13:00 ● 栄養問診
特定保健指導
セミナー等の準備
- 17:10 ● 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



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メニューです。

塩ひとつまみは約0.2g
(親指と人差し指でつまんだ量)



recipe
no. 10

ごまと生姜の香りで風味も豊かに
魚のごまみそ焼き



Autumn
recommend!

RECIPE 10： 材料2人分

- ・ブリなどの切り身 80g×2切れ
- ・青菜 40g

- A
- ・みそ 小さじ2と2/3
 - ・おろししょうが 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1と1/3
 - ・すり白ごま 小さじ2
 - ・みりん 小さじ2/3
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・酒 小さじ1

[作り方]

- 1 魚は洗って水気を拭き取る。
- 2 青菜は3cmの長さに切る。耐熱ボウルに入れ、水(分量外:大さじ1)を振りかけ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(600W1～2分)。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1にまんべんなくぬる。
- 4 オーブントースターにクッキングシートを敷いて3を並べ、焦げないように注意しながら約10分焼く。
- 5 皿に4の魚と青菜を盛りつける。

○ 245kcal ○ 塩分1.0g (一人あたり)
○ 調理時間: 約15分

recipe
no. 9

生のシャキシャキ食感を活かす
白菜とりんごのサラダ



Autumn
recommend!

RECIPE 09： 材料2人分

- ・白菜 60g
- ・春菊 5g
- ・りんご 30g
- ・むきくらみ 5g

- A
- ・酢 小さじ2
 - ・油 小さじ1と1/2
 - ・塩 2つまみ
 - ・こしょう 少量

[作り方]

- 1 白菜は芯の真ん中に包丁を通し、横に5mm幅に切る。葉の部分は2cm幅に切る。
- 2 春菊は2cmの長さに切る。
- 3 りんごは皮つきのまま、1/8のくし形にし、薄いいちょう切りにする。
- 4 むきくらみはフライパンで香ばしくなるまで炒り、粗く刻む。
- 5 1・2・3を混ぜ合わせ器に盛りつけ、よく混ぜたAをかけ、4を散らす。

○ 65kcal ○ 塩分0.2g (一人あたり)
○ 調理時間: 約15分

旬の食材を用いた2品をご紹介
します。1品目は、鍋の定番
食材の白菜と春菊に、りんごの
甘さやくるみの香ばしさを加
えた爽やかなサラダです。2品
目の魚のごまみそ焼きは、ごま
に含まれるビタミンEやカルシ
ウムなどの栄養を効率よく吸
収するため、ごまをよくすりつ
ぶすのがおすすめです。いずれ
もスーパード簡単に揃う食材な
ので、ぜひチャレンジしてみて
ください。

(健康栄養課管理栄養士
山口理生)

！ ヒットポイント

Letter
05

出展スローガンは「人間を救うのは、人間だ。」

赤十字の使命と 人間の力を感じるパビリオン

赤十字はEXPO2025 大阪・関西万博で「国際赤十字・赤新月運動館」として、国連などの国際機関と同じ区画にパビリオンを出展しています。世界の人道危機に立ち向かう人々のヒューマンストーリーを通して赤十字の使命と人間の力を感じていただくパビリオンです。



▲半球型ドームシアター

画像提供:丹靑社©河野政人

当センターの職員も赤十字のパビリオンの運営に参加しました!

― 地域産業保健課 池山 有紀(保健師)

人のために何かをしたいという思いのすばらしさ、
支えあうことの大切さを感じました

ドームシアターの見学を終えた方の中には、涙ぐむ方も多く見られました。メッセージボードに映し出される、来場された方のたくさんの熱い思いを目にし、赤十字の理念、人道支援活動のすばらしさを感じました。日本各地の赤十字のスタッフと交流が持てたことも貴重な経験になりました。



▲ショップの店員という
体験自体も新鮮でした。

― 事業推進課 磯田 渉(事務職)

各国の特色を生かした個性的なパビリオン、
その外観を見るだけでも楽しめます

赤十字のパビリオンは、紛争地帯や災害に関する情報と、現場で働く方のインタビュー映像などを通じて日常の尊さを体感できる、価値ある展示内容でした。様々な人種の方々が世界中のパビリオンを通じてお互いの国のことを知っていく様子は、世界の情勢が不安定な中でも希望を感じさせてくれました。



▲万博はグルメも充実。
食堂のおいしいどんも。

ハートラちゃんが行く!

くまもと 元気探訪



熊本工場管理課の皆様



今後の 社内取り組み予定

- 若年層向けの健康づくりに関する講話
- 従業員の体組成測定による健康評価
- 社内の健康づくりに関する掲示物等による啓発

日赤熊本健康管理センターの産業保健サポート

人が作る工業製品だからこそ会社の一歩の財産は「人」。
その想いを形にした健康づくりプロジェクト

当センターが産業保健をサポートしている

富士精工株式会社熊本工場を訪問しました

2023年に、高血圧による健康被害、体調を崩した従業員が続いたことがきっかけとなり、健康づくりへの取り組みがスタート。産業医・保健師による個別面談や、生活習慣病の怖さ、食事の大切さについての講話を行いながら、若年層の意識づくりに重点を置いています。

健康は与えられるものではなく
自分で勝ち得るもの

2023年度の健診結果をもとに社内健康課題を共有し、2024年度は日赤熊本健康管理センターに依頼して健康づくりに関する講話を3回実施しました。工場内では特に、体調不良や焦り、慢性的な疲れが事故や健康被害の原因になります。健康を維持することで、体調の不安に自らも早く気づくことができるため、従業員全員の良い状態を日常的に保てると考えます。

若年層にどう伝えていくか
熊本工場は10個のグループに分かれており、従業員は約120名。その中でも20〜30代の若年層へ向けた健康プログラムに力を入れています。健康維持は生産性という捉え方ではなく、企業の根幹はやはり人。特に若い人ほど危機感はないため、「将来薬を飲まないといけない」「食べたいものが食べられない」...そうならないために、工場全体の取り組みとして健康の大切さを浸透させていきたいと考えています。



今日から始める簡単セルフケア

ウチトレ



ウォーキング効果でUP
正しいフォームで

健康づくりのために歩いている方は多いと思います。ウォーキングは、心肺機能、脚筋力の向上や体脂肪の減少、高血圧・高血糖・脂質異常症などの生活習慣病の予防・改善、認知症予防などに効果が期待できます。正しいフォームで歩くことでさらに効果が高まります。体調や体力に合わせて、距離や時間を調節しましょう。

正しいフォームで歩きましょう



慣れてきたらチャレンジ インターバル速歩



速歩とゆっくり歩きを交互に行う「インターバル速歩」は、ウォーキングの効果をより高めてくれます。

「ややきつい」と感じる速歩の速歩を3分、息を整えながらゆっくり歩きを3分(1日の目安30分)

歩き方

ケガの予防や疲労回復のために

- 運動前後にストレッチを行う(足首をまわす・太ももの裏やふくらはぎなどを左右10秒ずつ伸ばす)
- 運動前後、運動中(20～30分ごとに)はこまめに水分補給(コップ1～2杯、100～200mlを目安に)

※痛みがある場合や歩き過ぎはケガに繋がります。運動制限がある場合は、主治医と相談して行いましょう。

これから始める方へ ウォーキングQ&A

Q. 1日の目標歩数は?

A. 6,000～8,000歩を目標に歩く

Q. 長続きする方法は?

A. 週〇回、〇分と決める・周りに宣言する・季節や景色を楽しみながら行う など



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1名様に**大阪・関西万博の赤十字パビリオンで販売中の「ムーミングッズ2点セット」**を進呈!

- [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



[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…2025年12月26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



Instagram



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