

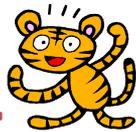
健康ぐんま



2010. 1 第48号
(財)群馬県健康づくり財団

—第48号 主な記事—

- ☆ 新年を迎えて
- ☆ 病理検査って何だろう? 杉原 志朗
- ☆ 食品検査室から 「ちょっと、それを捨てるのはもったいなくないですか?」～賞味期限と消費期限について～
- ☆ リレー通信「応援します あなたの健康づくり」④
- ☆ 健康づくり財団からのお知らせ



..新年を迎えて..

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては希望に満ちた新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

群馬県健康づくり財団は本年で設立23年となります。当財団をご利用いただいている皆様が快適に健診を受診していただけるように、現在、各部署において設備投資や職員の意識改革を実践しております。

診療所はレントゲンのデジタル化に伴う工事を行い、日帰り人間ドック等を利用しやすいよう建物内を改装いたしました。

また、1月より組織改正を行い、お客さま窓口課とサービス推進課からなる「お客さま室」を設置し、皆様の健診・検査へのご意見に対応できるよう取り組みが進んでいます。

本年も「あなたの健康 みんなの幸せ」をモットーに、群馬県の皆様の健康づくりをお手伝いするため、職員一同力を合わせて業務に取り組んで参りますのでご理解・ご協力をお願い申し上げます。



病理検査って何だろう？

群馬県健康づくり財団病理検査センター
センター長 杉原 志朗

日本では病理医や病理検査についてはっきりと理解している人はどの位いるのでしょうか？というの
は約 35 年くらい前ですが、私が若かった頃、ハワイの **Queen's Medical Center** という所に勉強に行っ
た折りのことです。事前のパスポートを申請時の渡航目的に病理学の勉強としたら、係官が「料理の勉
強ですか？ハワイでどんな料理が有名ですか？」と尋ねられました。料理と病理を間違われたのですが、
彼も病理のことは全く知らなかった訳です。今ではそんなことはないかとは思いますが、まだ一般の人
には充分に知られていないのが現実だと思います。アメリカではどの位の人が病理医や病理検査の事を
理解しているのかと言いますと、アメリカ人の一般的なサラリーマンの妻の主婦（小生の従姉）に尋ね
たところ、「**Pathologist(病理医)**は **Doctor of doctors(医者の中の医者)**で、偉いんやで」という答えでし
た。日本では「偉い」という意識はないのではと思われま。ちなみに病理検査に関わっているのは病
理医の他、臨床検査技師と細胞検査士がいます。昨年からは病理診断科は厚生労働省で、標榜科に認定さ
れました。病理診断は医療行為として社会保険から診療報酬が支払われる診療部門の一部です。病理医
は日本病理学会認定の専門医が診断に従事している訳ですが、資格を有する病理専門医は全国で約 2000
名弱がいますが、臨床研修終了後に病理医を目指す人はごくわずかです。産婦人科医や小児科医よりも
前に医療崩壊が起きています。群馬県でも複数の病理医をおいている施設は 4 病院のみです。

病理学はどんな事をする学問かと言いますと、まず病気の原因を明らかにする。次には患者の身体の中
でどのような変化が起きているか明らかにする。また患者の病気を診断する。さらに病気の予防に貢
献する。などの事を究明する医学の一分野です。従って病気の最終診断をするのが病理医の役割です。
大きく分けて病理検査は細胞診（細胞診断）、生検（病理組織診断）、剖検（病理解剖）の分野がありま
す。

当財団の病理検査センターでは剖検を除いた細胞診と生検を行っております。財団では検診や開業医
等の医療機関から提出された細胞診材料、生検や手術材料の病理組織診断を行っております。年間で細胞
診 10 万件、組織診断 2 万 5 千件ほどの件数があります。ちなみに群馬大学病院では細胞診断 2 万件、
組織診断 1 万件弱の件数ですので、財団の病理は多数の件数を扱っている訳です。手術時の迅速診断も
重要な検査で、現時点では 2 病院の検査を行っております。検体数が多いので、群馬大学医学部病理学
教室、獨協医科大学病理学教室、国立病院機構高崎病院の病理医の協力を得て、検査を行っております。
更に各専門分野の医師の協力を得て精度の高い病理診断を心掛けています。

近年子宮頸部癌の大部分はヒトパピローマウイルス(**HPV**)が原因とされています。当財団では 3 年前
から **HPV-DNA test** を子宮癌検診に導入しています。この検査が保険適応されていませんので、検査費
用が高額であるので、未だ一般的にはなっておりません。細胞診検査と併用すると更に検診精度の向上
が期待されます。子宮頸癌を予防するために **HPV** ワクチンが日本でも認可されました。子宮頸癌の発
生予防に期待されています。



～食品検査室から～

『ちょっと、それを捨てるのは、もったいないくないですか？』

～賞味期限と消費期限について～



環境検査部 食品環境課 細野 範子

よく冷蔵庫の中やキッチンの片隅で期限切れの食品を見かけることがあります。『あっ、期限切れ！！もったいないけれど捨ててしまおう・・・』ということはありませんか？ もっと効率良く買い物ができればいいのですが、なかなか思うようにはうまくいきません。特に日持ちするものは『特売』の文字に踊らされ、安いとついつい余分に買ってしまい、結局、キッチンの片隅でその存在を忘れてしまいます。

でも、『期限』が過ぎたからといってすぐ捨ててしまうのはどうでしょう。その表示を良く見てみると、『賞味期限』とか『消費期限』と書いてあります。どのような意味の違いがあるのでしょうか？実はどちらでも記載して良い訳ではありません。ルールがあるのです。

比較的傷みにくい食品の期限は『賞味期限』、傷みやすい食品の期限は『消費期限』（だいたい5日以内）というように分類されています。

『賞味期限』はおいしく食べることができる期限です。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。スナック菓子、カップめん、缶詰などが対象です。

それに対し、『消費期限』とは、期限を過ぎたら食べない方がいい期限です。弁当、お惣菜、生めんなどが対象です。

ですから、『賞味期限』が過ぎたものを見つけた時、少し考えてみてください。この表示ルールについて理解していれば、すぐに捨てたほうがいいのか、まだ食べられる物なのか考えることができます。

しかし、あくまでもこれは表示の保存条件を守り、開封する前の期限を表しています。必ず保存条件は守り、一度開封したら、期限にかかわらずなるべく早めに食べましょう。また、期限表示だけに頼らず、五感をフルに活用して判断することも大切です。



「リー通信」 「応援します あなたの健康づくり」



④ 健康支援の現場から ～事例紹介～

お客さま室 お客さま窓口課
保健師 金子 亜希子

あけましておめでとうございます。

2010年、新しい年がスタートしました。みなさん、今年はどうな1年にしたいと祈願しましたか？「無病息災」と願った方も多いのではないのでしょうか。

特定保健指導も2年目を迎え、たくさんの方と出会い、健康づくりのお手伝いをしてきました。そこで今回、半年間で見事3kgの減量に成功したCさんのお話を紹介したいと思います。

Cさん・・・48歳。男性。会社員。先日受けた会社の健診の結果、メタボリック症候群と言われました。気になっていたものの何も行動を起こせないまま毎日が慌ただしく過ぎていきます。

保健師：Cさん、こんにちは。今日は先日うけた健診の結果を一緒に振り返ってみたいと思います。よろしくをお願いします。

Cさん：こんにちは。今日、じつは何を言われるのかちょっとビクビクしながら来たんです。「これを食べてはダメ」とか、「運動しなさい」とか言われると思って・・・。

保健師：たしかに今までの保健指導はそんなイメージだったかもしれませんね。でも今回参加して頂く特定保健指導は自分でできそうな目標を自分でたてて実行していただくものなのです。私はそのお手伝いをしたいと思っています。

Cさん：え?! そうなんですか。

保健師：はい。ですので、Cさんがご自身の健診結果をみてどう感じているのか、また今後どうなりたいか、またそれにはどうしたらよいかCさんのお話を聞かせていただきたいのです。

Cさん：でもどうしたらよいかといわれてもよくわからないし・・・。

保健師：大丈夫ですよ。(笑) 私もお手伝いしますので実際何をしたらよいかということは一緒に考えていきましょう。

Cさん：そうですか、よかった。

保健師：ところでCさん、今回の健診結果をみてどう思いましたか?

Cさん：体重が年々増えて、気が付くとおなかもつかえる感じがするんです。血液検査でも血糖値や中性脂肪が上がってしまって・・・。なんとかしなくてはと思っているのですが忙しくてなかなか運動もできないし、どうすればいいのか・・・。

保健師：それでは血液検査の数値を改善するために無理のない程度でまず半年で体重**3kg**を目標に減らしてみましよう。そうすると計算上1日あたり約**120kcal** 食事や運動で減らせばよいこととなります。甘い物など習慣的にとっているものはありますか?

Cさん：そうですね、会社で砂糖・ミルク入りの缶コーヒーをよく飲みますね。

保健師：1日何本くらい飲みますか?

Cさん：朝と休憩時2回と昼と帰りと・・・1日5本くらいですね。考えてみると結構飲んでいるんですね。

保健師：今は缶コーヒーも色々なものがでていますよ。微糖や無糖の缶コーヒーも多くなりましたし・・・。ちなみに微糖の缶コーヒーは1本約**30kcal**でふつうの缶コーヒーの約半分のカロリーなんですよ。

Cさん：すると自分は今まで $60\text{kcal} \times 5 \text{本} = 300\text{kcal}$ 、缶コーヒーだけでこんなにカロリーをとっていたんですね。それを微糖の缶コーヒーに替えるとすると1日 150kcal 。これだけで 150kcal は減らせるんですね。缶コーヒーはやめられないけれど微糖に替えることならばできそうかな。

保健師：そうですね。それでは缶コーヒーを普通のものから微糖のものに替えてやってみましょう。また、無糖のものにするとさらにカロリーダウンになるので試してみてもいいかもしれませんね。

Cさん：そうですね、早速やってみたいと思います。

保健師：Cさん、くれぐれも頑張り過ぎないでくださいね。永く続けられるようにいつも応援しています。

その後、Cさんは缶コーヒーを微糖や無糖に替え、さらに食事ではごはん茶碗をひとまわり小さいものに替えたりご自身で工夫され、半年後には見事 3kg の減量に成功しました。Cさんはその後も新たな目標をたて、日々健康づくりに励んでいます。

このように健診をうけたら自身の健診結果を振り返り、今後自分はどうなりたいか考えてみてください。そしてそのためにはどうしたらよいかわからない時はいつでも保健師がお手伝いしますのでお気軽にご相談下さい。



☆健康づくり財団からのお知らせ

◇ 健康づくり財団 ヘルスアップフェアを今年も開催します

過去3回に亘り開催し、近隣の皆さんから好評をいただいた健康づくり財団施設開放型の『健康づくり財団ヘルスアップフェア』を本年も行います。

各種健康チェックや運動教室、施設見学など、子どもから大人まで楽しく健康について学び、体験ができるメニューを用意してお待ちしております。

開催日時は平成 22 年 3 月 7 日(日) 午前 10 時～午後 15 時まで。

場所は、前橋市堀之下町 16-1 群馬県健康づくり財団 施設内において実施予定です。

平成 22 年 1 月 15 日発行
発行人／群馬県健康づくり財団
理事長 鶴谷 嘉武
〒371-0005
群馬県前橋市堀之下町 16 番 1
電話 027-269-7811 (代表)
連絡先は総務部・総務課
E-mail kenkougunma@gunma-hf.jp

【編集後記】

平成 22 年が幕を開けました。前橋市の初市は毎年 1 月 9 日に開催され、今年は風も穏やかな土曜日だったため、一年の健康と幸せを願う人たちで賑わいました。健康ぐんまも様々な情報を発信していきたいと考えております。

これからも皆様からのご感想や健康づくりに関する情報をお待ちしています。