

健やか ぐんま

Sukoyaka Gunma

vol. 9
2015. 夏

Summer!

特集

9月は「がん征圧月間」です **P2-3**

これからの季節に心配な感染症 **P4-5**

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015ぐんま開催のお知らせ **P6**

財団からのお知らせ **P7-8**

- 複十字シール募金運動について
- 地域がん登録全国協議会開催しました
- がん患者団体連絡協議会の活動報告
- 子宮頸がん啓発キャンペーンに参加しました

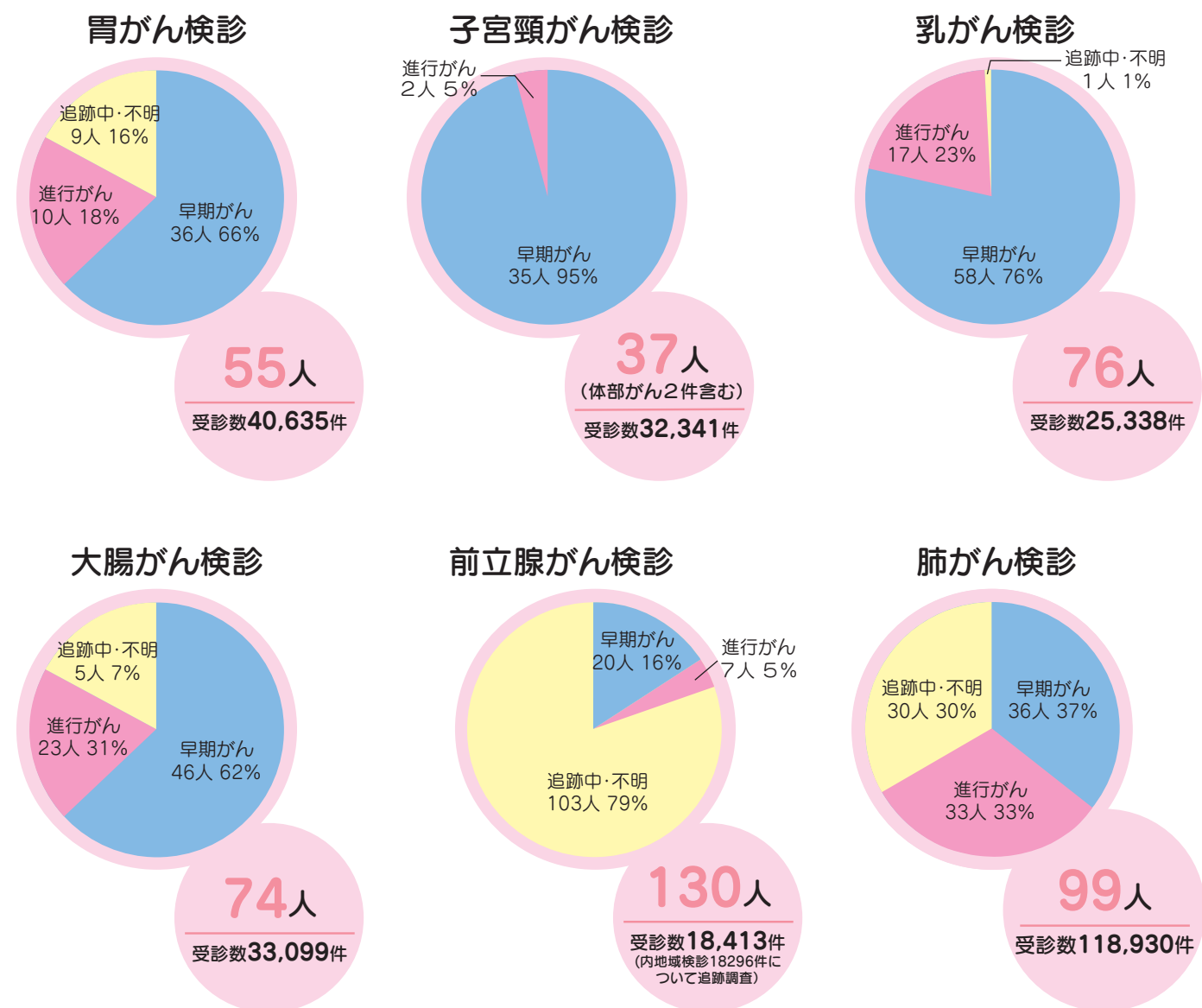


公益財団法人 群馬県健康づくり財団

◇ 健康づくり財団のがん検診で発見されたがんの多くは、早期に発見されています。◇

平成25年度実施がん検診における「発見がん」の状況

■ 早期がん ■ 進行がん ■ 追跡中・不明 (平成27年6月現在)



ご存知ですか？

9月はがん征圧月間です。



2015 がん征圧
スローガン

「健康が 自慢のあなたも がん検診」

がん検診を受けていますか？「症状がないから大丈夫！」と思っていないですか？

現在 がんは日本人の死因の第1位です。国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。誰でもがんになる可能性があるのです。

多くのがんは早期に発見し、早期に適切な治療を行うことで治る時代になってきましたが、初期のがんは、ほとんどの場合自覚症状がありません。

そこで、できるだけ早い段階でがんを発見し、がんから大切な命を守るためには、定期的に検診を受けることが最も有効な手段です。

また、がんの原因の多くはたばこや飲酒、食事などの日常の生活習慣にかかわるものとわかっています。2005 年に発生した日本人のがんのうち男性では喫煙・受動喫煙 (30%)、ウィルスや細菌の感染 (23%)、飲酒 (9%)、女性ではウィルスや細菌の感染 (18%)、喫煙・受動喫煙 (5%)、飲酒 (3%) の順に大きな原因を占めていたと推定されます。その他の生活習慣も合わせると、もし生活習慣が健康的であったなら、また、がんの原因となるウィルスや細菌に感染していなかったならば、男性のがんの半数、女性のがんの3分の1は予防できたものと考えられます。

出典：がんを防ぐための新12か条2015

がんから大切な命を守るために、定期的にがん検診を受け、生活習慣を見直しましょう。

～ がんからあなたを守るのはあなた自身です ～

がんを防ぐための新12か条

(公益財団法人 がん研究振興財団)

- ①たばこは吸わない
- ②他人のたばこの煙をできるだけ避ける

たばこを吸っている人はぜひ禁煙しましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。



- ③お酒はほどほどに
- ④バランスのとれた食生活を
- ⑤塩辛い食品は控えめに
- ⑥野菜や果物は不足にならないように

食塩は1日当たり男性8g、女性7g未満、特に、高塩分食品 (たとえば塩辛、練りうになど) は週に1回以内に控えましょう。



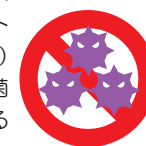
- ⑦適度に運動
- ⑧適切な体重維持

歩行などの身体活動を1日合計60分程度心がけましょう。また息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。



- ⑨ウィルスや細菌の感染予防と治療

B型・C型肝炎ウィルスは肝がん、HPV (ヒトパピローマウィルス) は子宮頸がん、ピロリ菌は胃がんと関係があるといわれています。



- ⑩定期的ながん検診を
- ⑪身体の異常に気がついたらすぐに受診を

早期のがんでは症状が出ることはほとんどありません。がん検診は症状のないときに受けるからこそ早期がんを発見するのに有効なのです。



- ⑫正しいがん情報で、がんを知ることから

がんは多数の要因が複雑に重なり合っ、長い時間かかって発生する病気です。これさえ守れば絶対にがんにならないという方法はありませんので、定期的に検診でチェックすることが大切です。

この新12か条は、日本人を対象とした疫学調査や現時点で妥当な研究方法で明らかになっている証拠を元にまとめられたものです。



2015年度「がん征圧全国大会」

今年は群馬で開催されます。



テーマ

～ 集い 語らい 想いは未来に ～

開催日時：平成27年9月4日(金)10:00～

場 所：前橋市民文化会館 大ホール

特別講演：アグネス・チャンさん(日本対がん協会ほほえみ大使)



1960年から毎年9月を「がん征圧月間」と定め、この期間は全国各地で、がん予防・がん検診の呼びかけや、啓発のための行事が繰り広げられます。その中心行事が「がん征圧全国大会」です。各地で活動している人たちが年に一度、一堂に会して「がん征圧」への決意を新たにできる機会です。

〇お問い合わせ (公財)群馬県健康づくり財団 企画広報課 TEL 027-269-7403

これからの季節に

心配な感染症

県保健予防課

「感染症」とは？

ウイルスや細菌などの病原体が体に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳などの症状がでることです。人から人へ感染するものの他、動物や昆虫などから感染するものもあります。感染症には、インフルエンザ、麻疹や風疹、結核などたくさんの種類があります。

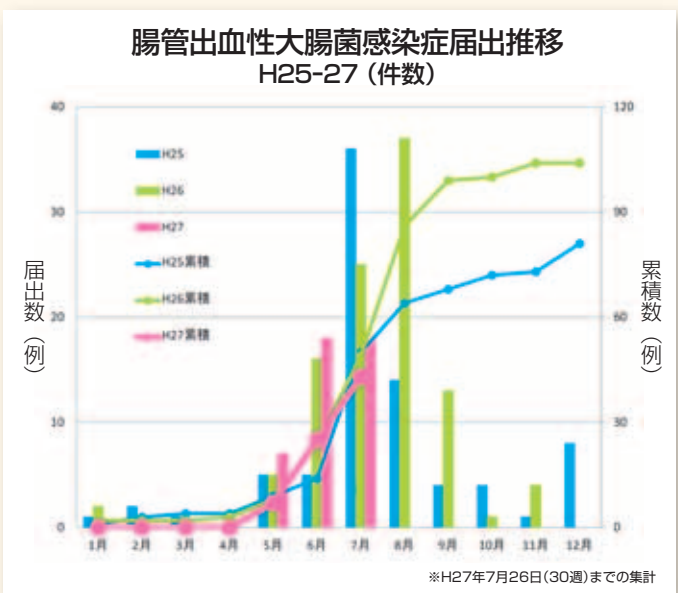
これから季節に 心配な感染症は？

「腸管出血性大腸菌感染症」

腸管出血性大腸菌は、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」により、診断した医師が届け出ることが義務づけられています。腸管出血性大腸菌は、菌の表面にある成分により、分類されており、代表的なものは「腸管出血性大腸菌O157」で、そのほかに「O26」や「O111」などが知られています。

主な症状は、2～9日（多くは2～5日）の潜伏期間の後、腹痛、下痢、血便などで、無症状の方から、重症の方まで様々です。子どもや高齢者が感染すると、溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症（けいれんや意識障害）などの合併症を起しやすいと言われており、時には死亡することもあります。

群馬県では、昨年104例の届出がありました。集団感染が疑われる事例も含まれているためです。今年は、7月26日までに43例の報告があり、6月の報告数は3年間で一番多くなっています。例年、これからの時期に届出数が多くなっていく傾向にあるため特に注意が必要です。



主に食べ物を介して感染することが多いと考えられているため、食品の取り扱いに注意が必要です。生の肉類を調理するときは、

- ①肉を切ったら、まな板や包丁などの調理器具は洗って熱湯をかけるなどして消毒する。
- ②生で食べる野菜等と同じ調理器具を使わない。
- ③同じ調理器具を使う場合は、生で食べる野菜等を先に切るなど、ポイントを心がけましょう。

また、手洗いは、一番の感染予防です。調理時もこまめに手を洗いましょう。



「デング熱」

世界中で毎年約1億人がデング熱に感染していると推計されています。

デング熱は、熱帯や亜熱帯の全域で流行しており、東南アジア、南アジア、中南米で患者の報告が多く、その他、アフリカ、オーストラリア、南太平洋の島でも発生があります。

日本では、毎年100～200例の届出がありますが、全てが海外で感染した、いわゆる輸入例でした。しかし、昨年、約70年ぶりに国内感染例が発生し、全国で162例の届出がありました。群馬県でも代々木公園付近での感染が疑われる症例が2例報告されています。その他に輸入例が1例報告されました。今年は、7月26日（第30週）までに全国で135例、県内で3例の報告がありました。したが、全て輸入例でした。

デング熱は、デングウイルスが感染して起こる急性の熱性感染症です。

デング熱の原因となるデングウイルスは、デング熱に感染した人を（日本ではヒトスジシマカ）が吸血すると、その蚊の体内でウイルスが増え、その蚊が他の人を吸血することで感染します。

ヒトスジシマカは、ヤブ蚊とも呼ばれ、日本にも生息しており、その発生期間は、およそ5月から10月頃とされています。

デング熱は、2～14日（通常3～7日）の潜伏期間の後、高熱や関節の痛み、目の奥が痛くなるといった症状が主にあらわれ、通常1週間程度で回復しますが、まれに重症化することがあります。ただし、感染しても全ての人に症状がでるわけではありません。

デング熱の治療は、現在、デングウイルスに対する特有の薬はないため、対症療法となります。また、有効なワクチンもありません。

予防方法は？主に2つ

★蚊に刺されない事

- ・外に出るときは皮膚が露出しないように、長袖シャツ、長ズボンを着用し、適切に虫除け剤を使用する。
- ・家の中へ蚊が入らないように窓や扉の開閉を少なくする。
- ・蚊取り線香、蚊取りマツト、液体蚊取りなどの殺虫剤を適切に利用する。
- ・蚊帳も効果的。



★蚊を増やさない事

家の周りの小さな水たまりを減らすことで蚊の発生を減らすことができます。

例えば、植木鉢やプランターの水の受け皿、庭先に置き忘れたバケツや子どものおもちゃ、放置されているビンや缶、古タイヤ、ビニールシートのくぼみ等にたまっていて水をこまめに捨てることです。

群馬県では、デング熱の予防啓発用のポスター、チラシ（リーフレット）を作成し、学校や医療機関へ配布しました。また、群馬県のホームページからダウンロードしてご活用いただくことが出来ますのでご利用ください。



感染症を全く恐れないのは問題ですが、怖がりすぎないというのも大切なことです。日頃から正しい手洗いなどの予防策を徹底し、感染症を正しく知ることが大切です。

普段と違う症状がでたら、早めに医療機関を受診することを心がけてください。





複十字シール募金運動結果の ご報告とご協力をお願い



平成26年度の複十字シール募金運動で群馬県内において皆様からお寄せいただいた募金の総額は、444万2641円となりました。これらの尊い募金は、日本の結核を征圧するための活動はもちろん、途上国の結核患者さんの治療費としても役立たせていただいております。

知っておきたい ～結核豆知識～

結核は過去の病気じゃない！

「まだ結核ってあるの？」という声も耳にしますが、結核が過去の病気だと思ったら大間違い。平成25年には、群馬県内でも228名が新たに結核にかかり、19名が結核で亡くなっています。

こんな症状に注意！

「咳やタンが2週間以上続く」「身体がだるい」「急に体重が減る」等、風邪の症状と似ています。もしかして結核？と思ったらすぐに受診しましょう。

若者や働き盛りの世代での発見の遅れは、学校や職場で一度に多くの結核感染者が発生する「集団感染」の原因となります。

結核のない明るい社会のために

運動期間 毎年8月1日～12月31日（運動期間外も募金を受け付けております。）

結核予防週間 9月24日～9月30日

今年度も複十字シール募金運動開始にあたり、8月6日（木）に県健康福祉部長を表敬訪問し、協力を依頼する予定です。

これからも複十字シール運動をどうぞよろしくお願いいたします。

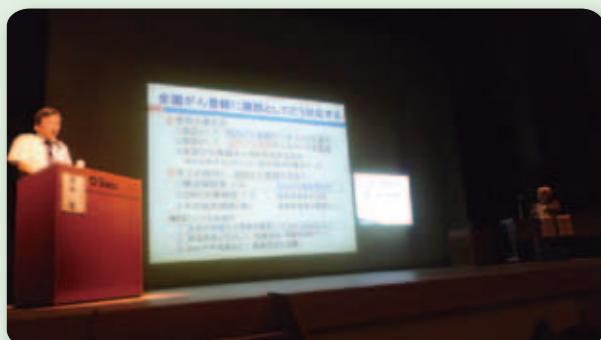
地域がん登録全国協議会 第24回学術集会開催しました

平成27年6月10日（水）11日（木）前橋テルサにおいて、地域がん登録全国協議会第24回学術集会を開催しました。第24回学術集会会長猿木信裕先生（群馬県衛生環境研究所所長）を中心に、群馬県健康づくり財団がん登録室に事務局を置き準備をすすめました。

研修会では来年からの「全国がん登録」実施を控えて、最新情報と共に各都道府県での課題や対策、実務の流れと実際など各役割毎のテーマに絞って議論がなされました。

さらに、群馬大学から「重粒子線治療の役割について」の報告や、シンポジウムでの「院内がん登録と地域がん登録との連携と課題」などタイムリーな討論が行われました。

出席者は228名（県外178名 県内50名）と例年より多くの皆様に参加いただき、盛会裏に終了することができました。



つながろう がんに負けない いのちのリレー

がん征圧・がん患者支援チャリティーウォークイベント



リレー・フォー・ライフ ジャパン2015ぐんま

～開催のお知らせ～

平成27年 10月17日（土）12:00開会

10月18日（日）12:00閉会

会場：群馬県総合スポーツセンター ふれあいグラウンド
（前橋市関根町800）

どなたでも参加できます

リレー・フォー・ライフ（命のリレー）は、がんに立ち向かう方々の勇気を称え、がん患者や家族、友人、支援者と共に地域一丸となってがん征圧を目指すチャリティー活動です。共に過ごし語らうことで、がんへの理解が深まるとともに、あきらめない勇気、生きる希望を感じていただけたと思います。是非会場にいらしてください。

仲間と交代
夜通しつなぐ
リレーウォーク

チーム参加
3,000円
個人参加
500円

あなたからのエールを
メッセージに込める

ルミナリエ
1枚：300円

ステージでは
楽しい音楽、
トーク、
パフォーマンスが
いっぱい！

大人も子どもも
がんについて
学べる
啓発ブース

フードコーナー
&
各種健康チェック
コーナーも充実！



寄付・協賛
御協力を
お願い
いたします。



実行委員長からのメッセージ

群馬での開催は、今回で3回目になります。そこでイベントの定着と飛躍をモットーとし、今年も、皆様の思いや願いをより大きな輪とすべく、多くの関係機関の協力を受けて「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015ぐんま」を開催することになりました。

私も、サバイバー（がん経験者）の一人とし、この「リレー・フォー・ライフ」がサバイバーの方々の励みになり、参加されるすべての人たちががんという病気を考え「がんに負けない群馬」の県民活動のひとつとなることを願います。

リレーウォークの他にも楽しいイベントを考えています。笑って、泣いて、がんと戦って、そして楽しく学んで…！皆様のご参加を心よりお待ちしております。



RFLJ2015ぐんま実行委員長 大島 主好

お問い合わせ先

★詳しくはRFLJ2015ぐんま
HPをご覧ください。

公益財団法人 群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課
リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015ぐんま事務局

TEL：027-269-7820・7403 FAX：027-269-8928
E-mail：kikakku@gunma-hf.jp <http://relayforlife.jp/gunma/>

群馬県がん患者団体連絡協議会 「母の日キャンペーン」 実施しました

平成27年5月10日(日)母の日に、けやきウォーク前橋で、乳がん検診の受診や乳がんモデルを使用した自己検診の啓発と同時に、無料のマノグラフィ検診を実施しました。

当日は、突然の呼びかけでマノグラフィ検診を受けてくれる方がいるだろうか…と心配もありましたが、「普段、仕事で受けられないから」「すぐに受けられるなら受けたい」と27名の方が受診されました。そのうち7名が初めてのマノグラフィ検診でした。

最近では、女性の12人に1人が乳がんにかかるといわれています。今後も定期的な自己検診と乳がん検診の啓発を続けていきたいと思います。



群馬県がん患者団体連絡協議会 交流茶話会を開催しました

平成27年6月20日(土)群馬会館で開催されたがんプロフェッショナル養成基盤推進プラン・市民講座の終了後、群馬県がん患者団体連絡協議会主催の「交流茶話会」が行われました。

がん患者会会員、医療関係者、行政の職員など80名が参加し、各テーブルに分かれ、和やかに交流しました。

市民講座の感想や、日ごろ考えていることを発表しあい、最後は音楽療法士のギター伴奏に合わせ、全員で「ふるさと」を合唱し、次の再会を約束しました。



子宮頸がんキャンペーン～ワタシの未来はワタシが守る～

もっときれいに、輝きたい おとめトークカフェに 参加しました

平成27年7月23日(木)ヴィラ・デ・マリアージュ高崎で開催された、上毛新聞社主催の子宮頸がん啓発キャンペーンに協賛社として参加しました。

3回目となる今回は、ものまねメイクのざわちゃんさんをゲストに女性の健康や美、気をつけたい病気のことについて一緒に考えるイベントでした。

健康づくり財団のブースでは、子宮頸がん検診で調べた正常な細胞とがん細胞を顕微鏡で見いただきました。

