

健やか ぐんま

Sukoyaka Gunma

vol. 13
2016. 夏

Summer!

特集

9月は「がん征圧月間」です P2-3

平成26年度実施がん検診における「発見がん」の状況

乳がんと乳がん検診 P4-5

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016ぐんま開催のお知らせ P6-7

財団からのお知らせ

- がん患者団体連絡協議会活動報告
- 複十字シール運動について
- 群馬県臓器移植院内コーディネーター委嘱状交付式・研修会開催しました
- 平成28年度健康づくり研究助成「あさを賞」募集について

ストレスチェックのご案内 P8



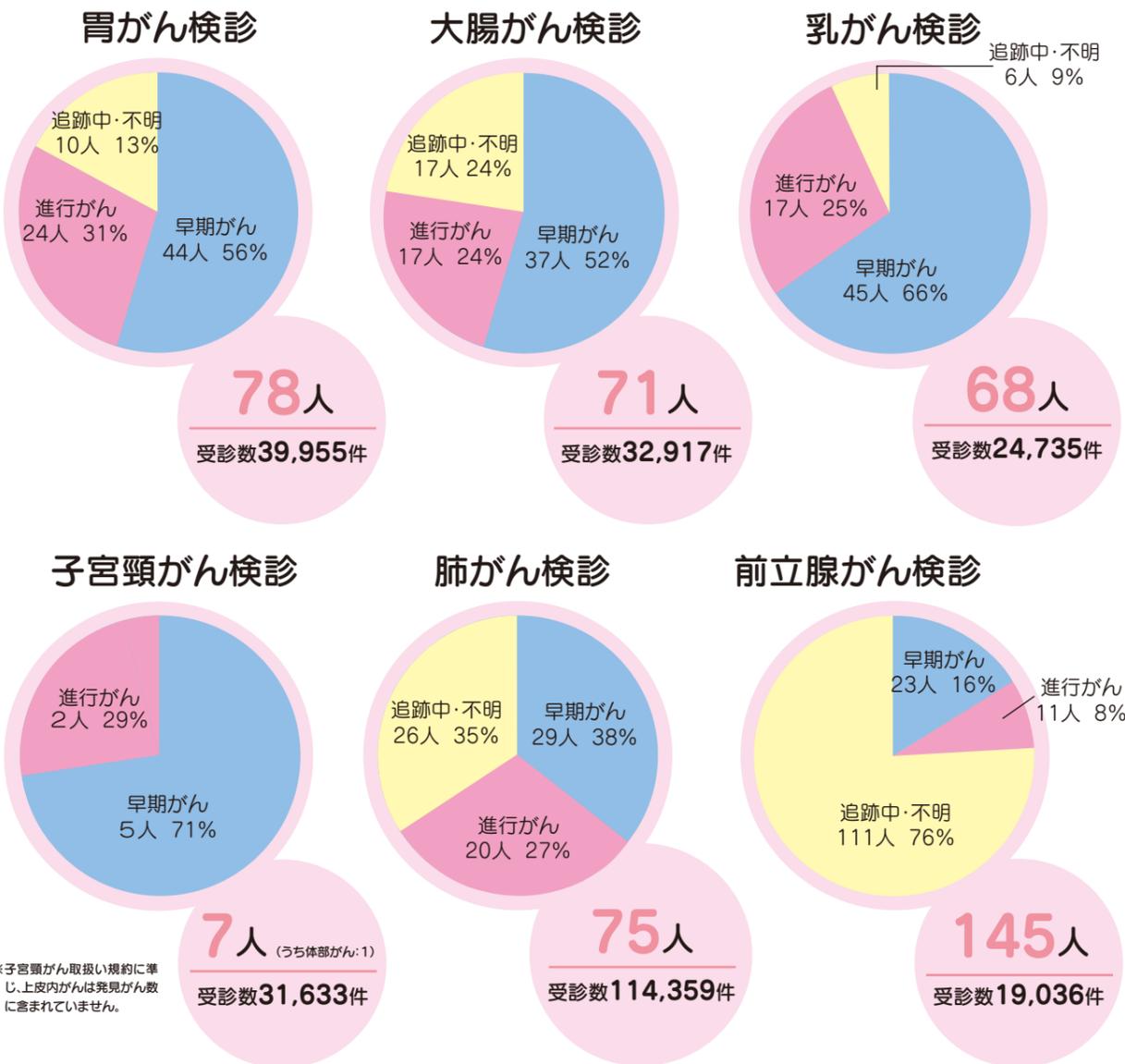
ただし、いくら生活に気をつけて予防していても、がんにならないわけではありません。そこでもうひとつ重要なことは、**検診を受ける**ということです。

欧米と比較してまだまだ日本のがん検診受診率は低く、そのことが日本の高いがん死亡率の要因です。がん検診を受けて、がんを早期発見・早期治療することができれば、がんにかかっても治ることも多く、イメージのような怖い病気ではありません。

今年のがん征圧スローガンは「**大切なあなたと一緒にがん検診**」です。皆さんも、大切な家族やご友人を誘って、がん検診にお出掛けになりませんか？

◇ 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26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28年6月現在)



夏も終わりが近づき、秋の気配がやってくる9月…

9月は、**がん征圧月間**です。



がん…と聞くと皆さんは何を思うでしょうか？自分だけはきっとならない…なんて思っていないですか？現在、日本人の2人に1人はがんに罹り、3人に1人はがんで亡くなると言われています。『怖い』というイメージを持つ方も多い「がん」ですが、がんには様々な生活習慣が要因となっており、生活習慣に気をつけることで、がんになる確率が半減とも言われています。国立がん研究センターが「日本人のための予防法」として「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染※1」の6つの重要な要因を挙げています。その中の「感染」以外の5つは日頃的生活習慣に関わるものですので、自分自身の努力でがんになる確率を低くしていくことが可能です。

※1 下記のようなウイルス・細菌感染とがんの発生との関係があるとされます。

ウイルス・細菌	がんの種類	ウイルス・細菌	がんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝がん	ヒトパピローマウイルス (HPV)	子宮頸がん
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がん	ヒトT細胞白血病ウイルスI型 (HTLV-1)	成人T細胞白血病・リンパ腫

いずれの場合も、感染したら必ずがんになるわけではありません。それぞれの感染状況に応じた対応(治療等)をとることで、がんを防ぐことにつながります。

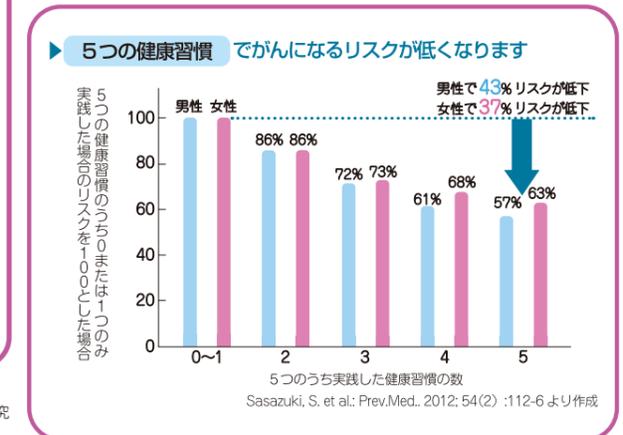
5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります。



※国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ 科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究 http://epi.ncc.go.jp/can_prev

詳しくは国立がん研究センターがん情報サービス ganjoho.jp

国立がん研究センターでは、日本全国の11の保健所の協力を得て、調査開始時点で年齢40歳から69歳の男女、総計140,420人を対象に、生活習慣とがんやほかの病気の罹患についての追跡調査を実施してきました。その結果、この5つの健康習慣を実践する人は、0または1つのみ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されました。



©がんの冊子・がんを知るシリーズ 科学的根拠に基づくがん予防 (国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター) 編集・発行より抜粋

乳がん検診に「ついで」

群馬県健康づくり財団 医療顧問 遠藤 敬一

乳がんの現状

乳がんは日本人の女性に一番多いがんです。生涯に乳がんにかかる人は時代とともに増加して12人に1人となり、乳がんによる死亡は年間1万3000人に達しています。早期に見つけて治療すれば90%は治ることが期待できるがんですが、放置して病気が進行するとがんは乳房内から脳、肺、肝臓、骨などに転移して治療が難しくなります。

乳がんになりやすい要因は？

乳がんが増えた背景には女性の生活様式の変化があります。子供を産まない、産んでも数が少ない、初産年齢の上昇、食生活の欧風化などが考えられています。乳がんも他の多くのがんと同じく特定の原因がわかっているわけではありません。多数の要因が総合して病気が起こるのです。特に左記の項目に当てはまる人は乳がんのリスクが上昇します。

- ・運動不足の人
- ・タバコを吸い、お酒をよく飲む人
- ・肥満の人、閉経後肥った人
- ・初潮が早かった人、閉経の遅かった人
- ・出産経験のない人、初産年齢の遅い人
- ・ピル、ホルモン剤（更年期障害）の使用期間の長い人
- ・良性乳腺疾患の既往、糖尿病
- ・家族歴で乳がんの多い人（家族性乳がん）等々

このような要因を除去して乳がんの予防を心がけることは極めて困難であり、2次予防として検診・早期発見が最も現実的な対処法となります。

乳がんは30代から徐々に増加しはじめ、40代後半と60代前半と2つのピークがあります。したがって40歳以上は1〜2年に1回乳がん検診を受けることが勧められます。これより若年の20代〜30代でも乳がんに関心を持ち乳房をセルフチェックしてみてください。乳房は体表面にあつて自身でチェックできる数少ない部位ですから、若いうちから正常の乳腺の感覚をおぼえておく習慣をつけておくと、異常を早く感知することが出来ます。異常を感じたら検診まで待つことななく乳腺外科を受診していただくこと。

※厚生労働省の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」で定める受診間隔は2年に1回となっています。

乳がん検診の現状とセルフチェック

さて乳がん検診受診率は諸外国に比べ我が国では依然として芳しくありません（受診率の算出法は国により相違がありますが日本では欧米諸国の1/3〜1/4と低迷しています）。「縁なき衆生は度し難し」との古い言葉がありますが、乳がん検診を受けない人は早期診断には縁がないのかもしれない。残念なことです。

乳がん検診の有効性は、受診者のがん死亡率の減少が見られたことで確認されています。国の指針では40歳以上を対象とし、乳房レントゲン検査（マンモグラフィ）が基本となっています。しかしレントゲン画像で乳腺濃度の高い人が多い40代の検診精度が劣るといふ問題があります。この解決を目指してマンモグラフィに超音波検査を併用する方法が試みられており、有効性が確認されました。マンモグラフィの感度は乳腺濃度が高いほど悪くなります。40代に限らず50〜60代でも高濃度乳腺の人は超音波検査の併用を勧めています。また医師は高濃度乳腺であることを受診者に知りせておくべきです。

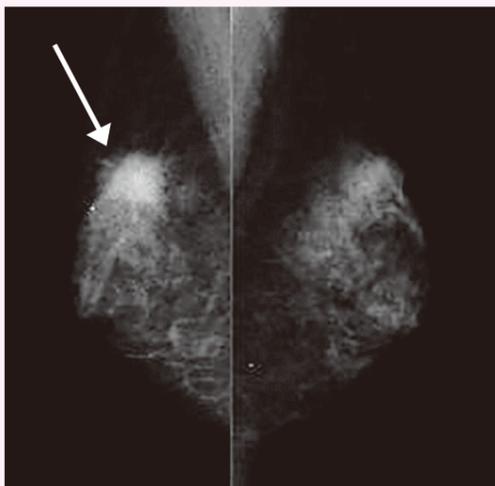


図1 乳がんのマンモグラフィ（矢印）

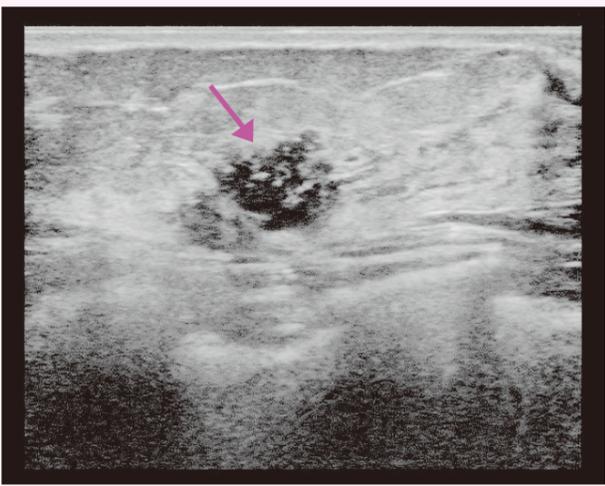


図2 乳がんのエコー画像（矢印）

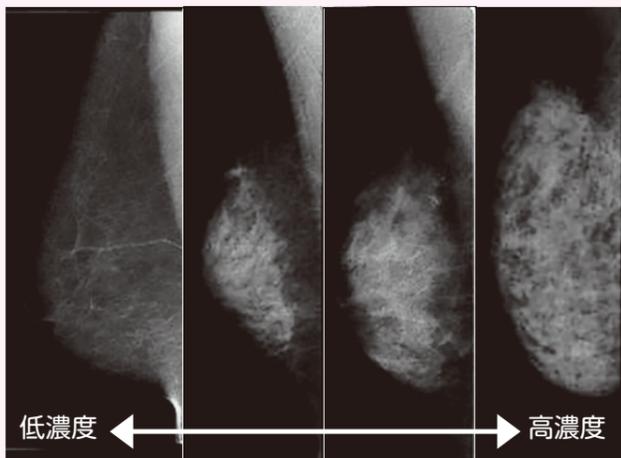


図3 健常者の乳腺濃度

20〜30代の無症状の人に画一的な乳がん検診は勧められませんが、セルフチェックで不安を感じたら専門医を受診することです。20代の乳がんはまだ少数ですが35〜39歳の罹患数（日本全国推計値、2012年）は3,000人を超えかなり多いといえます（ピークの45〜49歳は9,000人弱です）。

検診の受診に際しては有益性と不利益（要精密検査でがんでなかった場合など）について理解しておくべきです。また各人にとっての最適な検診とは年齢、生活様式、家族歴や、望むらくは自身の乳腺濃度まで考慮したうえで、地域の検診、人間ドックなどから、ベストの方式を選択すべきでしょう。

※1 乳腺の組織が乳房内にどれだけ存在するかの割合のこと。
 ※2 乳腺がよく発達した乳房のことで、マンモグラフィでは真っ白く描出されたため、腫瘍があった際にその判別が非常に難しくなる。
 ※3 対象とする人口集団から、一定の期間に、新たにがんが診断された数。

乳がんのセルフチェック

セルフチェックは毎月1回行いましょう。月経がある方は月経が終わった乳房の柔らかい時がよいでしょう。



・乳首をつまんで搾り、茶色や赤い分泌液がでないか

・乳房全体をまんべんなく触り、しこりや部分的に硬いところはないか
 ・脇の下にしこりができていないか

・左右で違うところはないか
 ・皮膚の色が違ったり、くぼんでいたり、赤く腫れているところはないか
 ・乳首がただれていたり、引っ張られるように違う方向を向いていたり、引っ込んだりしていないか



複十字シール募金結果のご報告とご協力をお願い



シールぼうや

平成27年度の複十字シール募金で群馬県内からお寄せいただいた募金の総額は、344万7,972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。

また、平成28年8月1日から複十字シール運動開始にあたり、8月2日（火）公益財団法人全国結核予防婦人団体連絡協議会群馬県支部（群馬県地域婦人団体連合会）の関会長他、代表者と財団職員により反町副知事を表敬訪問しました。

複十字シール運動の趣旨や県内の結核の現状などを説明するとともに、キャンペーンで配布するグッズをお渡しし、複十字シール運動へのご協力をお願いしました。



表敬訪問の様子

目的はひとつ。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

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。

群馬県臓器移植院内コーディネーター

委嘱状交付式・研修会を開催しました

平成28年7月7日（木）、群馬県庁昭和庁舎で群馬県臓器移植院内コーディネーター委嘱状交付式が行われ、群馬県健康福祉部保健予防課 津久井課長から今年度、各病医院に所属する院内コーディネーター95名を代表して群馬大学医学部附属病院の林幸恵師長に委嘱状が手渡されました。

交付式後の研修会では、静岡県臓器移植コーディネーター石川牧子氏の講演や症例検討が活発に行われました。



平成28年度健康づくり研究助成「あさを賞」募集します

県民の健康づくりに役立つ調査研究に対する活動の助成事業「あさを賞」を募集します。募集要領については、準備が整い次第、関係機関にお送りします。また、健康づくり財団のホームページに掲載いたしますのでご覧ください。



がん征圧・がん患者支援チャリティーウォークイベント
つながるう がんに負けない いのちのリレー

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016ぐんま

平成28年10月8日（土）12:00 START

10月9日（日）12:00 FINISH

会場：ALSOKぐんま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）

リレー・フォー・ライフ（命のリレー）は、がんに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らと思います。是非会場にいらしてください。

どなたでも参加できます

啓発ブースでは子どもから大人までがんについて学べます。

ステージでは楽しい音楽、パフォーマンスがいっぱい!

フードコーナー&各種健康チェックコーナーも充実!

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

寄付・協賛御協力をお願いいたします。



お問い合わせ先

HP (<http://relayforlife.jp/gunma/>)
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 企画広報課内
リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016ぐんま事務局
TEL : 027-269-7820・7403 FAX : 027-269-8928
E-mail : kikaku@gunma-hf.jp

—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28年7月9日（土）、群馬会館で、群馬県がん診療連携協議会・群馬県主催の市民講座が終了後、群馬県がん患者団体連絡協議会を中心とした「交流茶話会」が行われました。この日は、乳がんと、がんと付き合う食生活というテーマだったこともあり、受講したがん患者会会員、医療関係者、行政の職員など、110名を超える参加者が集まり、お茶を飲みながら、語り合いました。

日ごろの食生活についての質問や、各テーブルで話し合われたことなどが発表されました。



お問い合わせください

ストレスチェックは
お済みですか？

ストレスチェック制度



労働安全衛生法の改正により、労働者数50人以上の全ての事業所にストレスチェックの実施が義務付けられました。(労働者数50人未満の事業所は努力義務)

平成27年12月1日の施行後、1年以内(平成28年11月30日まで)に実施する必要があります。(結果通知や面接指導の実施までは含みません)

当財団でもストレスチェック
サービスを提供しています。
お気軽にお問い合わせください。



- 厚生労働省の推奨する職業性ストレス簡易調査票57項目(自記式)で実施することができます。Webも対応可能です。
- 健康診断と同時実施ができます。
※健診との同時実施で調査票の回収率が高まります。
- 集団分析は、無料で報告を行います。職場ごとの詳細な分析も対応いたします。(有料オプション)

ストレスチェック制度の概要

- 事業者は、常時使用する労働者に対し、年1回ストレスチェックを実施しなければなりません。(希望しない労働者は受けないこともできます)ストレスチェックを実施するのは、医師、保健師一定の研修を受けた看護師、精神保健福祉士です。
- 事業者は、ストレスチェックの結果を労働者の同意なく入手することはできません。(同意取得は結果の通知後に行います)
- 高ストレスと判定された労働者が申し出た場合、事業者は、医師による面接を実施しなければなりません。同申出を理由とする不利益な取扱いは禁止されます。
- 面接の結果に基づき、必要に応じ就業上の措置を講じることが事業者の義務となります。

※就業上の措置とは、労働者の実情を考慮し、就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数の減少等の措置をいいます。



メンタルヘルスサービスのご案内

・当財団では、ストレスチェックのほか個別カウンセリング(年間契約)や心身の健康づくり研修会(管理監督者への研修会・従業員へのメンタルヘルス研修会)等のサービスも提供しています。お問い合わせください。

お問い合わせ：027-269-7814 群馬県健康づくり財団 事業推進課