

健やか ぐんま

Sukoyaka Gunma

vol. 21

2018. 夏

Summer!

特集

P2-3

9月はがん征圧月間です

大腸がんは大腸がん検診について P4-5

財団からのお知らせ P6-8

- がんサバイバー支援ウォーク
- 母の日キャンペーンを開催しました
- 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
- 複十字シール運動について
- 平成30年度健康づくり研究助成「あさを賞」募集のお知らせ
- ノロウイルス検査(検便)のご案内
- リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018ぐんま開催のご案内



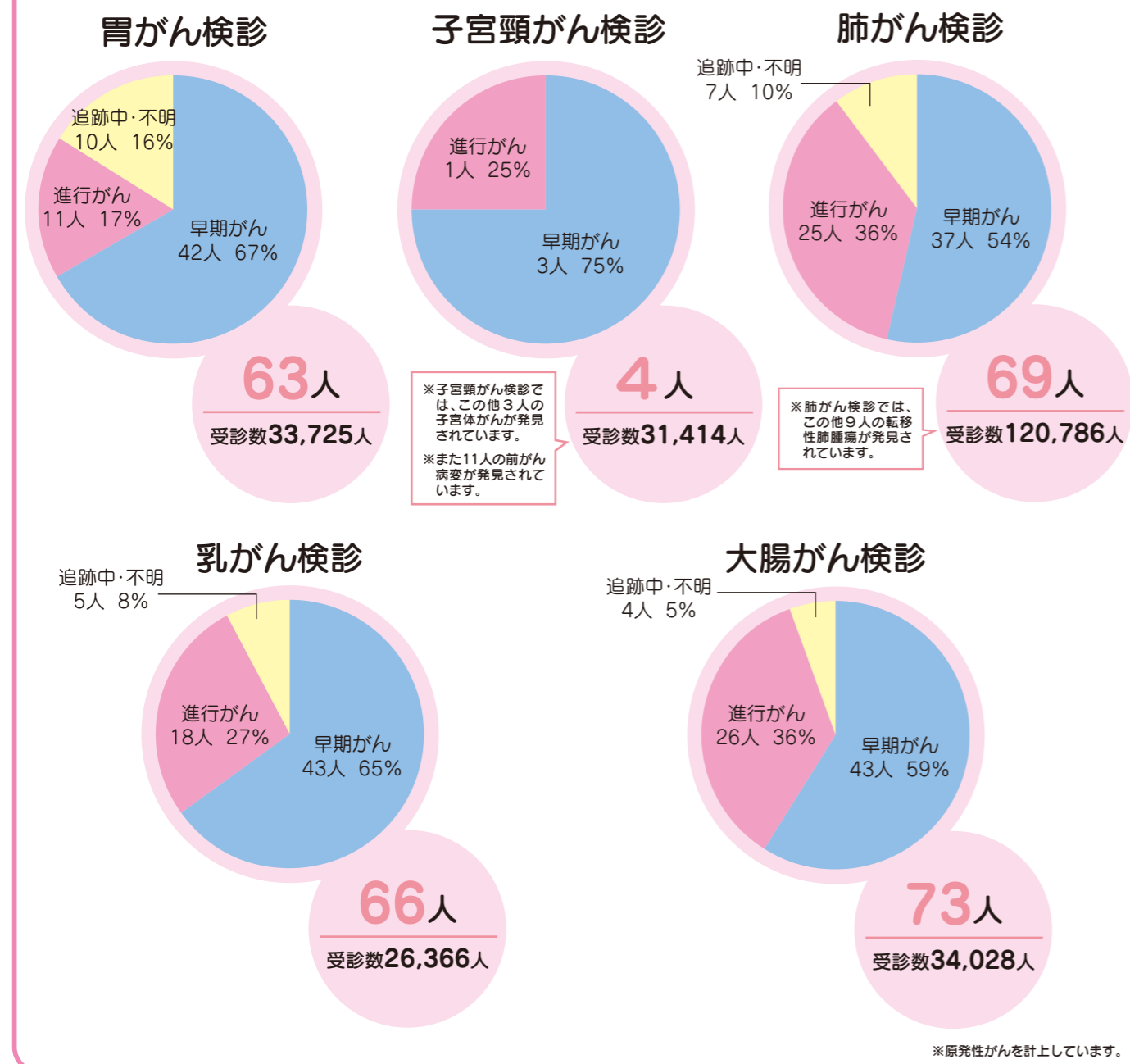
国立がん研究センターでは、この5つの健康習慣を実施した人がどの程度がんのリスクが低くなるのかについて研究を行っており、日本全国の11の保健所と協力し、40歳～69歳の男女、総計140,420人を対象に追跡調査を行っています。その結果、5つの健康習慣全てを実践する人は、0または1つ実施する人に比べて、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が出ています。

このように、日々の自分の努力でがんを予防することができるのです。さらに、日々の努力にプラスしてがん検診を定期的を受診すれば、より健康的な未来の自分に近づくことができます。ぜひ、がん検診を受診しましょう！

5つの健康習慣+がん検診=健康的な未来の自分

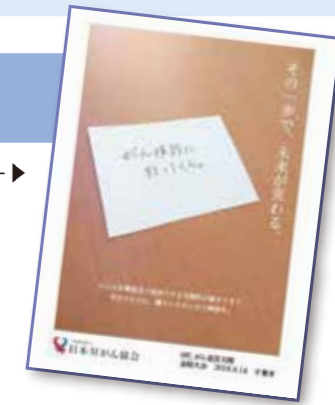
平成28年度群馬県健康づくり財団実施 がん検診における「発見がん」の状況

■ 早期がん ■ 進行がん ■ 追跡中・不明 (平成30年6月現在)



今年も近づいてきました・・・

がん征圧月間ポスター▶



9月は、 がん征圧月間です。

皆さん、がん検診を定期的を受けていますか？「今年はいいかな。」「自分はがんにならないだろう。」など、何となく検診を受けずに過ごしてはいませんか？

今、我々日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになるというデータがあります。2人に1人といえば、今隣にいる誰かと自分のどちらかが、将来がんになるということなのです。とても身近な病気ですね。

毎年発表されているがん征圧スローガンですが、今年度は、

「がん検診 未来の自分にできること」

このスローガンのように、未来の自分にできることとして、まずは、がん検診を積極的に受けましょう。がん検診を受けることは、がんから自分の命を守るために非常に有効な手段ですが、日々の生活習慣を見直すことも、がん予防にはとても大切と考えられています。

国立がん研究センターは5つの健康習慣「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」を実施することで、がんになる確率を低くしていくことが可能であるとしています。この5つの健康習慣を実施する際の具体的なポイントを、下の表にまとめました。

| 5つの健康習慣 | 具体的なポイント |
|-----------|---|
| 禁煙する | ・タバコは吸わない。現在喫煙している場合は、禁煙外来など利用し禁煙する。 ・他人のタバコの煙を避ける。 |
| 節酒する | ・毎日飲む場合は以下のいずれかの量にとどめる。 日本酒…1合 ビール大瓶(633ml)…1本 焼酎・泡盛…原液で1合の2/3 ウィスキー・ブランデー…ダブル1杯 ワイン…ボトル1/3程度 |
| 食生活を見直す | ・減塩する。1日あたりの食塩摂取量を、男性は8.0g未満、女性は7.0g未満にする。 ・野菜と果物をとる。野菜は一日あたり350g摂取することを目標にする。 ・熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから口にするようにする。 |
| 身体を動かす | ・現在の身体活動量を少しでも増やす。普段の生活のちょっとした合間にストレッチや筋トレなどを取り入れる。 ・運動習慣を持つようにする。例えば、30分以上の運動を週2日以上行う。 |
| 適正体重を維持する | ・男性はBMI値21～27、女性はBMI値21～25の範囲になるように体重を管理する。 |

大腸がんは大腸がん検診で防いで

群馬県健康づくり財団診療所 院長 茂木 文孝

がんは今日、普通の病気です。「普通の」というのは、特別な人に発生する特別な病気ではなく、普通の人に普通に発生する病気という意味です。生涯に2人に1人はがんにかかり、男性は4人に1人、女性は6人に1人はがんで亡くなるという無慈悲な数字がそれを物語っています。

今から60年前にがん死亡が増加し始めたころ、症状が出る前にがんを発見し治療するために、レントゲンによる胃がん検診の技術が日本で開発されました。その後、徐々に検診の種類が加わり、今では前立腺を入れれば6臓器のがん検診が行われるに至りました。検診が行われているがんはどれも頻度が多く、症状が出る前に発見できる時間があり、診断と治療ができるがんです。

その中で、最も気軽に受けられる検診は大腸がん検診でしょう。便をとるだけで身体への負担はほとんどゼロに等しいですから。この検診は、1.大腸がんはゆっくりと発育する、2.がんが早い段階で出血しやすくなる、3.その血液を便が体外に運んで来てくれる、4.ヒトの血液だけに反応する検査方法が日本で開発され、ごく微量な血液も検出できるようにした、以上の好条件が揃っているために、がんを90%位の精度で見つけることができます。さらに検査が安いこと、そして、がんが早ければ確実に治療できることも検診の重要な要素です。

しかし、この便潜血検査にはいくつかの注意点があります。まず、採便の注意です。便を取るときは検査の棒で便の表面全体をまんべんなくすってください(図1)。思わず便を刺してしまいがちですが、大腸がんからの出血は便の内側よりも表面で検出されやすいので、この方法ではエラーが出やすいです。特にお尻に近い直腸にできたがんでは、便の表面だけに血液がついていることが多いのです(図2)。また血液の劣化を防ぐためには、便を取り終えたら医療機関に提出するまでなるべく保冷剤などを使って冷所保存を心がけてください。暑い夏は要注意です。大腸がん検診では鮮度が重要なのです。

図1 正しい便のとり方

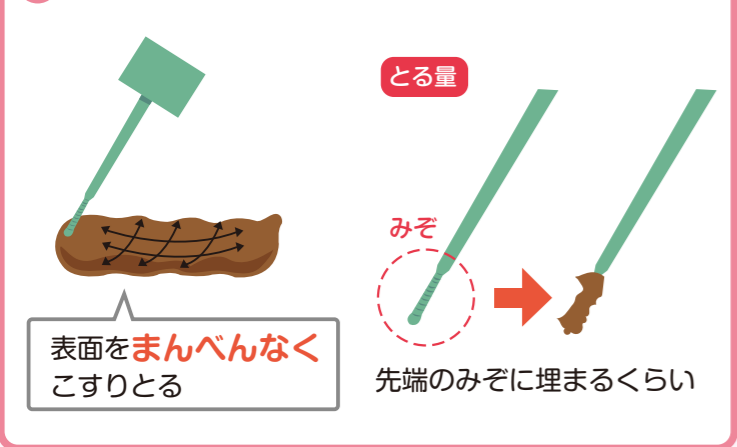
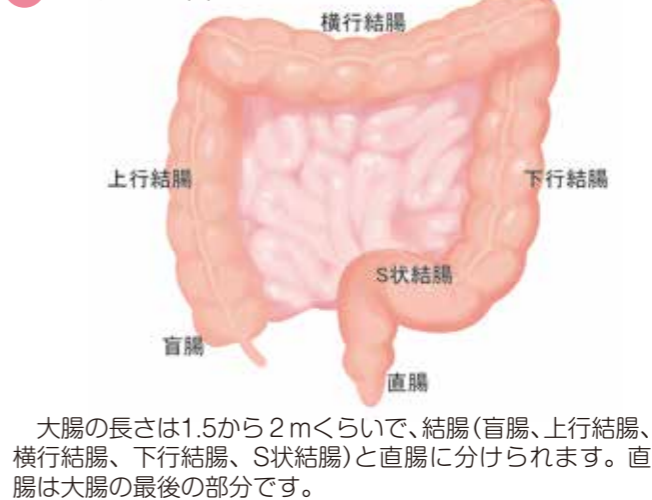


図2 大腸の部位



しかし、この検査の一番の問題は、がんとの出血の区別がつかないことです。痔だと思っても精密検査をお受けになることを薦めます。

なお、便潜血検査で陽性になる人は、6〜7%(100人当たり6〜7人)です。

さて、便潜血検査で陽性(潜血あり)になった場合には精密検査が必要です。精密検査として薦められている検査は、大腸の内視鏡検査とCTコロノグラフィです。

お尻から内視鏡を挿入する大腸内視鏡検査では、発見される病変はがんだけではなく、高頻度にポリープが見つかります。ポリープは発見された時点で細胞を調べたり(生検組織検査)、摘出したりすることがあります(ポリープ切除術)。内視鏡検査よりも体の負担が少ない検査としては、お尻から大腸に空気(二酸化炭素を入れてからCTを撮影するCTコロノグラフィ)があります。ただし、CTコロノグラフィで病変が疑われた場合は、やはり内視鏡検査が必要です。

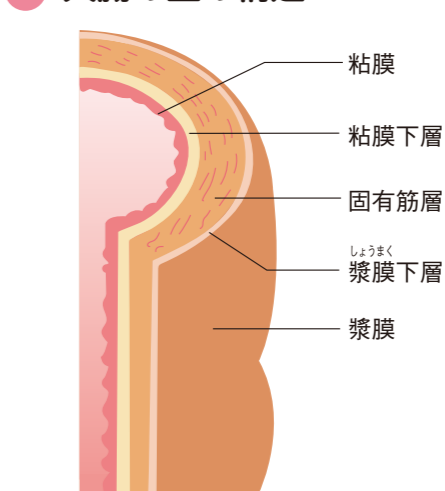
両検査とも、大腸に便が残っていると検査ができないので、1.5〜2リットルくらいの下剤を飲んで大腸をきれいにする前処置が必要です。

精密検査が必要とされた方に大腸がんが見つかる割合は、2〜3%(100人当たり2〜3人)です。

大腸がんの治療法は、がんの進み具合(ステージ)によって定まります。大腸は管状の臓器で、そのもっとも内側の粘膜からがんが発生します(図3)。粘膜あるいは粘膜下層の1mmまでにかんがとどまっていれば内視鏡でがんを切り取る内視鏡治療をします。さらに深くがんが進んでいる場合は手術が必要で、お尻に近い直腸がんの場合は、肛門までの距離を良く調べて、肛門を残すか人工肛門を作るかを考えなければなりません。

手術では、がんの本体だけでなくがんが転移したリンパ節があればこれも残すことなく摘出しますが、それでも目に見えないようなごくわずかながん細胞が残る可能性があります。このために手術後に再発予防のために抗がん剤を使用する化学療法が行

図3 大腸の壁の構造



われま。また、がんが進行していて手術ができない場合や、がんが肝臓などに転移している場合にもがんの発育を抑えるために化学療法を行います。直腸がんでは手術の前に抗がん剤と放射線を使用してがんを小さくしてから手術を行う医療機関もあります。

最近ではお腹に開けた数個の孔からカメラがついた腹腔鏡や手術器具を差し込んでモニターを見ながら手術を行う腹腔鏡手術も行われるようになりました。

がん検診の普及や診断・治療の進歩によって、大腸がんを治療してから5年後に生存している指標(5年生存率)は約71%と報告されています。大腸がんが大腸の壁にとどまっている早い段階では、5年生存率は約97%と報告されていますから、早い段階で発見するに越したことはありません。

さて、大腸がんにならないような生活はあるのでしょうか。残念ながらこれを守れば大腸がんにならないという生活法はありません。しかし、大腸がんの発生と関連がある生活習慣も知られています。飲酒は大腸がんの確実なリスクです。飲むのであればアルコール量で23g(日本酒1合、ビール大瓶1本、ワインならグラス2杯)にとどめましょう。肥満も大腸がんに関連がありますので、太り過ぎには注意が必要です。逆に、運動の習慣はリスクを下けると報告されています。ハムやソーセージなどの加工肉や牛や豚などの赤肉は大腸がんの発症を高める可能性があるため、国際的には1週間に500gまでが良いとされています。また、食物繊維の摂取量が少ないとリスクが高まるという報告があります。まとめますと、肥満を解消するように努め、飲み過ぎに注意し、適度な運動を心がけて、バランスの良い食事をとるといった生活習慣になります。これは大腸がん予防に限らない一般的な養生訓といつこととなります。

2013年に大腸がんにかかった人の数は、男性では胃がん、肺がんに次ぐ第3位、女性では乳がんに次いで第2位です。生活習慣を見直すことで大腸がんのリスクを減らすことを心がけ、同時に定期的な大腸がん検診を受けることで、もし大腸がんが発見されても早い段階で治療することが可能になっています。しかし、大腸がん検診受診率は低く、群馬県では全国平均と同率の39%です。

大腸がんは初期にはほとんど症状がありません。40歳になったら症状がなくてもぜひ1年1回の大腸がん検診をお受けください。

平成30年度群馬県臓器移植院内コーディネーター 委嘱状交付式及び研修会を開催しました

医療機関で臓器移植に関する啓発や情報収集を担う「院内コーディネーター」の委嘱状交付式及び研修会が平成30年5月16日(水)群馬県健康づくり財団6階大会議室において開催されました。県内27医療機関に勤務する看護師ら120人に群馬県から委嘱状が交付されたのち、症例等を学ぶ研修会が実施されました。



複十字シール運動結果のご報告とご協力のお願い

平成29年度の複十字シール運動で群馬県内において寄せられた皆様からの募金総額は、**3,512,102円**に達しました。

これらの尊い募金は、結核や肺がんなどの胸部疾患撲滅や結核で苦しんでいる途上国の人々のために役立たせていただきます。

平成30年度も複十字シール運動が実施されますので、引き続き複十字シール運動にご協力をお願いいたします。



シールぼうや

- 運動期間 平成30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 平成30年9月24日～9月30日

平成30年度健康づくり研究助成「あさを賞」募集します

県民の健康増進又は疾病予防等健康づくりに役立つ調査研究を行う個人又はグループに対して、健康づくり研究助成「あさを賞」を募集します。

準備が整い次第、応募要領を関係機関にお送りします。また、当財団のホームページにも掲載いたしますので、ご覧ください。

ノロウイルス検査(検便)のご案内

～PCR装置を用いた遺伝子検査を平成30年4月から開始しました～

「平成29年食中毒発生状況」(厚生労働省)によると、年間の食中毒患者の半数以上がノロウイルスによるものであり、このうち約80%は11～3月に発生しています。ノロウイルスは非常に感染力が強く、大規模な集団食中毒などの原因となることが多く、発生原因の約80%が調理従事者からの汚染によるものです。下痢や嘔吐等の症状がない場合でも、ノロウイルスを保有していることがあり、そのような人が食品を取り扱った場合、食中毒につながるケースがあります。したがって、定期的な検便によりノロウイルス感染の有無を把握することが、食中毒発生や感染拡大を防ぐ意味でも重要です。

なお、PCR装置を用いた検査方法は、平成29年6月の一部改正により、検査が任意から努力義務化された「大量調理施設衛生管理マニュアル」の検査基準を満たす方法です。

検査の流れ

- 1 電話等での申し込み後、ノロウイルス専用の採便容器セットをお渡します。
- 2 採便容器に便を採取してください。
- 3 検体の保存及び搬送はできるだけ冷蔵状態で行い、速やかに提出してください。
- 4 検体受領後、PCR装置を用いた検査を行い、数日後に検査結果を報告いたします。
(検査結果が陽性の場合、翌営業日までに電話連絡いたします)。

～みなさまからのお問い合わせをお待ちしております～

お問い合わせ先 ☎ 027-269-7405 (公財)群馬県健康づくり財団 検査部 検査企画課



がんサバイバー支援ウォーク

(公財)日本対がん協会 垣添会長 ようこそ、ぐんまへ!

がんサバイバー支援ウォーク(※)で全国各地のがんセンターを訪問中の(公財)日本対がん協会 垣添忠生会長(77歳)が群馬県立がんセンターを5月2日(水)に訪問され、院長や患者会のメンバーらと患者支援などについて懇談されました。

垣添会長は、県立がんセンター訪問の前日には日本対がん協会群馬県支部である当財団にも立ち寄られ、職員から大歓迎を受けました。

当日はマスコミの取材があり、大勢の病院職員や患者会関係者が出迎える中、垣添会長が県立がんセンターに到着する様子は、地元テレビ局の夕方のニュースでも紹介されました。

また今回の垣添会長訪問に合わせて、がん征圧・がんサバイバー支援チャリティーイベントであるリレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま2018の開催PRを兼ねたプレイベントを実施しました。



※がんサバイバー支援ウォークとは、がん専門医である(公財)日本対がん協会会長 垣添忠生氏(77歳)が、全国がんセンター協議会加盟の32施設を訪ねながら、全国のがん患者支援を呼びかけているものです。2月5日に福岡市を出発し、7月の北海道到着まで3,500kmの大半を徒歩で移動しています。がんサバイバーとは、がん経験者、現在闘病・治療中の方、経過観察中の方など、がんを経験されたすべての方を指します。(https://www.gsclub.jp/walk ブログ発信中です)



当財団職員が垣添会長のサバイバー支援ウォークに同行



懇談後に全員で記念撮影



サバイバーフラッグに手形を押す垣添会長

「母の日キャンペーン」を実施しました

平成30年5月13日(日)母の日に、けやきウォーク前橋において、乳がん患者会の皆様と一緒に、自己検診啓発ティッシュを配布し、自己検診と定期的なマンモグラフィ検診を呼びかけました。

当日は群馬県健康づくり財団からマンモグラフィ検診車を持ち込み、24名の希望者に無料検診を実施しました。また会場内でも乳がん触診モデルによる自己触診の啓発が行われました。

現在乳がんは、約11人に1人が生涯のうち乳がんになるといわれており、群馬県でも女性の罹患率第1位と最も身近な病気のひとつです。

今後も乳がん検診の受診率向上と定期的な自己検診の普及啓発に努めてまいります。



リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018ぐんま



～開催のお知らせ～

平成30年
10月6日(土)12:00開会
～7日(日)12:00閉会

どなた
でも参加
できます!
(入場無料)



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)

スローガンは、「つながろう がんには負けない いのちのリレー」です。

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。昨年度はのべ7,800人の方々にお越しいただき、76のチームにご参加いただきました。イベント当日はたくさんのチームが夜通し交代でトラックを歩きますが、もちろん短時間の参加でも大丈夫です。がんについて学べる啓発ブースや、各種健康チェックコーナー、フードコーナーも充実しています。どなたでも参加できますので、まずは会場に足を運んでみてください。

参加の方法

リレーウォーク

概ね10人位で1チームつくります。おひとりでも参加できます

参加費：チーム参加 1チーム3,000円
個人参加 500円

※がんサバイバー、高校生以下は参加費無料です



ルミナリエ袋

ルミナリエ
1枚：300円

ルミナリエとはメッセージが書かれた袋(ルミナリエバッグ)に、キャンドルやLEDライトを灯して、亡くなった方々のしのび、がんと闘っている方々やがん征圧への想いや祈りを捧げるセレモニーです。ルミナリエバッグにあなたのメッセージや絵を描いてみませんか。



寄付

リレー・フォー・ライフは皆様の厚意で支えられているイベントです。

募金や協賛などを通じて集められた皆様のご厚意は、必要経費を差し引き、(公財)日本対がん協会へ寄付され、がん征圧のために役立てられています。

詳しくはリレー・フォー・ライフ・ジャパン2018ぐんまHPをご覧ください。

お問い合わせ先

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・ジャパンぐんま事務局
〒371-0005群馬県前橋市堀之下町16-1 TEL:027-269-7820・7403 FAX:027-269-8928 E-Mail:kikaku@gunma-hf.jp

