健やかぐんま

vol. 29
2020 Summer

P2−3 9月はがん征圧月間です

P4−5 「新型コロナウイルス感染症でわかってきたこと、夏に向けた対策は」

P6−8 財団からのお知らせ

・新型コロナウイルス感染症の感染予防及び拡大抑止に対する群馬県健康づくり財団の取組について
・2020年度健康づくり研究助成「あさを賞」を募集します
・複十字シール運動の結果報告とご協力のお願い
・群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介②（群馬あかぎ互療会）
・リレー・フォー・ライフ・ジャパン2020ぐんまに関するお知らせ

公益財団法人 群馬県健康づくり財団

9月はがん征圧月間です

2020年度がん征圧スローガン

「いつ受ける？ 声かけしよう がん検診」

今年は新型コロナウイルス感染症が世界中で流行し、心配な状況が続いております。

ところでみなさん、今年のがん検診の予約を忘れていませんか？

がんはとても身近な病気で、現在日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんにかかるといわれています。（図表1）

「2人に1人はかかるなら、あきらめるしかないか…。」

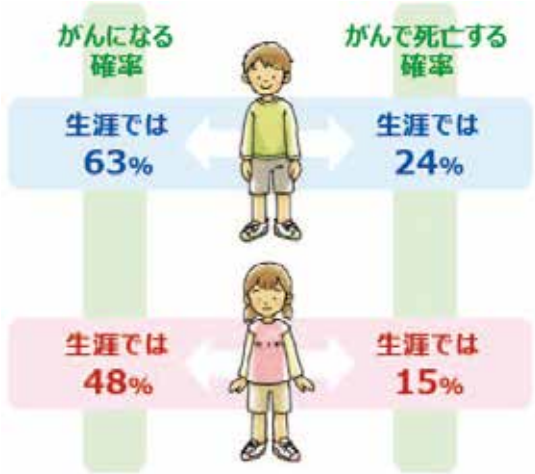
いいえ、そんなことはありません。がんは、**禁煙や食生活の改善、運動不足の解消**などによって、がんにかかりにくくすることができます！

しかし、残念なことにどんなに気をつけていても、「がんに絶対ならない」わけではありません。

そこで、皆さんに忘れないでいただきたいのが、**「がん検診を受ける」**ということです。がん検診を受ける1番のメリット※1 は自分ではわからない段階でがんを見つけることができる「早期発見」でしょう。もちろんデメリット※1 もありますが、早期治療に結び付けば、身体的にも、経済的にも負担は軽くて済みます。

進行した状態でがんとわかって、「もっと早くにがん検診を受けておけばよかった」と後悔しないためにも、厚生労働省の出している指針に沿ったがん検診を受けていただくことをお勧めします。（図表2）

図表1 累積罹患リスク・累積死亡リスク



2015年データに基づく累積罹患リスク および
2018年データに基づく累積死亡リスク
国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より作成

※1 がん検診のメリット・デメリット

メリット	デメリット
1. 救命の効果があります 2. 早期のがんを発見できます 3. がん以外の病気も見つけることができ、治療に結びつけられます 4. 安心して生活を続けられます	1. がん検診の判定・診断の結果が100%正しいというわけではありません 2. 結果的に不必要な治療や検査を受けてしまうことになる可能性もあります 3. 検査によって身体に負担がかかってしまうことがあります

図表2

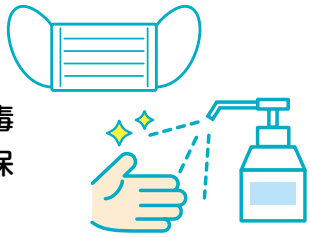
種 類	検査項目	対象者	受診項目
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問（問診）、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診及び乳房エックス線検査（マンモグラフィ） ※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」より

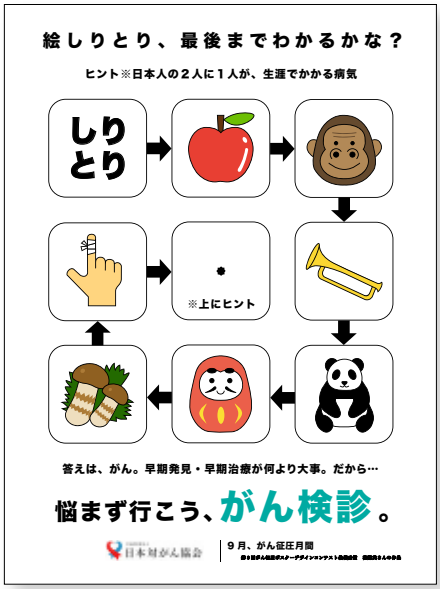
「でも… 今は新型コロナウイルス感染症が心配…」と、がん検診に出かけるのは不安な方も多いと思います。確かに、がん検診の場は不特定多数の方と接触する機会となりますので、注意が必要です。

現在、検診会場やスタッフは「3つの密」を避けることをはじめ、以下のことを実施して検診を行っております。

- マスクの着用
- 手指消毒
- 30分ごとの換気
- 手すり、ドアノブ、機器の消毒
- ソーシャルディスタンスの確保
- スタッフ、受診者の体温測定



お互いに新型コロナウイルス感染症に感染しないよう気をつけながら、がんについてもがん検診と生活習慣の改善でがんを征圧していきましょう!!

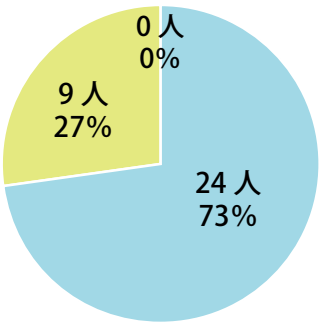


がん征圧ポスター

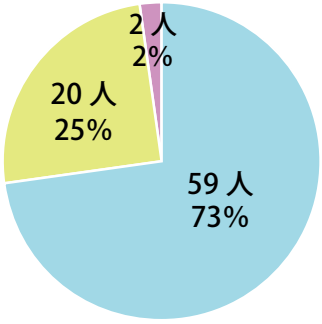
平成30年度群馬県健康づくり財団実施
がん検診における「発見がん」の状況（令和2年6月現在）

■早期がん　■進行がん　■追跡中・不明

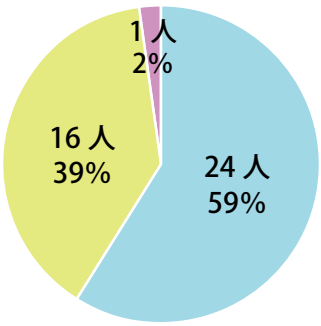
胃がん検診
33人／受診者数 27,291人



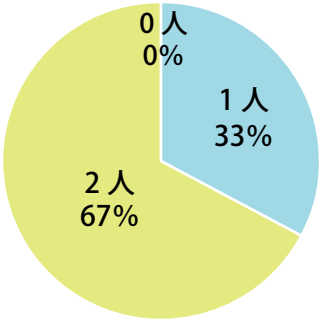
乳がん検診
81人／受診者数 25,230人



大腸がん検診
41人／受診者数 28,939人

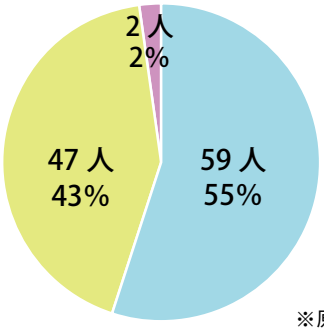


子宮頸がん検診
3人／受診者数 28,871人



子宮頸がん検診では、この他1人の子宮体がんが発見されています。また4人の前がん病変が発見されています。

肺がん検診
108人／受診者数 113,468人



肺がん検診では、この他10人の転移性肺腫瘍が発見されています。

※原発性がんを計上しています。

新型コロナウイルス感 夏に向けた対策は

はじめに

中国の武漢市から始まった新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は世界各国に爆発的に広がり、国内で1万8千人を超える感染者と975人の死者（厚生労働省発表、7月2日現在）が報告されています。日本では5月25日に緊急事態宣言が全面的に解除されましたが、その後も大都市部で散発的な発生があり、しばらくは気の抜けない状況です。

新型コロナウイルスは主に飛沫感染と接触感染によってうつり、クラスター感染を避けるためには、３密（密閉、密集、密接）が重ならないようにすることが重要とされています。実際に感染が成立するためには、感染者が近くにいて、その人がウイルスを体外に排出し、周りの人がそのウイルスを体内に取り込むことが必要です。しかしながら、外見だけでは感染者かどうかわからないので、いつでもとるべき対策が３密を避けるということになります。しかし、これを厳格に守り続けることは日本経済へのダメージが大きく、流行状況をみながら段階的に自粛を緩和していくことになりました。さらに、街中でとられている感染対策はハンディキャップを持った人たちにやさしくなく、バリアフリーに逆行するような状況です。こうした人たちに対する配慮もこれからの課題です。

感染リスクについて

ウイルスではありませんが、結核は社交的な人ほど大勢の人にうつしやすいとされています。COVID-19も一部の感染者が多数の人にうつすことが分かってきました。スプレッダーという言葉はあまり使われなくなりましたが、これは感染者の行動と３密のような環境が重なって起こると考えられます。海外の事例も含めて、クラスター発生が起きやすいのは医療行為を伴う医療従事者、介護が必要な高齢者施設、市中では３密環境で歌や飲食を伴うライブハウスや接待を伴う飲食店が中心です。経済への影響をできるだけ小さくするためには、一律な対応から一歩進んで、様々な場面や業種ごとに精密なシミュレーションとそれに応じた対策が期待されます。例えば満員電車の空気の流れをコンピュータで解析し、効果的な対策の検討も始まっています。

なぜ日本は感染者や死亡者が少ないのか

日本で感染者が少ない理由もよくわかっていません。花粉症でマスクをする習慣や、握手やハグをあまりしない文化が、感染拡大阻止に寄与したといわれています。また、核家族化が進み高齢者と若年者の接触が少ないことも、重症化しやすい高齢者の感染リスクが下がり、結果として医療崩壊に至らなかったことが幸いしたと考えられます。普段から結核やO157対策において接触者調査やクラスター対策に熟練した保健所担当者の活躍は、COVID-19においても大きな役割を果たしています。ノーベル賞の山中伸弥教授も指摘しているようにBCG接種と感染者数の関係はまだ解明されていません。確かにBCGはがんの免疫療法にも応用されていますが、BCGは結核予防のため乳児が接種するものですので、大人の接種は控えてください。

糖尿病や慢性肺疾患など持病を持った高齢者が急速に重篤になる理由やほとんどの子どもが軽症な理由もよくわかっていません（図）。日本小児科学会によれば、子どものほとんどは軽症か無症状で、学校の休業が感染拡大に果たす役割は限定的としています。一方、新型インフルエンザは子どもを中心に流行が起こると想定されていました。これを念頭に全国の一斉休校が実施されましたが、感染拡大の阻止というよりも事態の深刻度を国民に伝える役割が大きかったと思います。4月の第1波は武漢株から変異した欧州由来の株とされますが、遺伝子変異と病原性や感染力の関係はそれほど単純ではありません。長期的にはウイルスの自

染症でわかってきたこと

群馬県健康づくり財団 技監　津久井　智

然史において病原性は弱くなる方向へ変異するとされています。

治療薬・ワクチンの開発は

新薬の開発には膨大な時間がかかるため、既存薬から効果の期待される薬剤の転用研究が先行しています。現在、唯一厚生労働省に承認されたレムデシビルや、国内開発のファビピラビル（アビガン）をはじめ研究されている薬剤の詳細は省略しますが、今のところ特効薬は見つかっていません。一般的に抗ウイルス薬は、発症早期でなければ効果は期待できません。

ワクチンの開発も国内外で加速していますが、ワクチンが供給されるのは来年以降と想定されます。接種はハイリスクの医療従事者から順に開始され、全国民に行きわたるまでには一定の期間を要するでしょう。さらには、症状の軽い若年者のワクチン接種率は簡単には上がらないことが危惧されます。

夏に向けて気を付けること

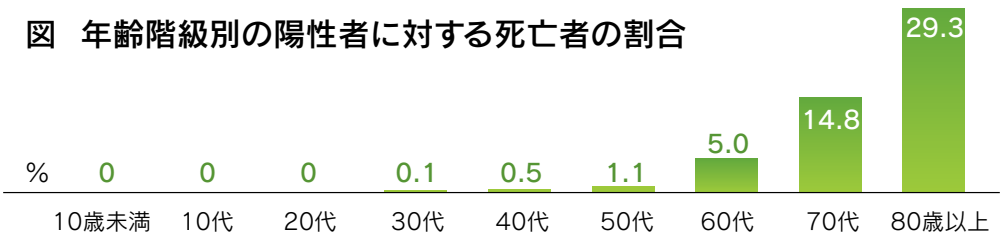
- 暑い夏は食欲も落ち体力も低下しがちです。ストレスをためないでタンパク質やビタミンの摂取に心がけて免疫力が下がらないようにし、ウイルスに対する抵抗力をつけましょう。
- 屋外でマスクをしていると熱中症が心配です。マスクは状況に応じ使い分けて、こまめに水分を摂るようにしましょう。
- 閉じこもりでフレイルが進まないように、涼しいうちにウオーキングや体操をしましょう。
- オンラインや電話診療では検査ができず気付かぬうちに持病が進行していることがあります。血圧や体重は自己管理しましょう。
- 喫煙は重症化につながる慢性閉塞性肺疾患（COPD）注1 の原因になります。これを機会に禁煙しましょう。
- 気を付けなければいけない感染症はCOVID-19以外にもたくさんあります。子どもの定期の予防接種は決められた期限内に必ず受けましょう。

おわりに

本格的な夏に向かって気温が上がり、COVID-19はいったん収束する可能性もありますし、地域で散発的に発生し、くすぶり状態が続くかもしれません。真夏は冷房で換気が十分にできないことも心配されます。さらには、秋から冬にかけてインフルエンザをはじめ呼吸器感染症が増える時季に第2波の流行が重なり、医療崩壊につながることが最も危惧されます。いずれにしても当面はCOVID-19を念頭に置いた新しい生活様式が求められますが、過剰にゼロリスクを追求するのではなく、免疫力を高め感染症に負けない体づくりが大切だと考えます。

注1：肺気腫や細い気管支に炎症を起こすことで、肺の空気がうまく吐き出せなくなり、その結果酸素不足を起こし、息切れを起こす病気

図　年齢階級別の陽性者に対する死亡者の割合



厚生労働省資料に基づく（7月1日時点）

財団からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染予防及び拡大抑止に対する群馬県健康づくり財団の取組について

群馬県健康づくり財団では、下記の取組を行い、皆様に安心して健（検）診検査を受けていただける環境を維持し、新型コロナウイルス感染症の感染予防及び拡大抑止に努めています。御理解御協力のほど、よろしくお願いいたします。

健診スタッフ

- 全職員の就業前の検温を義務付けるなど体調管理を徹底し、37.5℃以上の熱のある者は業務に従事しないこととします。
- マスクの着用と、手指の消毒を徹底します。
- 必要に応じ、フェイスシールド等を着用します。

集団健（検）診

- 密集対策のため、会場や検診車に入る人数を調整します。
- 30分に１回換気を行います。
- ドアノブや手すり等を定期的に消毒します。
- レントゲン機器撮影台は１人毎に消毒します。

診療所

- 密集対策のため、１日の予約人数と時間を調整します。
- 入館の際に、職員による検温と手指の消毒を実施します。
- 入館時にもソーシャルディスタンスを確保していただくため、〈足跡シール〉を設置します。
- 受付、問診室に飛沫感染防止の間仕切りを設置します。
- 検査機器や、受診者が直接触れる箇所の消毒を徹底します。

受診者の方へお願い

- いわゆる風邪症状が持続している方、または受診当日必ず検温（体温測定）していただき、37.5℃以上の発熱がある方は受診を控えていただいています。
- マスクの着用をお願いしています。

※国、県及び医師会等関係機関から、健（検）診・検査実施に係り特別な要請及び指示があった場合は、それに従うものとします。
※新型コロナウイルス感染症の拡大又は収束の状況によっては、その都度見直すものとします。

2020年度健康づくり研究助成「あさを賞」を募集します

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。

複十字シール運動の結果報告とご協力のお願い

2019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、2,825,560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の病気の普及啓発や結核に苦しんでいる開発途上国の人々のために大切に活用させていただきます。

シールぼうや

2020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。

2020年度複十字シールデザイン

●**運動期間：2020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：**
2020年９月24日～９月30日

群馬県がん患者団体連絡協議会　ご紹介②

群馬県がん患者団体連絡協議会は、県内のがん患者会・支援団体の集まりとして、互いに交流を深めながら、群馬県のがん予防と早期発見の推進、医療、ケアの向上にむけた活動を行っています。平成19年３月に発足し、現在は15団体が参加しています。（事務局：群馬県健康づくり財団内）

前号から、シリーズで各団体を順に紹介しています。

2　群馬あかぎ互療会（公益社団法人日本オストミー協会群馬県支部）

●主な活動内容

春に総会と講演会、補装具メーカーの展示説明会、日帰り研修会を実施し、秋に一泊研修旅行を実施しています。各市の活動拠点でも体験交流会、食事会を実施しています。

6月に全国大会があり全国61支部と交流することができ、補装具メーカーの展示説明会も実施されます。

原則偶数月の第二日曜日の午後に県社会福祉総合センターでオストメイト交流相談会を皮膚・排泄ケア認定看護師さんを囲んで実施します。3月に群馬ストーマ・排泄リハビリテーション研究会で各病院の看護師さんの研究発表や特別講演を聴講でき、補装具メーカーの展示説明会も実施されます。

オストメイトが安心して暮らせるために3つの不安解消にむけて啓発活動をしています。

①外出時：オストメイト対応トイレの整備
②災害時：災害時のオストメイト救援対策
③老　後：介護におけるストーマケアの充実

●問い合わせ先

大島 主好　TEL／FAX：027-285-4632
携帯：090-2477-2516
E-mail：mfwsy500@ybb.ne.jp

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2020ぐんまに関するお知らせ

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2020ぐんまは、
10月10日（土）～11日（日）の
リレーイベントの**中止**が決定いたしました。

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イベント「リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま」は、スローガン「つながろう がんに負けない　いのちのリレー」をかかげ、2013年に群馬県で初めて「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2013ぐんま」が開催されて以来、今年で８年目を迎えます。

しかしながら、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、大勢の人が集まるリレーイベントにつきましては、中止が決定いたしました。

台風19号の影響により直前で開催中止となった昨年に続き、2年連続のイベント中止は大変残念ですが、がん患者支援とがん征圧のための広報活動やチャリティー活動は、今年も継続して行われ、がんに強い群馬の県民運動として「リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま」は更なる発展を目指します。

今年度の取組の詳細が決定しましたら、ホームページ等でお知らせしますので、引き続き、皆様の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2018 ぐんま
サバイバーズラップの様子

エンプティテーブルセレモニーの様子

お問合わせ先

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
詳しくはリレー・フォー・ライフ・ジャパン 2020ぐんまHPをご覧ください。

健やかぐんま
vol.29　2020 Summer

編　集●公益財団法人群馬県健康づくり財団　総務部　企画広報課
発　行●公益財団法人群馬県健康づくり財団　理事長　須藤 英仁
〒371-0005 群馬県前橋市堀之下町16－1
TEL.027-269-7811　FAX.027-269-8928
印　刷●上毎印刷工業株式会社