

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

2021
SPRING
vol. 12
春



津市

CONTENTS

- コロナ禍でも健(検)診を受けましょう 2
- 三重県がん相談支援センター(がんサポートみえ)を
ご存じですか? 4
- 健康便り ～花粉症は、早目の対策を!～ 6
- Information & Topics 8



公益財団法人
三重県健康管理事業センター

コロナ禍でも 健(検)診を受けましょう

新しい生活様式の今だから…

健康診断で健康チェック!

リモートワークで生活のリズムが変わりました。

外出控えて、自宅にいる時間が増えたよね…

今は食べるくらいしか楽しみがないんだよ。

ジムに行かなくなって、運動は全くしてないなあ。



テイクアウトができるお店が増えて、休日の楽しみができたよ。



こんな生活を続けた結果…

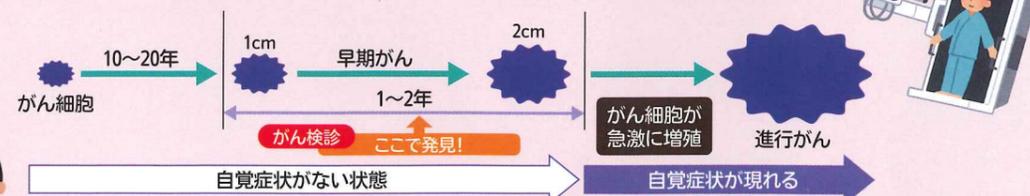
いつの間にか体重が増えてる…血圧も高くなってきたなあ。とうとうメタボだな…



こんなことになる前に…健康診断で健康チェックがおすすめ! ぜひ当センターで健診をご受診ください。



一メモ コロナ禍でも「がん検診は」必要です。



出典: 日本対がん協会「コロナ禍でも検診は必要です」パンフレットより

がん検診では早期がん(2cmまで)を発見することに役立ちます。早期がんの大きさ(2cmまで)で発見できる時期は短いため(約1~2年)、がん検診は**自覚症状のないときに定期的に受診しましょう。**

当センターでご受診いただける

健康チェックにおすすめの健診メニュー

- 人間ドック健診
- 協会けんぽ(一般+付加)
- 生活習慣病
- 特定健診 などがございます。

自覚症状が表れにくい**生活習慣病の発見に役立つメニュー**です。身体計測をはじめ、各種血液検査・尿検査等に加え、ご希望によりオプション検査も追加いただけます。インターネットで簡単! お申込みはこちら→ <https://www.kenkomie.or.jp/yoyaku/>



予約受付 QRコード

がんが心配な方へおすすめの検診メニュー

- 胃がん検診(胃内視鏡検査 胃部X線検査)
- 肺がん検診(胸部X線検査 喀痰検査)
- 大腸がん検診(免疫便潜血検査2日法)
- 乳がん検診(マンモグラフィ検査 超音波(エコー)検査)
- 子宮がん検診(子宮頸部細胞診検査 HPV検査)

この他にも各種オプション検査(腫瘍マーカー検査等)がございます。

コロナ禍の健(検)診 疑問にお答えします!

Q1 会社から健康診断を受けるようにと言われました。人ごみの中に行くと、新型コロナウイルスにうつらないか心配だから、受けたくないけど…

A1 会社から指示のあった健診は必ず受けてください。

Q2 がん検診を受けたら「要精密検査」の判定でした。病院はコロナに感染している人がいるかもしれないし、今のところ自覚症状はないから、受診は控えたいんです。

A2 精密検査は絶対必要です!! 早めに必ず専門の医療機関を受診してください。医療機関では、しっかりと感染防止対策を行っています!

当センターでは、厚生労働省の通知に基づき、密にならない配慮や検温・消毒等の感染防止など、感染防止に万全の態勢で取り組んでいます。

コロナ禍でも安心して健(検)診をご受診ください!!

お問い合わせ・ご予約

公益財団法人三重県健康管理事業センター TEL: 059-228-4502



三重県がん相談支援センター がんサポートみえ をご存じですか？

● 三重県がん相談支援センターとは

がん対策基本法が2006年6月に成立し、翌年4月に施行されました。
これを受けて、三重県が「がん対策推進基本計画」を策定し、地域統括支援センターとして、2008年1月に三重県がん相談支援センターを開設しました。

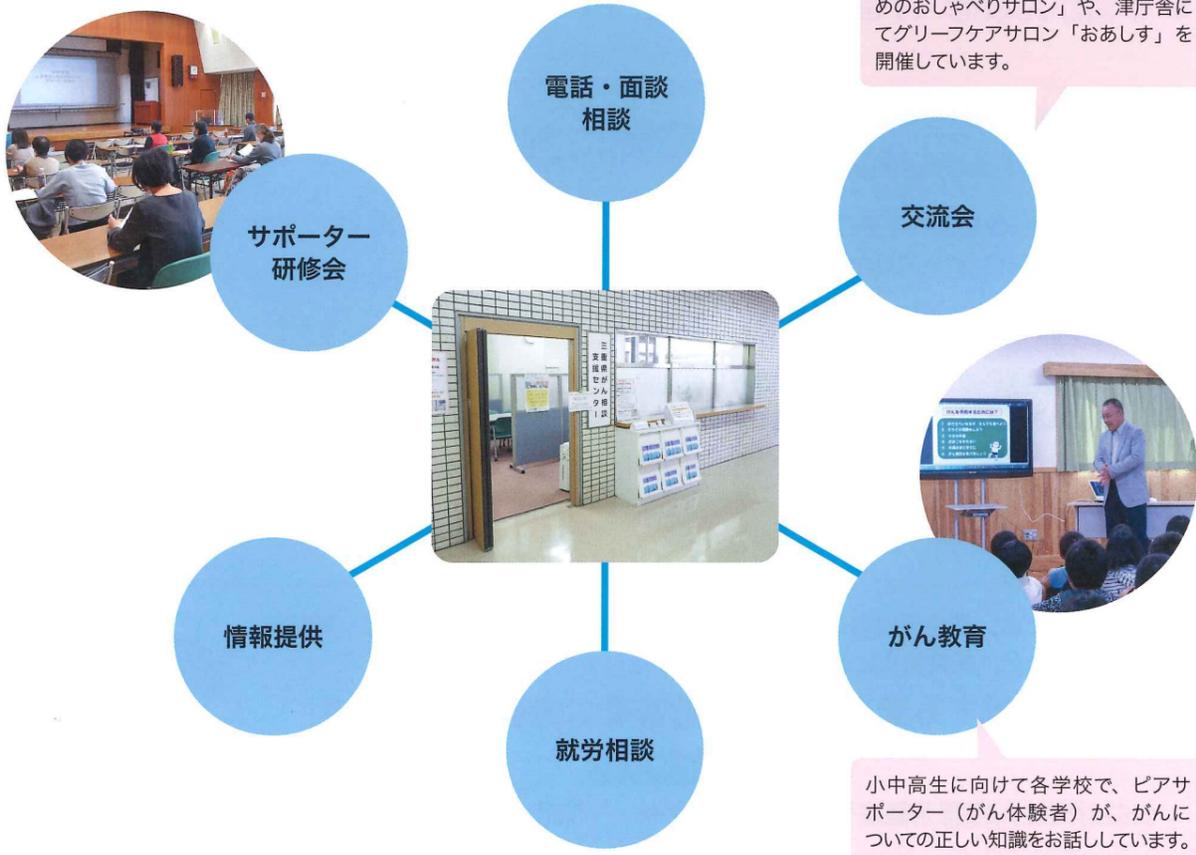
● 目的

がん患者や家族が安心して療養を続けることができるように、不安や疑問についての相談を受けたり、がんに関する正しい知識や情報の提供を行い、がん患者や家族のQOL（生活の質）の向上を目指しています。

● 役割

- 県内のがん患者や家族を対象に、第三者的な立場での電話や面談による相談支援
- 県内のがんに関する情報提供・情報交換や交流会の場の提供
- サポーター（ボランティア）の育成や患者会・がん教育などの支援活動

がん相談支援センターの主な業務



がん相談をご利用下さい

突然、がんと診断されて頭が真っ白！ 主治医には何を聞いたらいいの？
治療費はどれくらい？ 在宅での療養に使えるサービスは？
セカンドオピニオンを受けるには？等々

がんまつわる様々な疑問や不安についてのご相談をお受けしています。
また、同じ病気を体験された方の話を聞いてみたい時にもご相談ください。
ひとりで悩まず、不安な気持ちをまずは話してみませんか。お気軽にお電話下さい。

がん相談

相談電話：059-223-1616

- F A X…059-202-5911
- 面 談…要予約。※新型コロナ感染予防のため検温や消毒等のご協力をお願いします。
- 受付時間…9：00～16：30
- 受付日…月曜日から金曜日と第1日曜日（翌日の月曜日はお休み）
但し、1月と5月は月曜から金曜日と第3日曜日（翌日の月曜日はお休み）
※土日祝日と年末年始はお休み

就労相談

予約制（059-223-1616）

社会保険労務士が、がん治療と仕事の両立についての様々な悩みのご相談に応じます。
毎月第3火曜日 13：00～16：00

交流会

予約制（059-223-1616）

- **がん患者と家族の方のおしゃべりサロン**
がん患者さんと家族のための交流会です。体験者のお話を聞いたり、不安や悩みを話し合ったりする場です。がん体験者や家族のサポーターがいますので、お一人でも安心してご参加いただけます。
- **グリーンケアサロン「おあしす」～がん死別体験を分かち合う会～**
がんによりご家族を亡くされた方のための交流会です。
- **個別ピアサポート**
同じ病気の仲間（ピア）がお話を伺います。体験を共有し共に考えサポートします。
※悪天候や感染症等で中止になる場合がありますので、事前にホームページやお電話でご確認願います。

サポーターの養成

がん患者や家族のサポートしていただくサポーター（ボランティア）を対象に、研修を実施しています。サポーターは随時募集していますので、当センターまでご連絡下さい。
※サポーター登録はホームページからも申し込みができます

詳細は、当センターのホームページをご覧ください！

<https://www.gansupport-mie.jp/>



国立がん研究センター調べによると、「日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる」と言われています。そして、1981年より、がんは死因第一位であり、現在に至ってもその順位は変わりません。三重県でも、がんは死因第一位です。がんは、早期発見早期治療が大切です。定期的ながん検診を受けましょう。

三重県がん相談支援センターは、公益財団法人三重県健康管理事業センター（日本対がん協会三重県支部）が運営しています。

健康便り

花粉症は、早目の対策を！

① 花粉症と、その症状について

花粉に対して、人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでます。体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

まだ、花粉症を発症していない方も…

アレルギー素因を持っている人が花粉を呼吸により吸い込むと、アレルギーの原因物質とみなし、花粉に対する抗体を作り攻撃する準備を整えます。数年～数十年花粉を浴びるとやがて抗体が花粉を攻撃するのに必要な量を超え、アレルギー反応を引き起こすようになります。そのため、まだ症状が出ていない人でも体内への取り込みを防ぐことで将来的な花粉症発症を防止することにつながります。



② 毎日のセルフケア！

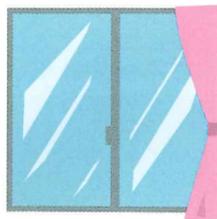
花粉の症状が出る前から予防的に行うとより効果的です。

コロナ禍でのマスクは防御具として、また、メガネ等で眼・鼻を極力、ガードしましょう。これらを装着すると、非装着時と比べて、鼻や眼に入る花粉を半分以下に抑えることができます。また、花粉症でない方も、花粉を吸い込む量を少なくすることで花粉症になる可能性を低くすることが期待されています。しかし、完全防備にはならない為、過大に信用することは禁物です。



- 花粉飛散の多いときは外出時に、マスクやメガネを使う
- 表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける
- 帰宅時は衣服や髪をよく払い、コートや上着についた花粉を室内に持ち込まない
- 帰宅時は洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- コンタクトレンズは花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、メガネに替えると良いです。

花粉飛散の多いときは換気に注意しながら、窓・戸を閉めておく



洗濯物は、よく払ってから取り込む。または、部屋干しをする



花粉情報

花粉飛散の情報に注意し、多いときの外出を控える。



③ 病院での治療

花粉症の症状の起こり始めは、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができる為花粉症の重症化を防ぐことができます。

耳鼻咽喉科・眼科をおすすめしますが、内科・小児科・アレルギー科でも診療を受けられます。

治療は、大きく分けて、症状を緩和する対症療法と根治的に治す根治療法があります。



対症療法

- 点眼薬、点鼻薬などによる局所療法
- 内服薬などによる全身療法
- レーザーなどによる手術療法
(鼻閉が強く、鼻に形態的異常がある場合など)



根治療法

- 舌下免疫療法
- 減感作療法（アレルゲン免疫療法）
- 原因抗原（花粉など）の除去と回避



④ Q&A

Q 花粉症の薬の副作用を防ぐには？

A 自分がどのような薬剤でどのような副作用を生じるかを前もってわかる事は難しいと考えますが、ご自身の症状、生活様式、職業なども先生にお話しし、なるべく副作用の少ない薬を選択してもらうようにしましょう。



Q 花粉症の治療で免疫療法というのを聞くのですが、どんな治療法ですか？

A スギ花粉症の「減感作療法」と呼ばれる免疫療法はスギ花粉症の根本的な治療を目的としています。注射や舌下薬内服によりアレルギーの原因物質を体内に取り込むことで、抵抗力をつけるという方法です。

最初は濃度の低いものから始め、徐々に高くしていきます。効果が出るまでには時間がかかるため、治療には2～5年の期間を要しますが、治療した人の80%が症状の軽減、または無症と報告されています。

どちらも保険診療となっていますが、花粉が飛散している時期は、治療を開始する事ができず「治療開始の受付は6～12月」としている医療機関が多いようですので、早めに受診して次のシーズンに備えましょう。

参考：厚生省ホームページ 花粉症特集 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kafun/index.html

Information & Topics

- 令和2年度がん研究等学術助成、被授与者を決定しました。
(三重県健康管理事業センターが独自で行っている助成です。)

目的：がんに関する優れた研究及びがん患者支援活動を助成し、がん征圧を推進する。

対象者：がん研究…三重県内の大学・医療機関に所属する、がんに関する研究に従事する個人又は研究グループ。

ただし、新規に応募できる研究機関は、前回採択された研究機関終了後から2年以上の期間を設けるものとする。

がん患者会…三重県内でがん患者支援活動を行っている個人又は団体

被授与者：がん研究…6テーマ

がん患者支援…1テーマ

- 令和3年度「サンテ」施設健(検)診のスケジュールが決定しました。

詳細はHPまたは電話にてご確認ください。

サンテ日程(予約状況)確認QRコード▶



結核予防会

- 複十字シール募金運動にご協力、ありがとうございました。

募金は、結核予防の教育広報、結核調査研究、国際協力、結核予防事業助成等を行うために大切にに使わせていただきます。

- 結核予防会全国大会が下記の日程でオンラインで開催されました。

令和3年3月2日(火) 11:00～16:30



日本対がん協会

- 2021年度スローガンが決定しました。

2021年度日本対がん協会 がん征圧スローガン

コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診



公益財団法人 三重県健康管理事業センター 健診センター「サンテ」

日本対がん協会三重県支部・結核予防会三重県支部
予防医学事業中央会三重県支部

〒514-0062 津市観音寺町字東浦446番地の30

TEL: 059-228-4502(代表)

FAX: 059-223-1611

mail: info@kenkomie.or.jp

URL: http://www.kenkomie.or.jp/

