

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. **13**

2021



三見しょうぶロマンの森（ハスの花）

CONTENTS

- コロナ禍でも忘れずに
手洗い・消毒・がん検診 2
- がん検診の向上に向けて 4
- 健康便り ～コロナ禍の熱中症予防対策～ 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
忘れずに

手洗い

消毒

がん検診

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減らすことです。

わが国ではがんによる死亡者数は年間37万人を超え、死亡原因の第1位です。診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見、早期治療が可能となりつつあります。



がんで死亡する確率 ～累積死亡率

(2019年データに基づく)

累積死亡リスクとは…

ある年齢までにある病気で死亡するおおよその確率

生涯でがんで死亡する確率は、
男性 **26.7%** (4人に1人)
女性 **17.8%** (6人に1人)

部 位	生涯がん死亡リスク (%)		何人に1人か	
	男性	女性	男性	女性
全がん	26.7%	17.8%	4人	6人
胃	3.4%	1.7%	29人	59人
大 腸	3.3%	2.7%	30人	37人
肺	6.4%	2.5%	16人	40人
乳 房		1.7%		59人
子 宮		0.8%		128人
前立腺	1.6%		62人	

がんと診断されてからの生存率

① 5年相対生存率

あるがんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。あるがんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体*で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかで表します。100%に近いほど治療で生命を救えるがん、0%に近いほど治療で生命を救い難いがんであることを意味します。

*正確には、性別、生まれた年、および年齢の分布を同じくする日本人集団

- 2009年から2011年にがんと診断された人の5年相対生存率は男女計で64.1% (男性62.0%、女性66.9%)。
- 部位別では前立腺、甲状腺、皮膚、乳房(女性)、喉頭、子宮体部が高く、膵臓、胆のう・胆管、肺、脳・中枢神経系、肝臓、食道、多発性骨髄腫、白血病は低い。

② ピリオド法による10年相対生存率

あるがんと診断された人のうち10年後に生存している人の割合が、日本人全体*で10年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかで表します。5年相対生存率と同様に、100%に近いほど治療で生命を救えるがん、0%に近いほど治療で生命を救い難いがんであることを意味します。

従来の生存率の算出方法では、長期の生存率の場合患者の診断年が古く、最近の医療状況が反映されにくいという問題がありました。そこで、集計対象を最近の数年間(5年程度)に追跡された集団に限定し、この期間内の生存・死亡情報のみに基づいて生存率を算出する方法(ピリオド法)が考案されています。

*正確には、性別、生まれた年、および年齢の分布を同じくする日本人集団

- 5年相対生存率と同様に、部位別10年相対生存率は皮膚、乳房(女性)、子宮、前立腺、甲状腺で高く、食道、肝臓、肺、胆のう・胆管、膵臓、脳・中枢神経系、多発性骨髄腫、白血病で低い。

③ サバイバー生存率(がんと診断されてからの年数別の生存率)

ピリオド法によるサバイバー5年相対生存率

サバイバー生存率は、診断から一定年数後生存している者(サバイバー)の、その後の生存率です。例えば1年サバイバーの5年生存率は、診断から1年後に生存している者に限って算出した、その後の5年生存率です(診断からは合計6年後)。

- 胃、大腸(結腸および直腸)、膵臓、肺がんでは診断からの年数が経過するにつれて5年相対生存率は高くなる。
- 比較的生存率が低い膵臓がん、肺がんでも、診断から5年後サバイバーの5年相対生存率は80%近い。
- 肝臓がんでは診断から5年後サバイバーの5年相対生存率は40%程度である。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス



がんを防ぐための
新12か条

自分へ家族へ。予防は思いやり。

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
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
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
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
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

監修：津金 昌一郎
国立がん研究センター 社会と健康研究センター長

公益財団法人 がん研究振興財団
Foundation for Promotion of Cancer Research

出典：公益財団法人がん研究振興財団

がん検診の向上に向けて

公益財団法人三重県健康管理事業センターは、「健診・検査、健康指導及び健康教育等を行うことで、結核、がんの早期発見及び生活習慣病の予防を図り、皆さんの健康の向上に寄与する」ことを目的とした公益法人で、三重県、三重県医師会や三重大学等と様々な分野で協力しながら、がん検診をはじめとして幅広い健診を実施するとともに、がんの研究者やがん患者の支援も行っています。

健診と検診の意味
検診：主に特定の疾患自体を確認
健診：健康づくりの観点

1 健康みえVOL.12（2012年春号）でも紹介していますが、市町や事業所との契約に基づく巡回健診とセンター（サンテ）において行う施設健診において各種がん検診を行っています。（胃内視鏡検査はサンテのみ）

- **胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がんの検診や各種腫瘍マーカー検査**
 ＊サンテ料金は、消費税法の改正に基づき、4月から総額表示になっています。



<https://www.kenkomie.or.jp/newsletter/kenkomie12/index.html>



2 三重県知事や日本対がん協会会長から、長年にわたる検診事業への功績に対して表彰された**当センター診療所長中井昌弘**を中心に、皆さんの健康維持のために、質の高い検診を行っています。



3 皆様に安心して検診を受けていただけるよう、精度管理を徹底するとともに、コロナ禍における円滑な検診実施に向け、ハード・ソフト両面で改善を図っています。



せいどかんり 精度管理のための取組

がん検診と一口に言っても、その内容や質は様々です。質の低い検診を実施する施設から質の高い信頼できる検診が実施できる施設まであります。

当施設では、県民の皆様から信頼される質の高いがん検診ができる施設をめざして、日々努力をしています。

▶ 乳がん検診では

① 技師と医師

マンモグラフィ検査	撮影技師	全員女性で有資格者であることはもちろん、資格取得後も精中機構（日本の乳がん検診では最高峰の専門医師の集団で、日本の乳がん検診を決める専門機構）の先生方から直接、定期的に撮影技術の指導を受け技術の向上に努めています。
	読影医師	上記の機構に属している、専門医が実施しています。日本でトップクラスの医師です。
エコー（超音波）検査	撮影技師	全員女性で有資格者です。資格習得後も、定期的により専門技師から直接指導を受け技術の向上に努めています。
	読影医師	日本乳がん検診学会の超音波読影コンテストで常にトップ10に入る医師です。

② 撮影機器は、適正な写真を撮影するために定められた基準を守っています。

こうしたことから、当施設の乳がん検診の成績（検診の結果をまとめた統計）は、下記の表のとおり良い成績が得られています。

乳がん検診	がん発見率	陽性反応的中率※
当施設	0.37	7.31
全国	0.33	4.58

※陽性反応的中率
 精密検査が必要とされた方のうち、がんが発見された方の割合です。基本的には高いことが望ましいとされています

▶ 肺がん検診では

年に1回、胸部の写真を評価する団体（（公社）全国労働衛生団体連合会）において最高位の評価をいただき、写真を読む先生は、全員胸部疾患の指導医や専門医です。

これらの先生は、当センターが設置するがん専門委員会の医師でもあります。この専門委員会の委員長は三重大学病院の教授若しくは名誉教授で、委員としては、北は桑名総合医療センター、南は伊勢赤十字病院等の県内の主要病院の専門医師で構成されており（詳細は当センターHP： <https://www.kenkomie.or.jp> 参照）、先生に当センターの成績や検診方法について指導いただき検診を実施しています。

精度管理とは、このように検診に係るすべての条件（機械、技師、医師、検診方法等）をより高い質に保ち、皆様に安心して安全な検診を提供するための必要な取り組みであり、非常に大切なことです。

例示したがん検診以外でも同様の精度管理を行っており、結果は、質の高い検査と専門医による読影により導き出されたものです。要精検の判定を軽視せず、必ず精密検査を受けて、明るい未来につなげましょう。



健康便り コロナ禍の熱中症予防対策

近年、熱中症による死亡者数や救急搬送人員数は増加傾向にあり、気候変動の影響で夏季の気温の高まりが続くことが想定されています。加えて、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」のなかで、より一層の熱中症対策の強化が求められます。

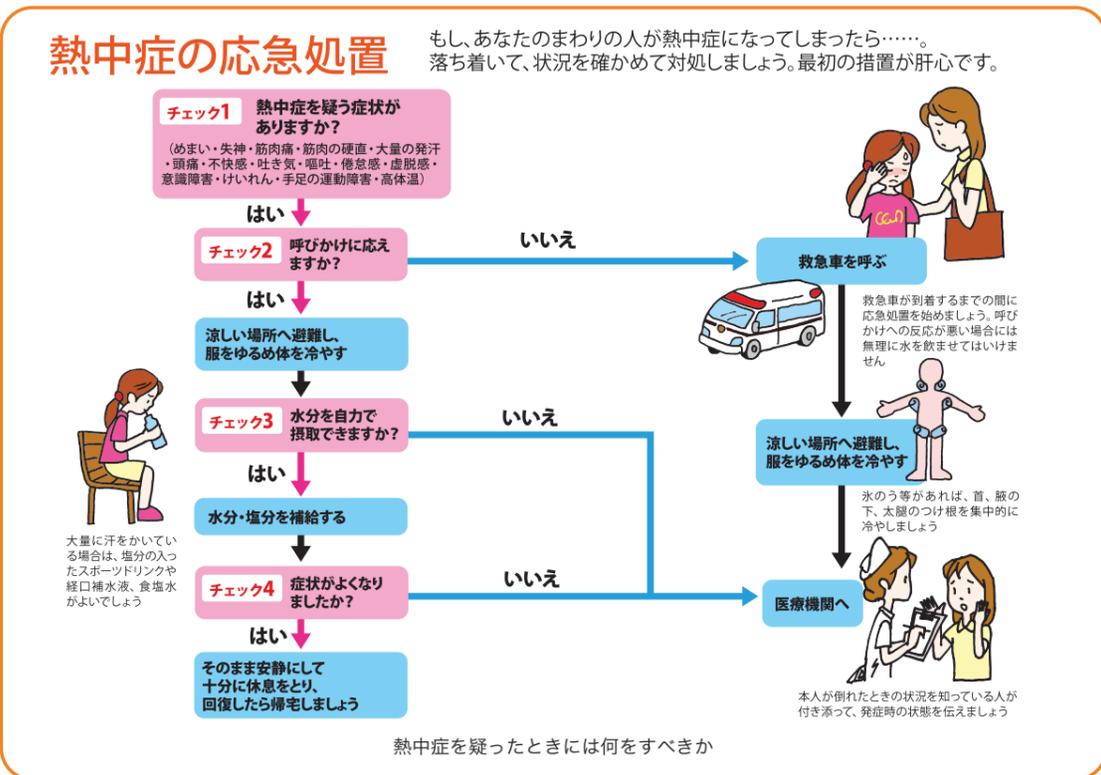
① 熱中症の症状

熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称で、様々な症状が現れます。

熱中症の症状と分類

分類	I型	II型	III型
症状	めまい★失神、筋肉痛★ 筋肉の硬直、大量の発汗	頭痛★気分の不快★吐き気 ★嘔吐★倦怠感★虚脱感	意識障害★けいれん★ 手足の運動障害、高体温
重症度	軽		重

上記のような症状が見られた場合、以下を参考に行動してください。



② 熱中症警戒アラート

環境省と気象庁は熱中症の危険性が極めて高くなる（翌日又は当日の暑さ指数*が33以上になる）と予測されたときに「熱中症警戒アラート」を発表し、熱中症への警戒を呼びかけます。アラートが発表されたら、外出を控え、エアコンを適宜使用する等、より一層、熱中症に警戒してください。

*暑さ指数（WBGT）：気温、湿度、輻射熱（日差し等）からなる熱中症の危険性を示す指標

(青) ほぼ安全	(水色) 注意	(黄) 警戒	(橙) 嚴重警戒	(赤) 危険	熱中症警戒アラート
21未満 適時水分補給	21～25 積極的に水分補給	25～28 積極的に休息	28～31 激しい運動は中止	31以上 運動は原則中止	33以上

参照：「熱中症予防情報サイト」<https://www.wbgt.env.go.jp/> 熱中症警戒アラートのメール配信サービスや、環境省公式アカウントによるLINE通知なども紹介されています。

③ 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

「新しい生活様式」（①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施 ④3密（密集・密接・密閉）を避ける等を取り入れた日常生活のこと。）では、マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。高温多湿の環境下では、以下に注意しましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

マスクをつけると、心拍数や呼吸数が増え、身体に負担がかかることがあります。

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で 人と2m以上 (十分な距離) 離れている時

マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

マスクを外したら大きな声での会話は控えましょう

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2リットルを目安に
ペットボトル500mL…2.5本
コップ約………6杯
- 1時間ごとにコップ1杯
入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

エアコンを止める必要はありません

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ外でも日陰へ

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

水分補給は忘れずに！

- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）
- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

出典参照：環境省「熱中症予防情報サイト」を「加工して作成」
熱中症の応急処置：https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_checksheetsheet.php、熱中症警戒アラート：<https://www.wbgt.env.go.jp/>
新しい生活様式：https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200621_yellow.pdf

Information & Topics

● 健康づくり講演会



9月の「がん征圧月間」に、オンラインによる講演会(録画)を開催いたします。
当センターホームページのホームページ画面より受講ください。

配信期間：令和3年9月1日～9月30日の1か月間

● 津市の住民検(健)診がはじまります。

サンテ施設検(健)診は、7月14日より(予約開始6月25日から)
地域巡回検(健)診は、7月27日より(予約開始7月6日から)

■ 詳細は津市のホームページまたは「がん検診と健康診査のご案内」をご確認ください。

津市予約専用電話番号 ☎ 059-221-5115

テーマ：「大腸がんの早期診断と最新治療」

講師：三重大学大学院医学系研究科
消化管・小児外科学 教授 問山 裕二氏

テーマ：「今日から分かる前立腺癌」

講師：三重大学大学院医学系研究科
腎泌尿器外科 教授 井上 貴博氏

当センター HPからも
予約ができます。

三重県健康管理事業センター 検索

<https://www.kenkomie.or.jp/>

日本対がん協会

令和3年9月1日～9月30日は「がん征圧月間」

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

9月は、「がん征圧月間」です。がん検診を受けましょう。

がん検診のお申し込みは、
お電話ください。

☎ 059-228-4502

結核予防会

● 結核予防週間

令和3年9月24日～9月30日

結核は過去の病気ではありません。結核も年間2,000人が命を落としている重大な感染症です。結核菌を吸い込んでも、免疫力で発症が抑えられますが、免疫力が低下すると、結核を発症することがあります。

2週間以上、咳が続く時は診察や検査を受けましょう。

● 複十字シール運動

令和3年8月1日～12月31日

結核のない世界へ「複十字シール運動募金」にご協力ください。

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。

※募金は、「ご住所・お名前・連絡先」をメールまたはお電話にてお申し込みください。振込用紙を郵送させていただきます。(振込手数料免除)



結核と戦うシールぼうや



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/



津駅西口より徒歩約15分(1.1km)