

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. **14**
2021



美杉町（アサギマダラ）

CONTENTS

● 令和3年度 健康づくり講演会から	2
● 健康便り ～秋の味覚と栄養と運動～	4
● 新型コロナウイルス抗体検査実施中	7
● 施設(サンテ)健診の WEB 予約申込について	7
● Information & Topics	8



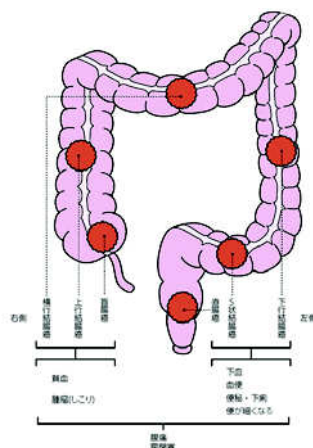
公益財団法人
三重県健康管理事業センター

令和3年度 健康づくり講演会から

「大腸がんの早期診断と最新治療」

三重大学 消化管・小児外科学 間山 裕二 教授

大腸がんは腺腫という良性ポリープががん化して発生するものです。がんが進行すると慢性的な出血による貧血、腸が狭くなり便秘や細い便、下痢になります。さらに進行すると便は出なくなり、腸閉そく、腹痛、嘔吐などの症状が出ます。

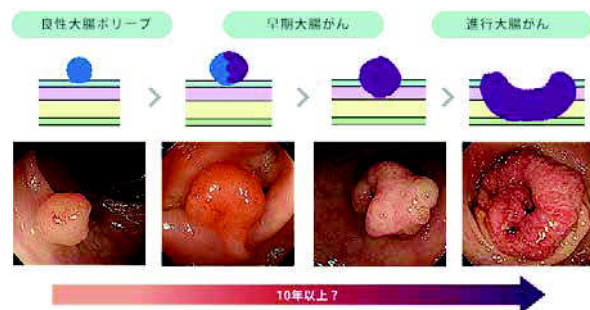
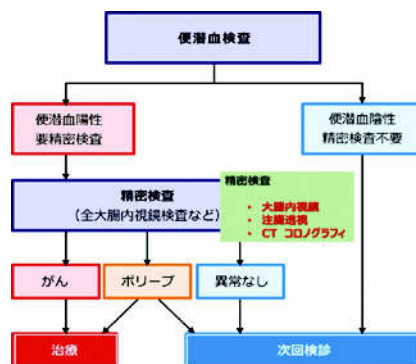


早期診断されれば、大腸内視鏡にて切除可能で、根治が期待できます。コロナ感染症のパンデミックですがしっかりと大腸がん検診を受けていただきたいと考えております。大腸がん検診には便潜血検査

が行われていますが、最近では、遺伝子異常を利用した大腸がん診断も行われています（自費）。

便潜血検査で陽性であれば、大腸内視鏡検査、注腸透視、CTコロノグラフィー検査を受けて病変が存在すれば速やかに精密検査を受けてください。多くの方にがん検診を受けていただき、早期診断により治療を受けてもらえれば、大腸がんによる死亡数を軽減できます。

大腸がん予防には、生活習慣（禁煙する・食生活を見直す・適正体重を維持する・身体を動かす・節酒するの、5つの健康習慣を実践する）を見直し、老化を未然に防ぎ、がん発生のリスクが低くなる体



を作ることが重要です。

進行がんと診断されると従来では手術療法しかありませんでした。現在では多くの治療が飛躍的に進歩しています。抗がん剤療法、免疫療法、放射線療法を集学的に治療することで、がんを極めて小さく

「今日からわかる前立腺癌」

三重大学 腎泌尿器外科 井上 貴博 教授

前立腺がんは年齢依存性のがんとも言われています。年齢とともに罹患率（前立腺がんになる割合）は増えます。初診時に6割の人は限局がんで見つかり、10.6%の人が既に転移のある状態で見つかっています。三重県は進行がんの割合がもう少し高いと思われます。進行がん（ステージ4）の人の10年生存率は40%強で、必ずしも良いとは言えません。

40歳くらいから前立腺がんはみつかります。お父さん、おじさん、おじいさん、あるいは兄弟が前立腺がんだと、そうでない人より前立腺がんになる確率は高いです。



検診は非常に重要です。PSA検査（血液検査）を基盤とした前立腺のがん検診により、進行がんや転移がんの罹患率が低下することが証明されています。PSA値の基準値は4ng/mLですが、年齢とともに基礎値は上昇しますので、年齢の若い方はかならずしも4ng/mL以下だから大丈夫というわけではないことも注意が必要です。また、PSA値は前立腺肥大症や前立腺炎などでも上昇しますので、PSA値が高いときには専門家（泌尿器科医）には是非相談してください。

前立腺がんの診断には前立腺生検（前立腺の組織採取検査）が必須ですが、その前に最近はMRI検

し、最終的には消し去る治療法を導入しています。一方、がんが残れば、臓器を極力温存し手術するという考え方に変わってきました。肛門または直腸を切除しない臓器温存の時代が到来しましたので、是非三重大学附属病院を受診ください。

査を積極的に使うようになっています。さらにMRIと超音波を融合した前立腺生検検査でより正確に治療すべきがんを見つかることができるようになっています。昨年保険収載された全身MRI検査で、骨転移等がより正確に分かるようになってきました。いずれにせよ早期発見が重要です。

治療として、監視療法（しばらく経過観察する）、手術療法、放射線療法、薬物療法があります。薬物療法の進歩はめざましく、遺伝子異常の検索をもとに薬物選択を行う個別化医療の時代になってきました。前立腺がんは、前立腺の中にがんが留まっていれば、がんを取ることでがんが治ります。その手術療法として、最たるものがダビンチ（手術用ロボット）です。拡大して術野をよく見ることで、精密に手術を行います。



健康便り

秋の味覚と栄養と運動

旬の食べ物には、その時期に私たちの体が必要としている栄養が豊富に含まれています。中でも秋は収穫の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊かです。今回は、みなさんに秋の味覚と栄養についてご紹介いたします。

また、秋は、運動を始める絶好の季節です。この機会に運動を毎日の生活の中に取り入れ、健康な体づくりを目指しましょう。

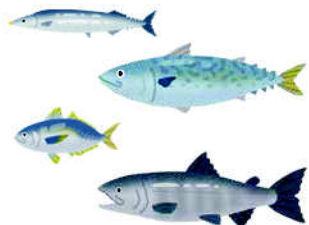


秋の味覚と栄養

旬の食材は、新鮮でおいしい上に、他の時期と比べ栄養成分が多く含まれるため積極的に摂りたいですね。代表的な秋の味覚と栄養素をご紹介します。

魚 介 類

サンマ、サバ、アジ、サケなど



魚に多く含まれる栄養素

- 良質なたんぱく質
- ビタミン類 (D、E、B12)
- 必須ミネラル (カリウム、カルシウム、マグネシウム等) を多く含みます。

そのほかに…

- DHA：魚の油に含まれる不飽和脂肪酸
認知症予防、視力低下予防、動脈硬化の予防改善、抗がん作用等
- EPA：魚の油に含まれる不飽和脂肪酸
血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防等
- アスタキサンチン：サケに多く含まれる
抗酸化作用、免疫機能向上

野 菜 類

ゴボウ、イモ類 (サツマイモ、サトイモ)、キノコ類、ニンジンなど



秋の野菜に多く含まれる栄養素

- ゴボウ：食物繊維、必須ミネラル (カリウム、カルシウム、マグネシウム等)
そのほかに…ポリフェノール (抗酸化作用)
- サツマイモ：ビタミンC、カリウム、食物繊維
- サトイモ：カリウム、食物繊維 (水溶性)
- キノコ類：食物繊維、ビタミン類 (B群)
- ニンジン：カロテン (抗酸化作用)

果 物 類

ミカン、リンゴ、柿、栗など



秋の果物に多く含まれる栄養素

- ミカン：ビタミン類 (C、A)
- リンゴ：食物繊維
- 柿：ビタミン類 (C、A)
- 栗：食物繊維、ビタミン類 (B群、C)

秋の味覚を楽しむための食べ方

旬の食材が豊富な秋は、様々な食材が手に入り、食卓も豊かになりますが、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。次のことに気を付けて秋の味覚を楽しみましょう。

腹八分目を心がけよう！

満腹になるまで
食べていませんか。

「食べたら動く」を意識しよう！

食事で摂ったエネルギーは
しっかり動いて消費しましょう。

調理法にも一工夫を！

寒い季節に向けて、身体を温める料理
(煮込み、蒸し料理)がおすすめ。

一日の適量を意識してみよう

それぞれの1日分の適量*です。

食べ過ぎていませんか？

※例：1日にみかん1/2個、柿1/2個でも可



みかん
1個



りんご
1/2個



柿
1個



栗
5個



さつまいも 小
1/2個

スポーツの秋におすすめの運動

“スポーツの秋”本来であれば外に出て積極的に身体を動かすことが気持ちの良い季節ですが、コロナ禍にあっては、テレワークや自宅待機など、スポーツどころか身体を動かす機会自体が減少している方も少なくないと思います。身体活動量が少ないと、例えばメタボリックシンドロームやフレイル、生活習慣病の発症および発症後の進行に大きく関わってきます。現在の環境下にあっても体操、ウォーキング、筋力トレーニング (レジスタンス運動) などによって、体力の維持・強化を図りましょう。



■ 体 操

- ラジオ体操、テレビ体操などを活用しましょう。
- 自分の体力に合わせた体操を選びましょう。立って行えば、強度が高くなります。
- 全身をまんべんなく動かせるよう、いろいろな体操を組み合わせてみましょう。
- 朝や運動前など動き始めに行うことでウォーミングアップとしての効果も期待できます。

■ ウォーキング

- 手軽にできる有酸素運動です。継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。また、心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込まれます。
- 有酸素運動の目安は週5日、1日30分程度とされていますが、10分程度を3回でも効果はあると言われています。すき間時間を見つけて、歩きましょう。

ウォーキングの注意点

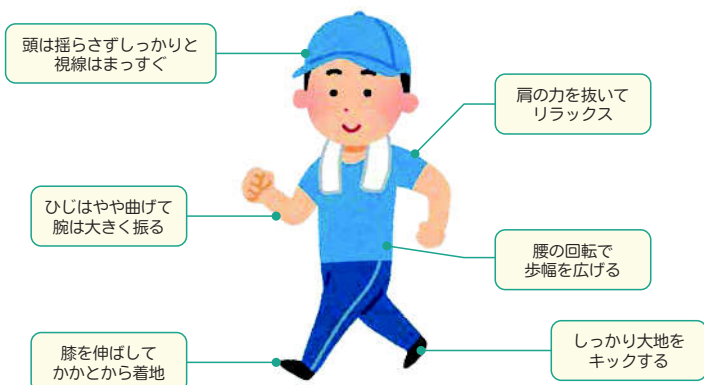
- ・自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- ・体調がすぐれない時や天候の悪いときは無理に行わず注意しましょう。
- ・距離や時間にこだわり過ぎないようにしましょう。
- ・ウォーキング前後にはストレッチなどをおこないましょう。
- ・適度な水分補給を心がけましょう。



1日の目標歩数*	20歳～64歳	65歳以上
男 性	9,000歩	7,000歩
女 性	8,500歩	6,000歩

※健康日本21 (第2次より)

正しいウォーキングの方法



■筋力トレーニング（レジスタンス運動）

- 標的とする筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返す運動をレジスタンス運動と言います。
- 10～15程度の回数を反復し、それを1～3セット無理のない範囲で行うことが勧められます。
- レジスタンス運動にはダンベルやマシンなどの器具を用いて行う方法と、スクワットや腕立て伏せのように自体重を利用して行う方法があります。



- 筋肉には疲労からの回復の時間が必要です。毎日行うのではなく、2～3日に1回程度、週あたり2～3回行うくらいの運動頻度が推奨されます。無理のない範囲で「継続的」に行うようにしましょう。
- 日常の動作の基盤となる筋肉（大腿四頭筋、大臀筋、腹筋群・背筋群）は、加齢の影響で衰えやすい筋肉であるため、しっかりと鍛えることが生活の質の維持・向上に影響します。
- 筋肉は鍛えることで何歳になってからでも強く大きく発達させることができます。筋肉を鍛え、日常からしっかりと使っていただくことが大切です。

*運動の際は、3密（密閉、密集、密接）を避け、他人との距離を一定程度空けた安全な環境でおこなってください。

【出典・参考】

- ・厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」（e-ヘルスネット）<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>
- ・厚生労働省「健康日本21（第二次）」<https://www.mhlw.go.jp>
- ・厚生労働省「保健指導における学習教材集」D-27
- ・農林水産省ホームページ「特集1 だから、お魚を食べよう！」（maff.go.jp）を加工して作成
- ・独立行政法人農畜産業振興機構「野菜ブック」（alic.go.jp）

新型
コロナウイルス
抗体検査実施中

当センターでは、新型コロナウイルスワクチン接種後の中和抗体の産生を確認することができている検査を行っています。（SARS-CoV-2 IgG抗体定量測定）

新型コロナウイルスワクチン接種の効果を知りたい方にお勧めです。検査は、単独でも可能ですが、施設（サnte）健診や巡回健診のオプションとして受けていただくこともできます。

検査の結果	検査で分かること
定量（抗体量）及び定性（陽性・陰性）	新型コロナウイルスワクチン又は過去の感染によると思われる抗体の有無が確認できます。

● 検査料金 4,400円（税込み）

詳しくは ▶ <https://www.kenkomie.or.jp/notice/67/index.html>



施設（サnte）健診のWEB予約申込について

サnteで実施する健診等のインターネット予約申込が従来の「人間ドック」、「津市集団検診」に加え「定期健診等」もできるようになりました。



当センターホームページのホーム画面（<https://www.kenkomie.or.jp>）の「インターネット申し込み」よりお申し込みください。



ご希望の検診コースを選んで、お申し込みください。

今までどおり、電話での受付も可能ですが、是非、WEBもご利用ください。



Information & Topics

- **サンテ（施設）の年末年始の開設日について** ※詳細はHPや電話にてご確認ください
 ドック健診……令和3年12月21日(火)午前中まで。令和4年1月11日(火)から
 総合健診……令和3年12月22日(水)午前中まで。令和4年1月7日(金)から
- **津市住民検診（施設）の予約は専用電話059-221-5115または三重県健康事業センターホームページよりインターネットにて受付けています。**
 ※令和4年1月からの予約は令和3年11月26日(金)から受付けています。詳細は、冊子「がん検診と健康診査のご案内」または津市ホームページ等からご確認ください。
- **がん学術助成の募集を開始します。**
 公財) 三重県健康事業センターが、がん研究・がん患者支援活動に対し、がん征圧を推進する目的として個人または研究グループに助成を行っています。詳しくは後日、ホームページにてお知らせします。
- **成人男性の風しん抗体検査と予防接種** ※該当年齢は、昭和37年度～昭和53年度生まれの方
 風しんは成人がかかると症状が重くなり、妊娠初期の妊婦さんに感染すると、生まれてくる赤ちゃんに障害が起きることがあります。お住いの自治体から送られてくるクーポン券で、抗体検査と必要な方は予防接種を受けることができます。クーポン券がお手元に届いたら、ご予約のお電話を。

結核予防会

● 複十字シール募金募集期間

令和3年8月1日～令和3年12月31日

結核をなくすための複十字シール募金にご協力ください。

● 結核予防週間 令和3年9月24日～9月30日

三重県庁舎内県民ホールにて啓発活動を実施しました。

複十字シール運動の啓発活動の協力依頼のため
三重県服部副知事を
表敬訪問しました。



シールぼうや



左から水谷理事長・
服部副知事・長谷川事務局長

日本対がん協会

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8日(水)に「がん征圧月間全国大会」が宮崎県にて、オンライン開催されました。



公益財団法人 三重県健康事業センター 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/

