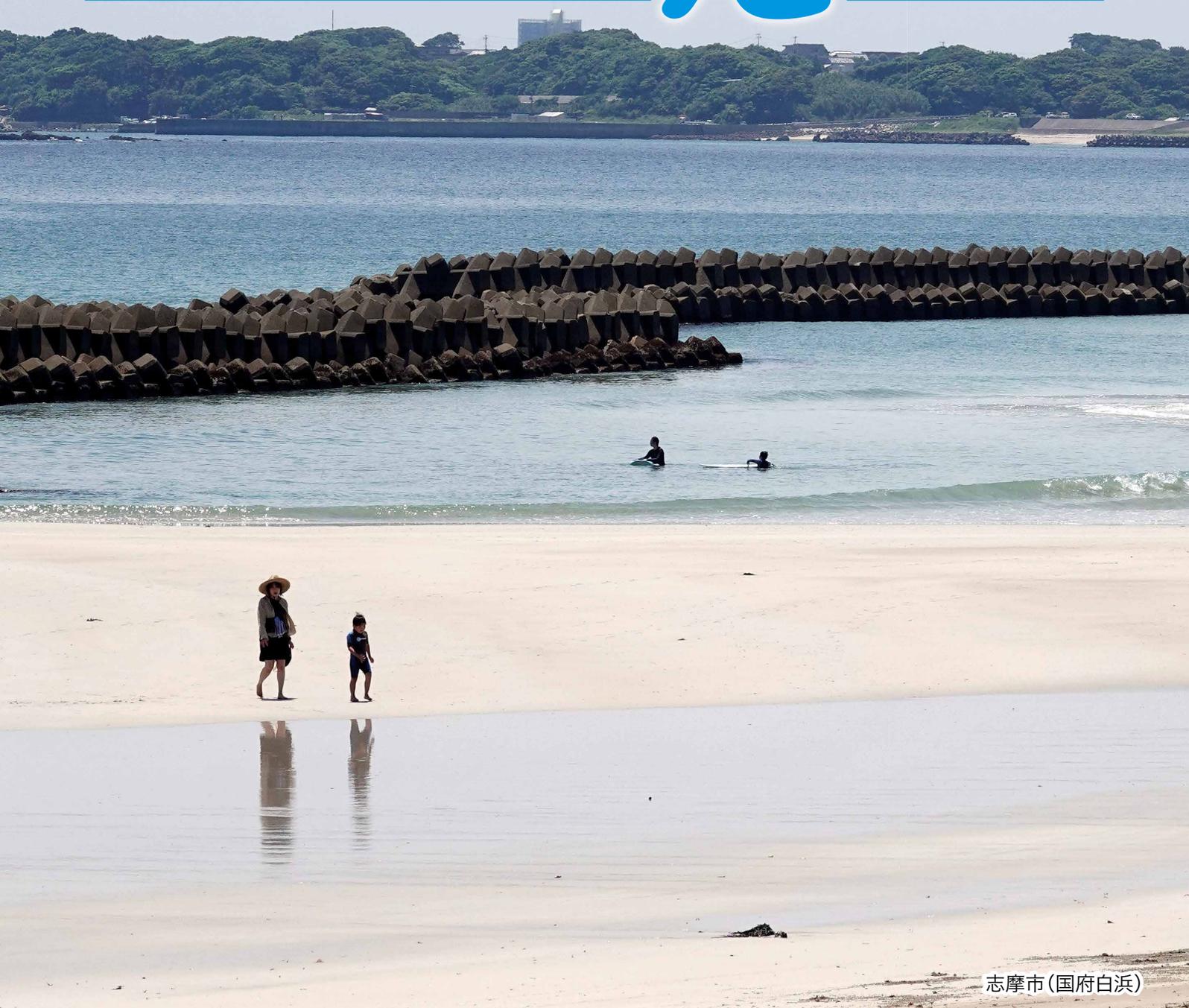


三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. 17

2022



志摩市(国府白浜)

CONTENTS

● がん学術助成 活動実績	2
● 水谷理事長の健康Q&A (Part2)	3
● 健康だより ～夏場の健康づくり～	4
● 2022年度 がん患者と家族のおしゃべりサロン	6
● 労働安全衛生規則の改正	7
● Information & Topics	8



公益財団法人
三重県健康管理事業センター

がん学術助成 活動実績

実施期間 令和2年4月1日～
令和3年3月31日

三重県健康管理事業センターでは毎年、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ことを目的とした助成を行っています。

vol.16号に引き続いて、令和元年度に授与されました方の活動実績をご紹介します。

所属

岐阜医療科学大学保健科学部臨床検査学科
(前所属 三重大学大学院医学系研究科腫瘍病理学講座)

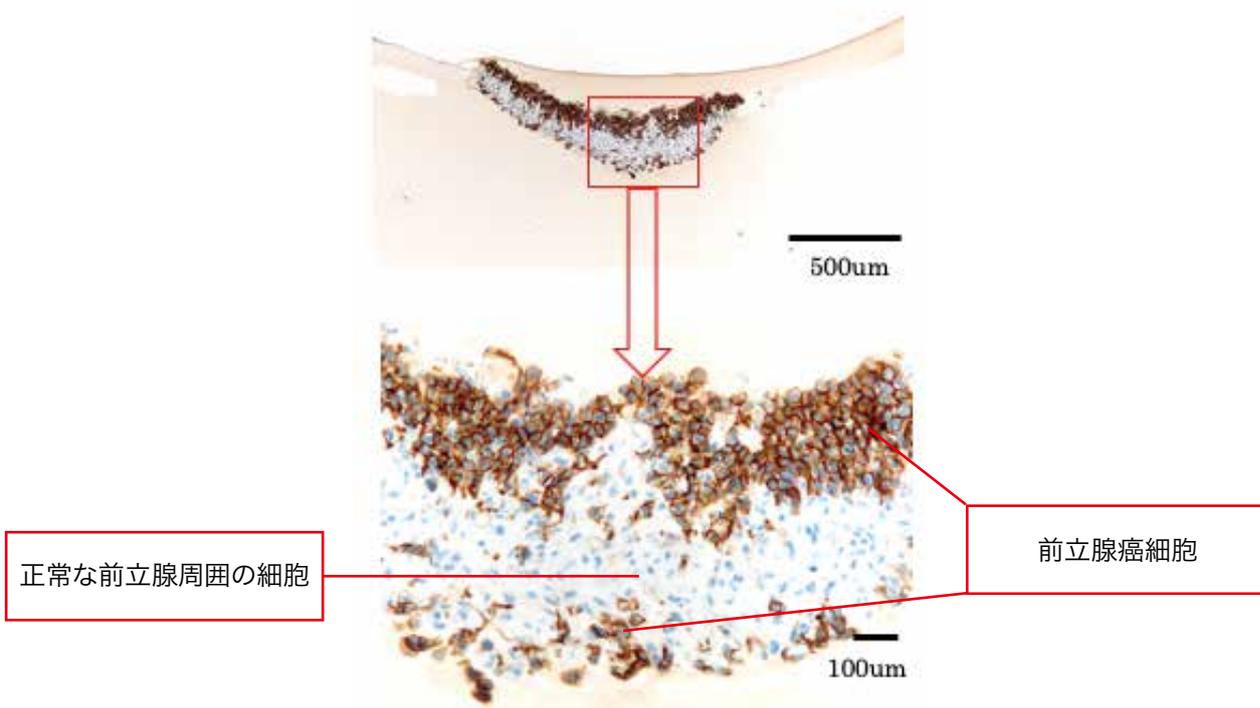
中川 泰久 氏

研究課題

前立腺癌の組織構造異型に関わるCAFsの特性・特徴の解明

前立腺癌は50歳以上の男性に発生する癌で、20年余りの非常に長い時間をかけて癌が進行し、最終的に骨転移を起こすまでになります。診断されると、手術や放射線治療が行われますが、進行した癌には抗癌剤などの化学療法を行う前に、内分泌治療として癌細胞の増殖因子である男性ホルモンを遮断するために去勢手術を併用することが第一選択肢となっています。男性ホルモンを遮断することで前立腺癌細胞の増殖は絶たれて癌治療は成功したかのように思えますが一部、男性ホル

モンを遮断しても、残った癌細胞が男性ホルモン無しでも増殖できる様に変化して、癌が再発してしまう場合があります。前立腺癌細胞の持つ細胞膜は前立腺周囲の細胞とは異なる性質を持ち、本来であれば少数の癌細胞が散らばりにくいのですが、男性ホルモンを必要としなくなった性質を獲得した前立腺がん細胞は周囲の細胞組織と馴染みやすくなり、今まで以上に癌細胞の転移・進展のリスクが拡大します。



そこで、男性ホルモンを必要としなくなった前立腺癌細胞は、どの様にして周囲の前立腺細胞組織と交わりやすくなるのかを実験的に解明しようと試みました。通常の癌細胞の実験はシャーレを使って平面に癌細胞を培養するのですが、この方法だと癌細胞が他の細胞に立体的に交わる場所を見分けることができません。そこで寒天状の培地で立体的に前立腺癌細胞と前立腺周囲の細胞を培養することで前立腺癌細胞の浸潤・進展形式や

細胞膜構造の変化を捉えることに成功しました。結果として男性ホルモンを絶たれた前立腺癌細胞は、前立腺周囲の正常な細胞に働きかけて、前立腺癌細胞が生き残るために様々な成長に必要な因子を供給してもらうことで増殖し、さらに前立腺癌細胞膜の性質を前立腺周囲の正常な細胞と同様のタイプに変化させて周囲に馴染みやすくさせることで前立腺癌細胞が浸潤・進展していく事がわかりました。

水谷理事長の健康Q&A 〈Part2〉



水谷理事長の健康に関するQ&AのPart2です。
皮膚に関する質問等皆さまの素朴な質問にお答えします。

Q1

ほくろとメラノーマ（ほくろのがん）との違いはどのようなことですか。また、どのようなほくろやシミに気を付けたら良いですか。

A1

ほくろは皮膚の色を作る細胞が集って増えたもので、生まれつきと生後できるものがあります。殆どのほくろは良性で、体の成長につれ大きくなるだけで、急に大きくなることはありません。

メラノーマ（ほくろのがん）はまれですが、最近増加しています。好発部位は掌や足の裏ですが、全身何処にでもできます。悪性の特徴は急に大きくなることです。ほくろが急に大きくなって出血したり、鉛筆の断面より大きくなった場合は、皮膚科の専門医を受診してください。

Q2

虫による感染症にはどんなものがありますか。

A2

虫に刺されて感染するものとしては、蚊による日本脳炎が有名ですが、ツツガムシによるツツガムシ病やマダニによる日本紅斑熱があります。どちらも高熱と全身の皮膚に発疹がでます。

ツツガムシは県の中部から北部に多く、日本紅斑熱は南部に見られます。重症熱性血小板減少症候群（SFTS）もマダニが媒介する極めて希な感染症ですが、三重県でも報告があります。

山や草原へはいるときは、手足を覆うほか、ダニよけスプレーを用いるなどダニに刺されないよう注意してください。



健康便り

夏場の健康づくり



日本の夏は高温多湿である上、
冷房の効いた室内と外気温との差も大きくなり、体調を崩しやすい季節です。
この時期を上手に乗り切るためのヒントをご紹介します。

① 夏バテ??

人の身体は、外気温に関わらず、体温を一定に保とうとする働きがあり、皮膚の血管を拡張させたり、汗をかくことで体内の熱を逃して体温調整をしています。しかし、夏には高温多湿のために汗の蒸発が妨げられ、体温調整機能が働きにくい状況になります。また、冷房の効いた室内と暑い屋外との大きな温度差によって自律神経を乱しやすくなります。その結果、「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」といった症状が起こる夏の身体の不調を「夏バテ」と呼んでいます。体力の低下や体調不良は、熱中症や食中毒などのリスクを高めるおそれがあるため予防が大切です。



② 夏バテ予防

✓ 良質な睡眠

疲れを残さないためには質の良い睡眠をとることが重要です。

★決まった時間に就床し、規則正しい生活を送ることで体内時計を整えましょう。

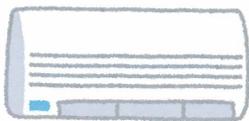
- ・起床後はカーテンを開け自然の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、生活のリズムを維持しやすくなります。

★睡眠は脳の温度が低下するときに出現しやすくなり、明け方に体温が上がってきて目覚めます。

- ・就寝の2～3時間前の入浴によって体温を一時的に上げる、半身浴などでゆっくりぬるめのお風呂につかるのもお薦めです。好みの

アロマオイルをたらしたりすれば、リラックス効果も高まります。

- ・室温を冷やし過ぎると体温が下がったままの状態起床時間を迎えることになり、すっきりとした目覚めが得にくくなります。冷房や扇風機のタイマー機能を活用し、室温の調整をすることで、気持ちよく目覚められるようにしましょう。



- ★寝苦しい夜には、ひんやりした体感が得られる冷感シーツやまくら、冷却シートなども上手に利用しましょう。
- ★入浴後にストレッチをすると血流促進効果や筋肉をほぐす効果が得られ、眠りやすくなります。



✓ 運動習慣

体温が上昇すると、私たちの身体は皮膚の血管を拡張させたり、汗をかいたりして熱を体外へ逃しています。日常的に運動を行っている、体温の上昇に対する発汗量の増え方が大きくなります。その結果、より熱を逃がすことができるようになり、暑さに強い身体になります。

- ★早朝朝日を浴びながら又は涼しい夕方などに、ラジオ体操やウォーキングなどの有酸素運動を継続して行うことが効果的です。



✓ 栄養補給



夏バテの一因として、食欲が落ちることがあります。暑さのために冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、胃腸を弱めてしまうこともあるため、体力低下につながります。

- ★主食(炭水化物)・主菜(タンパク質)・副菜(ビタミン・ミネラル)のバランスがとれた食事に心がけましょう。

△例えば、そうめんと一緒に、魚・肉・卵、野菜も摂るようにしましょう。

- ★香辛料(コショウ、カレーなど)や香味野菜(生姜、大葉、たまねぎ、ニンニクなど)の活用で食欲アップさせましょう。
- ★ジュース、アイスなどの冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。
- ★寝る前、起床時、スポーツ中やその前後、入浴の前後など、のどが渇く前にこまめに水を飲む習慣をつけましょう。

△アルコール飲料は利尿作用によって体内の水分を排泄してしまうため、水分補給にはなりません。



参考：厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/>

- ・「職場における熱中症予防対策マニュアル」
- ・「生活習慣予防のための健康情報サイト(e-ヘルスネット)」栄養・食生活、休養・こころの健康
- ・「健康のために水を飲もう」推進運動

環境省 <https://www.wbgt.env.go.jp/>

- ・「熱中症 環境保健マニュアル2022」

2022年度

がん患者と家族の



おしゃべりサロン



がん患者さんや家族が集まり、交流や情報交換をする場です。
同じ病気の話の話を聞いたり、不安や悩みを聞いてもらったりしながら
少しこころを軽くして、療養生活のヒントや工夫を見つけませんか！

◆時間 13:30~15:30

◆申込み 事前に電話でお申し込みください 参加費：無料



桑名 (年4回第3水曜)

【場所】

柿安シティホール3階
第1・2会議室

【日程】

9/21 12/21 3/15

四日市 (偶数月第2水曜)

【場所】

四日市市総合会館7階

【日程】

8/10 10/12
12/14 2/8

鈴鹿 (年4回第4金曜)

【場所】

鈴鹿市保健センター2階

【日程】

8/26 11/25 2/24

津 (毎月第2木曜) ☆8月は第3水曜

【場所】

三重県津庁舎

【日程】

7/14 ☆8/17 9/8
10/13 11/10 12/8
1/12 2/9 3/9

松阪 (奇数月第3金曜)

【場所】

三重県松阪庁舎

【日程】

7/15 9/16 11/18
1/20 3/17

伊勢 (毎月第3木曜)

【場所】

伊勢市福祉健康センター1階

【日程】

7/21 8/18 9/15
10/20 11/17 12/15
1/19 2/16 3/16

伊賀 (毎月第1木曜 5月・11月・1月除く)

【場所】 ハイピア伊賀4階

【日程】 7/7 8/4 9/1 10/6

12/1 2/2 3/2

東紀州 (年4回)

【場所】

尾鷲市中央公民館 12/23

東長島公民館 9/28 3/24

日曜サロン (偶数月第1日曜)

【場所】 オンライン又は三重県津庁舎

☆10月、12月は場所調整中

【日程】 8/7 ☆10/2

☆12/4 2/5

申込先 三重県がん相談支援センター

電話 **059-223-1616**

受付日時 月曜～金曜、第1日曜 (5月、1月のみ第3日曜)
9:00～16:30

※日曜相談翌日の月曜はお休み

※感染症や悪天候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。

三重県がん相談支援センターは、(公財)三重県健康管理事業センター (日本がん協会三重県支部)が運営しています。

労働安全衛生規則が一部改正されました！

上記規則の第48条及び52条では、「事業者は、労働安全衛生法施行令第22条に定める有害な業務（塩酸、硝酸、硫酸、亜硫酸、弗化水素、黄りんその他歯又はその支持組織に有害な物のガス、蒸気又は粉じんを発散する場所における業務）に常時従事する労働者の人数にかかわらず、雇入れの際、当該業務への配置替えの際及び当該業務について後6か月以内ごとに1回、定期的に、歯科医師による健康診断を行わなければならない。また、**常時50人以上**の労働者を使用する事業者は、健康診断を行ったときは、定期健康診断結果報告書を所轄労働基準監督署長に提出しなければならない」となっています。

これが、令和4年10月1日から、事業者は有害な業務に常時従事する労働者の人数にかかわらず健康診断を行い、**労働者の人数にかかわらず**、新たに作成された「有害な業務に係る歯科定期健康診断結果報告書(様式6号の2)」を所轄労働基準監督署長に提出しなければならないと改正されました。



「健診センターサンテ」からのお知らせ

胃内視鏡カメラを
更新しました！



ハイビジョン画像で微細な病変の発見をサポートします。
カメラは操作しやすく視野が広いため、困難な場所も
観察しやすくなり、受診者の方の負担を軽減します。
安心して検査を受診していただけます。

Information & Topics

● 風しん抗体検査及び第5期定期予防接種期間が延長されました。

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に対して、令和3年度まで無料で実施してきた風しん抗体検査及び予防接種が、令和7年3月まで延長されました。

未だ受けられていない方は、この機会にぜひ、検査を受けましょう。

当センターでも実施していますのでご予約ください。

なお、検査の際には、制度延長に伴い、お住いの市町から送付された新しいクーポン券が必要です。

● 今年も健康診断・がん検診を受診しましょう。

サンテの健診日程は、電話でのお問い合わせの他、<https://www.kenkomie.or.jp/yoyaku/>でご確認いただけます。また、このサイトからの予約も可能です。

結核予防会

● 複十字シール募金運動ご協力願います。



シールぼうや

複十字シール募金運動期間：8月1日～12月31日

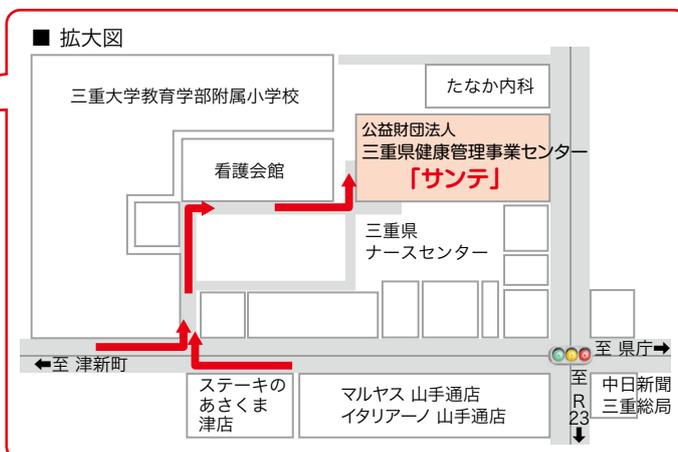
ご協力いただいた募金は、結核予防の教育広報、結核の調査研究、国際協力等を行うために大切にに使わせていただきます。

※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）



シールちゃん



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：https://www.kenkomie.or.jp/