

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. 18

2022



いなべ市(御池岳)

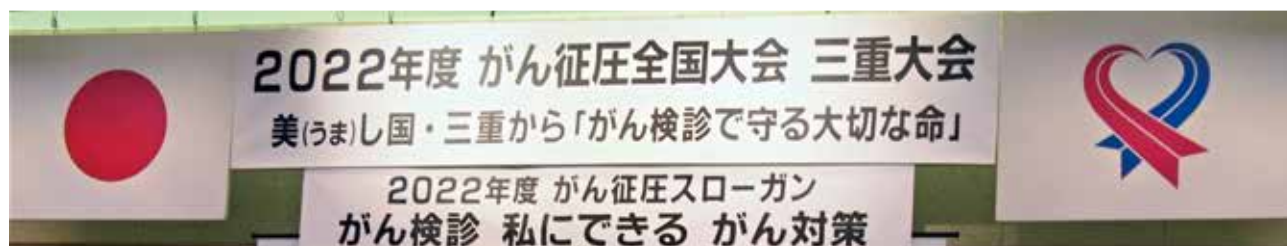
CONTENTS

● 2022年度 がん征圧全国大会(三重大会)	2
● がん学術助成 活動実績	4
● 健康便り ～質のよい睡眠～	6
● Information & Topics	8



公益財団法人
三重県健康管理事業センター

2022年度 **がん征圧全国大会** (三重大会)



先月9月2日(金)にホテルグリーンパーク津において、2022年度がん征圧全国大会(三重大会)を開催しました。

公益財団法人日本対がん協会では、全国的視野に立ってがん征圧運動の推進をしています。その中で9月を「がん征圧月間」と定め、がん征圧運動の主要行事として「がん征圧全国大会」を、毎年支部との共催で開催しています。今年度、この大会を三重県で開催しました。

コロナ禍のため、今年の大会はオンラインとリアルハイブリッド形式で行いました。大会には、一見三重県知事、前葉津市長、二井県医師会会長が来賓として出席していただき祝辞を頂戴しました。

また、会場には県及び県内市町の健康福祉行政部門の職員の方々の参加をいただきました。

当日は、表彰式典の後、厚生労働省のがん・疾病対策課の中谷課長に「がん対策の現状と展望」と題してご講演をいただきました。

日本対がん協会は、対がん運動に功績のあった方々を顕彰するため、検診の指導やシステム開発、第一線での検診・診断活動、がん予防知識の普及や啓発などで、地道な努力を長年重ねてこられた個人や団体の方々を毎年表彰しており、授賞式をこの全国大会の場で行っています。本年度は3名の方と1団体が受賞されました。個人の部では、当事業センター中井昌弘診療所長(写真 右)が協会賞を受賞しました。



大会では、併せて日本対がん協会賞の特別賞として2001年に朝日新聞社の協力を得て創設された「朝日がん大賞」の授賞式も行いました。がん医療・研究分野、画期的な医療機器の開発に加え、がん患者やサバイバーの支援活動など幅広い分野が対象です。活動期間は問わず、第一線で活躍している個人・団体が顕彰されます。本年度は1名の方に賞が贈られました。

これら受賞者の方は次のとおりです。



【朝日がん大賞】

祖父江 友孝 (そぶえ・ともたか) 氏

大阪大学大学院医学系研究科社会医学講座 環境医学 教授

「疫学データに基づく日本のがん対策への貢献」

第3次対がん10カ年総合戦略事業の中で、がんの実態把握とがん情報の発信に関する研究を担当するとともに、2004～2013年に「がん罹患・死亡動向の実態把握に関する研究」班の主任研究者として地域がん登録を国として統括する体制を整えた。地域で異なる登録システムは標準化され、2016年から始まった全国がん登録の基盤づくりにつながった。がん検診の有効性評価の研究にも関わり、2003年からがん研究助成金「がん検診の適切な方法とその評価法の確立に関する研究」班の主任研究者として、ガイドライン作成のための体制づくりに尽力した。さらに、がん統計に関するポータルサイトを国立がん研究センターに開設し、研究者やメディアに広く活用されている。

【日本対がん協会賞】

◆個人の部 (50音順)



神奈川県 渡會 伸治 (とこう・しんじ) 氏 **石川町内科クリニック院長**

消化器外科医として横浜市立大学医学部病院、国立横浜病院などの第一線で5000例を超えるがん患者と向き合ってきた。その経験を生かし、地域医療に貢献している。2013年、横浜市の中野区に隣接する場所にクリニックを開業。近隣の病院や開業医と連携し、経済的に困窮している地元住民をはじめ、多くの患者を診察している。これまでに多くの早期がんを発見し、がん種や進行度合いによっては自院で内視鏡的治療を実施したり、病院治療に切り替えたりと、長年かけて培った理論や経験を市井に還元している。



三重県 中井 昌弘 (なかい・まさひろ) 氏 **三重県健康管理事業センター理事兼診療所長**

長年にわたり同センターで実施している健康診査、がん検診でのレントゲン、内視鏡、超音波検査、心電図検査などの診断に携わり、自治体や事業所の担当者を対象にした教育や相談に応じて、正しい知識の普及啓発に力を注ぎ、がん検診の精度管理の向上に貢献した。厚生労働省の「乳がん検診ガイドライン2013」の作成委員を務め、各種講習会の講師などとして全国レベルでの医療技術の普及にも努めている。



栃木県 菱沼 正一 (ひしぬま・しょういち) 氏 **栃木県立がんセンター名誉理事長**

肝臓、胆のう、すい臓の外科手術に熟練し、多くの症例の手術を手がけ、栃木県内のがん治療の進展に貢献した。がん診療連携拠点病院の長として2019年度にPDCAサイクル部会を創設し、県内のがん医療の均てん化、質の向上に尽力した。2022年3月まで県がん対策推進協議会の会長として、県がん対策推進計画の推進など、栃木県のがん対策に大きく貢献した。

◆団体の部



東京都 特定非営利活動法人 Hope Tree (ホープ ツリー) **大沢かおり代表理事**

がん治療の現場で見過ごされがちな、患者の子どもを支える活動を続けている。医療ソーシャルワーカー、臨床心理士、医師、チャイルド・ライフ・スペシャリスト、看護師らが2008年に結成。親のがんや死について、どう子どもに伝えるか、欧米の先進事例を学び、研修会や子どもが参加するプログラムを開催。参加した医療従事者らは、各現場でがんと診断された親と子どものサポートに取り組む。

がん学術助成 活動実績

実施期間

令和3年4月1日～
令和4年3月31日

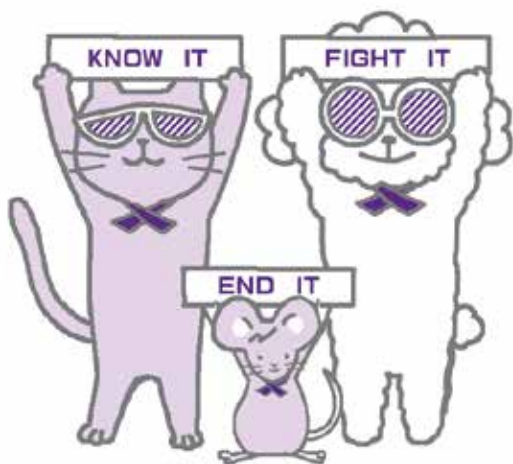
所 属

三重大学病院 肝胆膵・移植外科 岸和田 昌之 氏

研究課題

ウィズコロナ・アフターコロナ時代における
三重県下の膵がん患者・家族支援（三重パープルリボン活動）

膵臓がんは、初期症状が出にくく発見が遅れやすいため、5年生存率が10%未満という最も難治性のがんです。患者数は増加傾向にあり、臓器別のがん死亡数では第4位となっています。三重大学病院では、早期発見を目指す地域連携型プロジェクトを立ち上げたり、院内横断的なチームで治療体制の強化を続けるなど、膵臓がんの克服に向けた取り組みを積極的に行ってきましたが、早期発見の推進や克服のためには、膵臓がんについて三重県の皆さんに広く知っていただくことが重要と考え、肝胆膵・移植外科が中心となり2012年より、三重パープルリボン活動を展開してきました（実行委員長：岸和田昌之）。

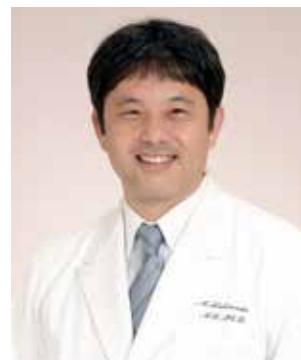


パープルニャン、パープルワン、パープルチューによる
リボンセレモニー

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.17号に引き続いて、令和2年度に授与されました方の活動実績をご紹介します。

私達は「KNOW IT(知る)」、「FIGHT IT(闘う)」、「END IT(撲滅する)」をスローガンに、予後の力を握る“早期発見”と“専門施設での治療”の大切さを県民の皆さんと共有するとともに、膵臓がんを闘う患者さんやご家族に寄り添い、膵臓がんて苦しむ方ゼロを目指しています。



岸和田 昌之 氏



今回で10回目の開催となりました。一昨年までは患者さんや市民の方など県内外からの参加があり、多数のボランティアの皆さんの協力を得てウォークやイベント形式での啓発プログラムを取り入れて行っていましたが、この2年間はコロナ禍のため現地開催が行えませんでした。2021年は早期発見のための検診をためらう方や、一人で悩む患者さんが増えることが心配されましたので、「KNOW IT」「FIGHT IT」「END IT」のスローガンに加え、「CONNECT TOGETHER（一緒につなごう）」を加え、膵臓がん克服に向けたメッセージを発信したいと完全webにて開催しました。



伊佐地病院長(当時)、一見三重県知事、前葉津市長、浦和津地区医師会長(当時)から挨拶をいただき、第1部のパープルリボンセレモニーでは、Webボランティアにてzoom上にてリボンセレモニーにて声を合わせたり、膵癌患者さんへの応援フォトやショートムービーの投稿を紹介しました。第2部は12の医療セミナーで構成し、「早期発見」、「抗癌剤や手術は専門施設での標準治療を行うことの周知」、「切除不能膵癌患者の緩和医療や終末期医療」など多職種による講演をしていただきました。合計900名以上の方がWeb参加やYouTube Live動画を視聴していただきましたが、現在も三重パープルリボンHP (<https://www.hosp.mie-u.ac.jp/pancan/>)にて公開中ですので、ご覧下さい。

なお、3年ぶりの現地開催として、令和4年11月6日(日)に9時からウオークイベント、13時から市民公開セミナーを三重大学病院(臨床講義棟)にて開催します。無料栄養相談などのブースも開設しますので、ぜひお越しください。先着300名にオリジナルパープルTシャツ(無料)をご用意しています。



パープルリボン セレモニー&セミナー in 津 2021のチラシ



パープルリボン セレモニー&セミナー in 津 2021の紹介

健康便り

質の良い睡眠



現代生活はシフト勤務や長時間通勤、インターネットやゲームをの
夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険が多くあります。
健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。
最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。

① 質の良い睡眠とは

睡眠時間は個人差もあるものの、6時間以上8時間未満が平均的で、日中に眠気が起こらないことがあなたの適正な睡眠時間の目安と考えられています。それでは、質の良い睡眠とはどのような睡眠をさすのでしょうか？厚生労働省が示す「睡眠の質の評価指標から考えていきましょう。下の質問票で当てはまる数が多いほど、「質の良い睡眠をとることができている」と言えます。

あなたはいくつ当てはまりますか？

- ☐ 規則正しい睡眠、覚醒のリズムが保たれていて、**昼夜のメリハリ**がはっきりとしている
- ☐ 必要な睡眠時間がとれており、日中に眠気や居眠りすることがなく、**良好な心身の状態**で過ごせる
- ☐ 途中で覚醒することが少なく、**安定した睡眠**が得られる
- ☐ **朝は気持ちよくすっきりと目覚める**
- ☐ 目覚めてから**スムーズに行動**できる
- ☐ 寝床に就いてから、過度に**時間をかけすぎずに入眠**できる
- ☐ 睡眠で**熟眠感**が得られる
- ☐ 日中、過度の疲労感がなく満足度が得られる



参考：質の良い睡眠と効果 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp/)

② 質の良い睡眠をとるカギ

① 規則正しい生活

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活を送ることで、体内時計が整い、睡眠を円滑にすることができます。



② 朝、起きたら光をあびる

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びると、体内時計を整えることができます。朝起きたらカーテンを開けて自然の光を浴びましょう。反対に、夜の光（蛍光灯やパソコン、スマートフォン等の光）は体内時計を乱してしまう力があり、夜が更けるほどその力は強くなります。

③適度な運動習慣

運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。

- 効果：寝つきがよくなる。深い睡眠が得られる。
- 睡眠に効果的な運動のタイミング：夕方から夜（寝る3時間くらい前）
- おすすめの運動：有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）



④入浴の工夫

入浴で体温を一時的に上げることで入眠しやすくなります。

- 効果：寝つきがよくなる。深い睡眠が得られる。
- 睡眠に効果的な運動のタイミング：就寝前（夕方～夜）の入浴。
- 温度と時間：38度のぬるめのお湯で25～30分
42度の熱めのお湯なら5分程度
- 半身浴（40度のお湯に30分程度）も寝つき効果がある。

—これはNG！ 睡眠の質の低下につながります—



寝る直前のスマホ・PC



寝酒



就寝前の喫煙



夜ふかし

③ いつもと違う睡眠には“要注意！”

睡眠中の心身の変化には、専門的な治療を要する病気が隠れていることがあるため、注意が必要です。以下の症状が続く場合は専門家に相談しましょう。

- 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止
- 手足のびくつき、むずむず感や歯ぎしり
- 眠っても日中の眠気や居眠りがあり、日中の生活に悪い影響がある。
- 睡眠についての悩みがあり、自らの工夫だけでは改善しないと感じたとき



参考：

- ・質の良い睡眠と効果 | 健康長寿ネット (<https://www.tyojyu.or.jp/>)
- ・健康づくりのための睡眠指針2014 | 厚生労働省 (<https://www.mhlw.go.jp/>)

Information & Topics

● サンテの健診日程を増やしました。

2022年度サテの開催スケジュールは、ご案内済みですが、皆様に受診いただきやすくするため、午後を中心に総合健診の日程を追加しました。

少し予約が取りやすくなりますので、ぜひ、サンテでご受診ください。

【総合健診】

(午後開催の追加日)

11月10日(木)・30日(水)、12月5日(月)・22日(木)、1月16日(月)・23日(月)、
2月2日(木)・20日(月)、3月8日(水)・13日(月)

(午前開催の追加日)

2月24日(金)、3月7日(火)

日程の確認やご予約はこのサイトからも可能です。(<https://www.kenkomie.or.jp/yoyaku/>)

● 今年の『全国糖尿病週間』は、11月13日(日)～19日(土)です。

日本糖尿病協会・日本糖尿病学会では、毎年、世界糖尿病デーである11月14日を含む一週間を「全国糖尿病週間」としています。

『令和元年 国民健康・栄養調査』¹⁾によると、20歳以上で「糖尿病が強く疑われる（治療中含む）」者は、男性19.7%、女性10.8%でした。この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられませんが、年齢階級別にみると、年齢が高い層でその割合が高くなっています。また、『第7次医療計画』²⁾のなかでも取り組むべき5疾病（がん、脳卒中、心筋梗塞等の心血管疾患、糖尿病、精神疾患）のひとつになっています。

みなさまも糖尿病の発症リスクを減らすため「腹八分目」「エレベーターではなく階段を使う」など、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

※参照:1)「令和元年 国民健康・栄養調査」 2)「第7次 医療計画」 いずれも厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/>

結核予防会



● 複十字シール募金運動ご協力願います。

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

