

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. 22

2023

河内溪谷(津市)

写真提供: (公社)三重県観光連盟

CONTENTS

- がん学術助成活動実績 2
- 冬太りを防ぐ生活 4
- 健康便り ~腰痛について~ 6
- 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3年4月1日～
令和5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。

所属

三重大学医学部附属病院 呼吸器外科 准教授 川口 晃司

研究課題

肺癌に対するロボット手術または
胸腔鏡手術における創(ポート)の数や
挿入肋間部位と術後疼痛に関する調査

近年小さな肺癌が発見される機会が増加していることに伴い、呼吸器外科領域では身体に負担の少ない(低侵襲)手術がトピックとなっています。すなわちロボット手術(RATS)と単孔式胸腔鏡手術(Uniportal VATS)です。

ロボット手術は2018年から多くの診療科で保険収載となり、急激に手術数が増加しています。手術の操作性が向上し、教育にもメリットがあるといわれていますが、通常5つのポート(創)を必要とし、従来の胸腔鏡手術よりも創の数が増える一方で術後の疼痛や合併症に関してはほぼ同等という報告が多くあります。

他方で単孔式胸腔鏡手術は1つの小さな創のみから手術を行うため、術者に相当の技術力を要しますが、患者さんの痛みは少ないという報告が散見されます。

そうしたことより本研究では、ロボット手術と胸腔鏡手術の術後疼痛を比較し、ポート創の位置やドレーンチューブ、硬膜外麻酔などについても解析することを目的に、多施設共同前向き研究を行いました。



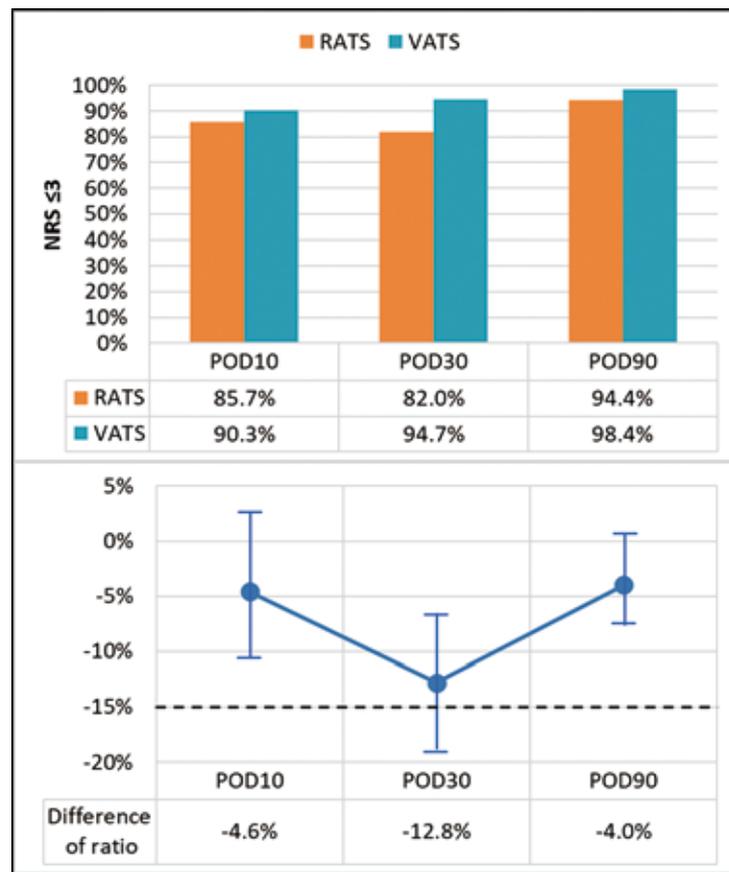
方法 多機関共同前向き研究として、三重大学以外に名古屋大学、愛知県がんセンター、名古屋第一赤病院、豊橋市民病院、トヨタ記念病院、聖隷三方原病院、兵庫医科大学、金沢大学、岡山大学、近畿大学、札幌医科大学の方々にも参加していただきました。ロボット手術が胸腔鏡手術と比較して非劣性であることを証明する観察研究とし、対象は肺癌に対して肺葉または区域切除術を受けた患者さんとしました。主要評価項目は術後30日目の痛みスコア（NRS）が10点満点中3点以下の割合とし、予定数は400例と算出しました。

結果 参加12施設、症例集積はほぼ予定通りの21カ月で登録終了しました。逸脱など34例を除外して405例（ロボット手術196例と胸腔鏡手術209例）

が解析対象となりました。男性227人：女性178人、平均年齢69（21-88）歳で、胸腔鏡手術のうち99例（47%）が単孔式でした。ロボット手術vs胸腔鏡手術では、平均でポート数5.0 vs 2.2ヶ所、損傷肋間数3.0 vs 1.9か所、最大創3.4 vs 3.7cm、手術時間202 vs 165分、ドレーン留置期間2.7 vs 2.4日、入院期間6.8 vs 5.7日にいずれも統計学的有意差を認めました。主要評価項目である30日目の痛みスコアNRSが3点以下の割合はロボット手術82.0%と胸腔鏡手術94.7%で、比率の差は-12.8（95%信頼区間:-19.0 ~ -6.6）%となり非劣性を証明できませんでした。一方で術後10、90日目では痛みは同等だと証明されました。さらに多変量解析で詳しく調べると、手術ロボットそのものが痛みの原因ではなく、ポート創が増えることや創の大きさが3.5cmを超えること、肺癌が上葉に存在することなどが痛みの原因となることを明らかにしました。

現在外科手術の進歩は目覚ましいものがあり、1つのポート創から手術できる単孔式ロボットもすでに開発されており、今後本邦でも普及してくるものと思われます。また肺癌に対する外科手術の成績は年々よくなっており、治癒される方も多くなっています。今回身近な課題を臨床研究として計画し、できるだけ短期間に多数例を集積したことで意義のある結果が得られたと考えております。

以上簡単ではありますが、私たちの行った研究についての紹介を終わります。最後になりましたが、このような学術助成をしていただきました三重県健康管理事業センターの関係者の皆様に、厚く御礼申し上げます。



さあ始めよう！冬太りを防ぐ生活

食欲の秋です。ついつい食べ過ぎて、体重が気になり始めた方も多いのではないのでしょうか。この後に迎える冬は、1年で最も太りやすい時期と言われています。今から冬太りを防ぐ生活を意識してみませんか。



1 ともとも 太るのは、なぜ？

食事で摂るエネルギー（摂取エネルギー）が、日常生活で消費するエネルギー（消費エネルギー）を上回ると、余ったエネルギーが身体に脂肪として蓄積されます。これが「太る」という状態です。「太る」とは、単に体重が増えるだけでなく、身体に脂肪が蓄積されることを言います。

「太る」原因は、食べ過ぎや運動不足のほか、加齢、筋肉量の減少による基礎代謝量*の低下等が挙げられます。

*基礎代謝量とは早朝空腹時に快適な室内等におけるの安静時の代謝量

太る = 摂取エネルギー > 消費エネルギー
食事で摂るエネルギー 日常生活で消費するエネルギー



2 冬に太りやすくなるのは、なぜ？

冬太りという言葉があるように、冬は一番太りやすいと言われています。それは、次のような理由で、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが崩れやすい時期だからです。

① 食にまつわるイベントが多くなる

冬は、クリスマスや忘年会、お正月など食にまつわるイベントが目白押しです。アルコールやカロリーの高い食品を摂る機会も増えるため、普段よりエネルギーを摂りすぎてしまいがちです。

② 寒さで身体を動かす機会が減る

冬は寒さのため、室内で過ごすことが増え、活発に身体を動かす機会が減りがちです。また、お正月などは家の中で過ごすことが多く、消費エネルギーが減る傾向です。「冬は寒いから運動はお休み」という方は太りやすくなっているかも？



冬はやせやすい時期です！

冬は、寒さから身体を守るためにエネルギーを多く使うことから、1年の中で一番、基礎代謝量が多くなると言われています。エネルギーの消費量以上に食べ過ぎなければ、夏よりも痩せやすい時期なのです。ダイエットを始めるには良い時期と言えそうですね。

③ 冬太りを防ぐ生活

① エネルギーの摂りすぎに気を付ける

食べ物や飲み物のエネルギーをあらかじめ知っておき、カロリーの高いものを食べる時は量や食べる時間帯に気を付けましょう。飲み物やお菓子類など、**食事以外で口に入るものは1日の合計で200kcal**までにしましょう。

★お酒のカロリー★

アルコールの種類	量	カロリー(kcal)
ビール(淡色)	1缶 350ml	140
発泡酒	1缶 350ml	158
日本酒	1合 180ml	196
ワイン	グラス1杯 120ml	88
梅酒	コップ1杯 120ml	187
焼酎	コップ1杯 120ml	175
ウイスキー	ダブル 60ml	142



飲みやすい甘めのお酒、カクテルは量に注意!

★ケーキのカロリー★

ケーキの種類	一切れ分(約100g)のカロリー
チョコレートケーキ	約400kcal
いちごのショートケーキ	約350kcal
フルーツタルト	約205kcal
レアチーズケーキ	約210kcal
バイクドチーズケーキ	約180kcal



生クリームや卵を使ったケーキはカロリーが高めです。量に注意!

★おせちの食べ方★

おせち料理は日持ちを良くするため、味つけを濃くしています。調味料のカロリーも加わり、エネルギーを摂りすぎることも。少量を味わうようにしましょう。

<特に食べ過ぎに気を付けたい食品>

きんとん、黒豆、えび、伊達巻

★おもちのカロリー★

おもち	VS	ごはん
223kcal (100g)		156kcal (100g)
(切り餅約2個)		(茶碗に小盛)



あんこやきな粉など、トッピングのカロリーにも注意!

② 座る時間を減らす

私たちは運動だけでなく、日常生活で身体を動かすときもエネルギーを使っています。肥満の人は肥満ではない人と比べると、(歩行等も含め)立って行う活動の時間が、平均で1日約150分少ないと報告されています。肥満の人は肥満ではない人と比べて1日に使うエネルギー量が少ないと考えられます。**座る時間を減らす**ことが冬太りを防ぐポイントと言えそうですね。

エネルギー消費量：歩<>立つ<>座る

③ こまめに体重測定をする

この時点で体重を測り、元の体重に戻すことが大切

太ったと自覚 → 体重計に乗るのが怖くなる → 健康診断で体重を知る

慌ててダイエット → リバウンドを繰り返す →

肥満
生活習慣病

こうならないよう、**体重をこまめに測り、少し太ったら食事や運動で調整する習慣**を作りましょう

【参考】e-ヘルスネット：身体活動と代謝

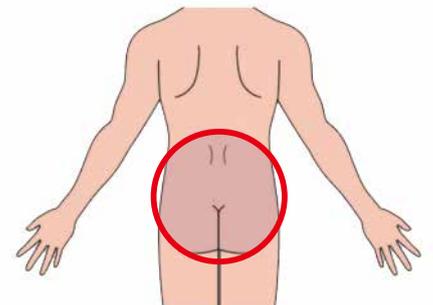
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-02-003.html>



腰痛とは病名ではなく、腰を主とした痛みやはりなどの不快感といった症状の総称です。骨などへの負担の他にも、様々な要因が腰痛の発症に関係していることが分かっています。今回はその腰痛についてお伝えします。

① 腰痛は社会問題？

腰痛は日本だけではなく、欧米など先進諸国でも医療施設を受診する最も多い症状の一つとなっています。2019年の国民生活基礎調査によると、人口千人に対して、男性は91.2人、女性は113.3人が腰痛を訴えていることが明らかになっています。このように、腰痛に悩まされている国民は多く、長く続く慢性的な腰痛は社会参加を妨げてしまう要因となり、その経済的損失は年間約3兆円に上るとも言われています。



腰痛の部位

最も下側の肋骨から、お尻の割れ目の端まで

一人ひとりが腰痛予防に努めることが大切です！



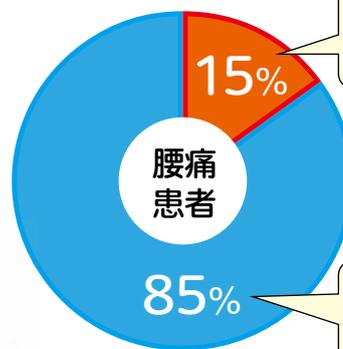
② 腰痛の原因

腰痛患者さんの約85%は「原因が特定できない腰痛」に分類されます。

その中で考えられる腰痛の要因としては「姿勢の悪さ」「重い物の運搬」「連続して長時間同じ姿勢をとること」「心理的なストレス」があげられます。



腰痛の分類

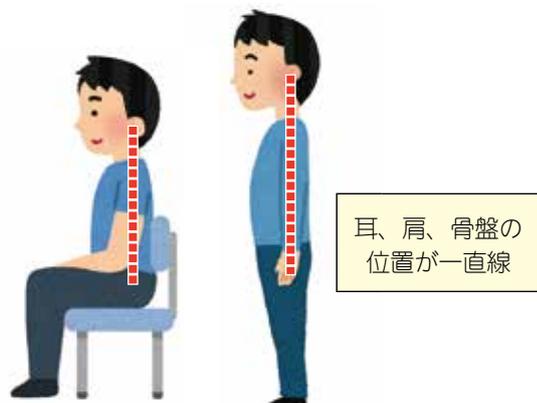


原因の特定できる腰痛
・椎間板ヘルニア
・脊柱管狭窄症など

原因の特定できない腰痛
(考えられる要因)
・姿勢の悪さ
・重い物の運搬
・長時間同じ姿勢
・ストレス 等

③ 腰痛予防

① 正しい姿勢で過ごす



正しい姿勢で過ごすことで重力の負荷を軽減し、腰痛を予防します。

② 環境を工夫する



デスクや周辺の整理整頓をすることで正しい姿勢で過ごすことができます。また冷えは血流を悪くし腰痛を引き起こします。室温調整や上着等で温度調節をして冷えを防ぎましょう。

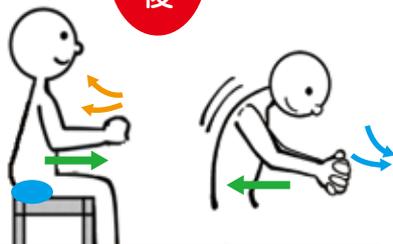
③ 同じ姿勢を続けない

デスクワークなど、普段の生活の中で長時間同じ姿勢をとり続けていることがありませんか？ 腰に負担をかけ過ぎないように「同じ姿勢を長く続けない」ことを意識しましょう。

また、ストレッチを中心とした体操に予防効果があるとされています。下記に室内で簡単にできる体操をご紹介します。仕事の合間や、ちょっと疲れたかな、というときにやってみましょう。

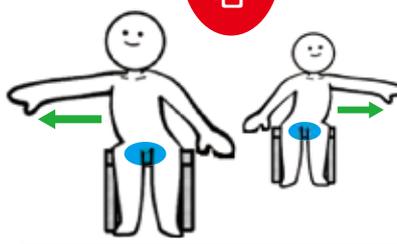
腰痛予防体操

① 前後



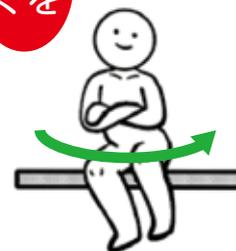
- ① 丸めたタオルをおしりのでっぱりの下に敷く。息を吸いながら胸を張り、腰を前へ移動させる。
- ② 息を吐きながらお腹を引っ込め、腰を後ろへ移動させる。

① 左右



- ① 丸めたタオルを足に挟み、肩の高さを変えず、右に体重をかけバランスを保つ。
- ② ゆっくりと中心に戻したら、左へ体重をかける。

描く



おしりで円を描く。頭の位置はできるだけ変えずに、体幹部分をゆっくりまわす。左右両方向にまわす。

※腰痛の症状が続く場合やひどくなる場合は早めに医療機関を受診してください。

参考：職場での腰痛をなくしましょう／厚生労働省 (<https://www.mhlw.go.jp>)
理学療法ハンドブック「腰痛」／公益社団法人 日本理学療法士協会 (<https://www.japanpt.or.jp>)
腰痛診療ガイドライン2019の要旨と解説／公益財団法人 日本医療評価機構 (<https://minds.jcqhcc.or.jp>)

Information & Topics

令和4年度共有化事業で「A評価」を受けました

予防医学事業中央会の実施した令和4年度共有化事業成績評価の結果、生化学部門共有化事業基準、ならびに血液部門共有化事業基準を満たし、総合評価Aとなりました。

認証書は、日々の検体検査データの精密度や正確度を毎月集計した上で、高いレベルで設定した基準を超えて精度が維持されていることを証明するものです。



日本対がん協会

早期発見のために、定期的ながん検診を受診しましょう！

2022年の死因1位は42年連続で“がん”。

2022年の全死亡数156万8961人のうち、がんによる死亡数は38万5787人で全体の24.6%を占めています。

また、1981年から42年連続で死因の第1位になっており、がんの死亡率は上昇しています。

がん検診は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減らすことができます。

「がん検診」は受診されましたか？
受診方法などで、お困りになっていることはありませんか？



■性別・部位別のがん死亡率順位(人口10万人あたり)

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	第6位	第7位
男性	肺	大腸	胃	すい臓	肝臓	—	—
女性	大腸	肺	すい臓	乳房	胃	肝臓	子宮

(厚生労働省「2022年人口動態統計月報年計(概数)」)

結核予防会

複十字シール運動が始まりました！

結核のない世界をめざして！「複十字シール運動」が始まりました！

複十字シール運動は、結核のない世界をつくる運動です。

運動期間：8/1(火)～12/31(日)

8月1日、複十字シール運動(募金活動)の趣旨説明と協力依頼に服部副知事を表敬訪問しました。

結核をなくすための複十字シール募金にご協力をお願いします。

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。

お預かりした募金は、結核などの胸の病気の普及啓発、開発途上国の結核対策支援、結核等の調査研究の活動に大切に活用させていただいています。



左から水谷理事長、服部副知事、長谷川事務局長

MHC 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/

