

健康みえ

vol.31
2026



頭之宮神社（大紀町）

写真提供：（公社）三重県観光連盟

CONTENTS

- 理事長新年のあいさつ
健診センター「サンテ」からのお知らせ 2
- 三重県健康管理事業センターからのお知らせ 3
- 学術助成活動実績 4
- ～健康だより～ 冬の乾燥対策 6
- Information & Topics 8



公益財団法人
三重県健康管理事業センター
健診センター「サンテ」



新年のごあいさつ



公益財団法人
三重県健康管理事業センター
理事長 濱藤 啓広

令和8年の新春を迎え、皆様におかれましては健やかに新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

さて、我が国は世界有数の長寿国として知られておりますが、平均寿命と健康寿命の差が依然として大きく、介護を必要とせず自立した生活を送る「健康寿命」の延伸が、社会全体の重要課題となっております。

また、近年では「二人に一人ががんになる時代」と言われるよう、がんは誰にとっても身近な疾患となっており、予防と早期発見の取り組みがこれまで以上に求められています。

健康寿命を延ばすためには、日々の生活習慣の改善が不可欠です。禁煙、節酒、バランスの取れた食事、適度な運動など、基本的な健康習慣の積み重ねが、がんをはじめとする生活習慣病の予防につながります。

加えて、定期的な健(検)診の受診による早期発見・早期治療は、命を守るだけでなく、生活の質を保つ上でも極めて重要です。年齢や性別に応じた適切な間隔での健(検)診を心がけることが、健康への第一歩となります。

当事業センターは、県民の皆様の健康を守る砦として、質の高い検診が提供できるよう精度管理に力を入れており、また、より一層安心して受診いただけるよう、昨年度、情報セキュリティマネジメントシステム (ISMS) の認証も取得いたしました。引き続き、皆様が安心して健(検)診を受けられる環境づくりに努め、科学的根拠に基づいた検査体制の充実を図ってまいります。

本年も、皆様お一人おひとりが自らの健康に関心を持ち、健(検)診受診を通じて、病気の予防と健康維持に取り組んでいただけるよう、私たち事業センターも全力で支援してまいります。

結びに、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

◆ 健診センター「サンテ」からのお知らせ ◆

健康診断については、本年もサンテをぜひご利用ください。

*サンテ健診

令和7年度のサンテのドック健診は令和8年3月5日(木)、定期健康診断等は3月12日(木)が最終日となります。受診をご希望される方は早めにご予約下さい。

また、令和8年度の健診は4月中旬からの実施を予定しており、予約受付は3月上旬から開始する予定です。

詳細は、電話 (059-202-4300)、ホームページ (<https://www.kenkomie.or.jp/yoyaku>) 等でご確認ください。

*健診を受けられた方へ

精密検査が必要と判定された方は、必ず医療機関で精密検査を受けましょう。

また、異常なしの方も安心せず、毎年、健康診断を受けましょう。

三重県健康管理事業センター からのお知らせ

津まつりに出展しました！

令和7年10月12日(日)、津まつりに出展しました。大勢の方が来場されとても賑やかな1日でした。

当センターは三重弁護士会館前会場において、無料で骨密度の測定を行いました。

「前から測って欲しかったの」、「大丈夫だった」、「わあー、注意レベルだ！何か対策をしないと！」などの声が聞かれました。

また、「そういえば、健診の申し込みもしないと」等と、それぞれご自分の健康について振り返る機会となったご様子でした。

曇り空の中で始まり、午後3時の大雨までに300人を超える方に骨密度測定を実施し、盛況に終えることができました。



血液検査でカンタンにできる オプション検査が人気です！

健診センターさんでは、健康診断やがん検診と同時にできる血液オプション検査が人気を集めています。血液オプションには多くの項目があり、最近は、「ピロリ菌検査」や「ペプシノーゲン検査」を受けられる方が多くなっています。

また、腫瘍マーカーや将来の疾病発症を予測する各種リスク検査を受診される方も増加しています。

これら、血液のオプション検査の詳細については右の二次元コードからご確認いただけます。

健診の機会に血液検査を受けてみてはいかがでしょうか。



健診センターさん
血液オプション検査

骨密度検査、血液オプション検査、各種健康診断・がん検診等のお申込み、お問い合わせなどお気軽にお電話ください。

サンテ予約専用電話：059-202-4300
(平日 9:00～16:00)



がん学術助成 活動実績

実施機関

令和5年4月1日～
令和7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。

授与所属名

国立大学法人三重大学医学部附属病院

肝胆膵・移植外科 医員 弓削拓也【現 医療法人永井病院・外科】

はじめに

膵がんとその前癌病変「IPMN」

すい臓のがん（膵がん）は、胃や大腸など他のがんに比べて見つけにくく、治療が難しいがんとして知られています。日本では年間3万人以上が膵がんで亡くなっています。いまもなお「難治がん」の代表です。その一方で、「膵管内乳頭粘液性腫瘍（IPMN）」とは、膵がんへ進展することがある前癌病変として注目されています。IPMN そのものは直ちに命に関わる病気ではありませんが、放置すると一部が浸潤性膵がんへ進行（がん化）することがあります。IPMN は、主膵管という太い管にできる「主膵管型」と、細い枝の部分にできる「分枝型」に分類されます。主膵管型は悪性化の可能性が高く、多くの場合で手術が推奨されます。しかし、「どの患者さんが本当に手術を受けるべきか」を判断する確立された明確な基準はまだありません。

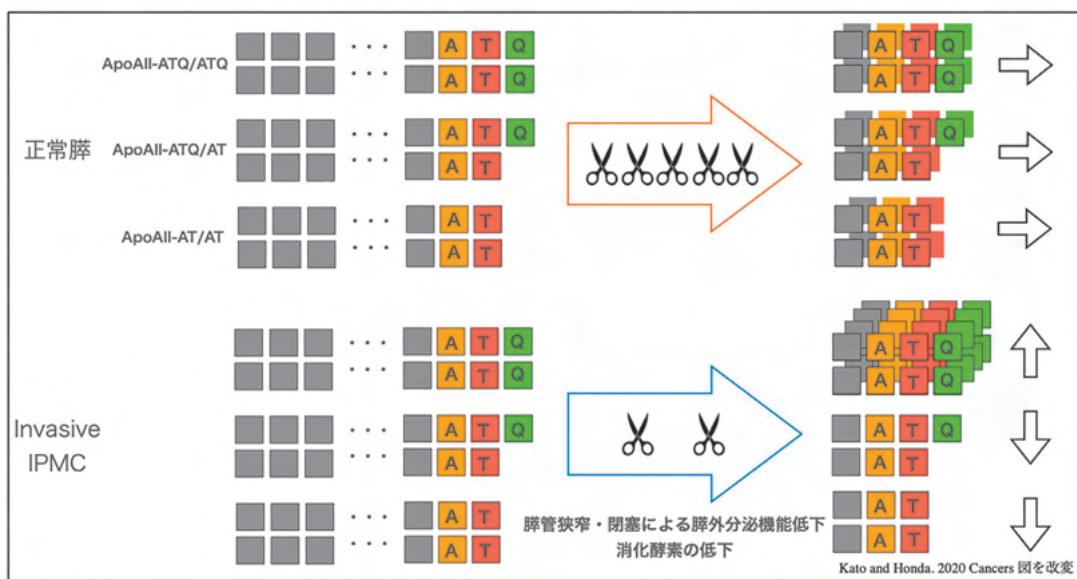
当科での研究の目的

血液で“がんのサイン”を見つける

本研究の目的は、IPMN のうち、がん化したタイプ（invasive IPMC）を血液検査で見分けられるようになります。近年注目されているのが、血液中のアポリipopタンパク A-II（アポ A2）アイソフォームです。アポ A2 は、体内で「善玉コレステロール（HDL）」を構成する成分のひとつで、健康な人の血液にも含まれています。国立がん研究センターの研究グループは、膵がんや膵がんリスク患者では、このアポ A2 アイソフォームの量が低下することを報告しており、膵がんの早期発見に役立ち得る新しいバイオマーカーとして期待されています。（Honda K, et al. Sci Rep. 2015 Nov 9;5:15921）

これまでの研究でわかったこと

当科の研究チームは、膵がん患者を対象に調査を行い、5種類のアポ A2 アイソフォーム（apoAII-ATQ/ATQ,-ATQ/AT,-AT/AT,-AT/A,-A/A）の変化が膵がんの悪性度ではなく、膵臓の外分泌機能（消化酵素分泌能力）の低下と関係していることを報告しました（Biomed Res Int. 2019 Apr 4;2019:5738614）（次図）。続いて、IPMN 手術患者を対象に調査したところ、がん化していたグループ（invasive IPMC）では、apoAII-ATQ/AT および apoAII-AT の値が有意に低いことが分かりました（科研費課題番号 20K17644 課題名：膵癌リスク患者での膵癌早期発見におけるアポリipoprotein AII の有用性）。これは、アポ A2 アイソフォームの低下が IPMN 悪性化のサインとなり得る可能性を示す重要な結果であり、今後の臨床応用が期待されます。



今回の研究で目指すこと

本研究では、より多くのIPMN患者を対象に、アポA2アイソフォームがinvasive IPMCの予測に有効かを検証します。また、臨床研究と並行して、アポA2がどのようなメカニズムで変化するのかを、実験用マウスモデルを使った基礎研究で明らかにします。

- 具体的には：① IPMN患者血液のアポA2アイソフォームを定期的に測定します。
- ② 臨床データ(画像・病理・臨床経過)と比較して関連を解析します。
- ③ マウス膵管閉塞モデルを用いたアポA2アイソフォームの動態を検証します。

今回の研究成果

まず、上記②にあたる研究を行うため、当科で治療を行ったIPMN患者の臨床データを解析し、invasive IPMCの予測因子について検討した研究結果を国際学術誌に報告しました(Medicine (Baltimore). 2025 Jan 10;104(2):e41215)。本研究では、IPMNに対して外科治療を受けた104例を対象とし、術後の長期生存に影響を与える臨床因子を多角的に評価しました。解析の結果、術後生存率に最も強く関与する因子は腫瘍の悪性度そのものではなく、年齢、併存疾患の重症度(Age-adjusted Charlson Comorbidity Index: ACCI)、および栄養状態(Geriatric Nutritional Risk Index: GNRI)であることが明らかとなりました。特に、併存疾患が多い患者や栄養状態が低下している患者では、肺炎や心不全など、がん以外の原因での死亡が多い傾向が認められました。一方で、invasive IPMCを術前に予測する因子については、現行のIPMNガイドラインで提示されている基準と大きな差異は認められませんでした。したがって、アポA2アイソフォームがinvasive IPMCの新たなバイオマーカーとして有用性を持つかどうかを検証する研究の重要性が示唆されると結論しました。

一方で、上記①、③を行うためには、時間かけて一定数の血液検査データを集める必要があり、残念ながら今回は、ご報告に足る結果を得ることができませんでした。

最終目標 手術適応を“科学的に判断できる”未来へ

現在の手術適応は、主に造影CTやMRIなどの画像検査の結果に基づいて決められています。しかし、画像の解釈には医師や医療施設間で差が生じることがあり、判断が難しいケースもあります。アポA2測定は、少量の血液で客観的に評価できるため、手術の必要性を判断する新しい基準として期待されています。本研究を引き継ぎ、今後さらに当科での研究が進めば、手術が必要な方に、より確実に適切な治療を届けるようになると考えています。今後も研究を継続し、科学的根拠に基づいたよりよい診断と治療を目指してまいります。

健康だより

冬の乾燥対策



11月から4月にかけては乾燥しやすい時期で、特に冬の1月・2月にはピークを迎えます。本格的な冬の到来をむかえ乾燥による健康への影響を知り適切な対策をしましょう。

① 冬になると乾燥しやすい理由

冬になると空気が乾燥しやすい主な理由は以下の通りです。

気温の低下



気温が低いほど空気中の水蒸気量が少なくなるため

暖房の使用



温風により空気の乾燥が進み、体からも水分が失われるため

風の影響



日本の地形は山地が多く、大陸から太平洋側へ乾燥した風が流れるため

② 乾燥による自覚症状や健康への影響

冬季ならびに夏季のオフィス環境における自覚症状についての調査によると、夏季に比べて冬季では以下の自覚症状が増える傾向にあることが分かっています。

喉の痛み・乾燥



鼻水・鼻づまり



せき



くしゃみ



皮膚の乾燥・かゆみ



また、呼吸器感染症（例：インフルエンザ）や感染性胃腸炎（例：ノロウイルス）など様々な感染症が流行しやすくなります。汗をかかず気づかぬうちに引き起こされる隠れ脱水にも注意が必要です。

流行性感染症



隠れ脱水



③ 乾燥対策

乾燥に起因する症状の多くは湿度40%よりも低い環境において頻度が高くなります。オフィスの湿度環境を調整し適切に管理をするとともに、セルフケアをしながら予防をしましょう。

<湿度環境の調整>

- ・温湿度計の設置
- ・加湿器の活用
- ・調湿機能付き空調の設置

湿度基準値
40～70%

<セルフケア>

- ・手洗いうがい
- ・マスクの着用
- ・保湿剤の使用
- ・こまめな水分補給
- ・肌や新陳代謝に良いたんぱく質やビタミンA、B、C類の摂取
- ・規則正しい生活を送る

免疫力アップ!

ウィルスに負けない体をつくる生活習慣

① 適度な運動

身体を動かすと血液循環が良くなり、体温と代謝が上ることで免疫力が高まります。ウォーキングや軽いジョギングなど適度な運動を行いましょう。

② 栄養バランスのよい食事

1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜の3種類をそろえてバランスよく栄養をとるようにしましょう。

③ 十分な休養

睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。

④ ストレスをためない

楽しいことをする、笑うなど、心が解放されるようなことをしてみましょう。

※予防接種

感染症予防のために必要なワクチンを接種することも免疫力を高める方法のひとつです。

参考

- ・冬季オフィスにおける温湿度の実態と健康影響 | 独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所 https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/mail_mag/2014/75-column-2.html
- ・食の栄養バランスチェック | 株式会社明治 <https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/exp/diagnosis/hitokuti/>
- ・免疫系の老化 | 公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka/meneki-rouka.html>
- ・健康づくりのための睡眠ガイド | 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/001298243.pdf>

Information & Topics

日本対がん協会からのお知らせ

日本対がん協会
You Tube
公式チャンネル

プロジェクト『対がんセミナー』

[動画を公開](#)

最新の医療情報や検診制度、患者支援に関するテーマを専門家らが解説

がん予防・検診の推進や正しい知識の普及などを目的とするプロジェクト「対がんセミナー」の動画が日本対がん協会の公式 You Tube チャンネルで公開されています。がんに関する最新の医療情報や検診制度、患者支援に関するテーマを取り上げ、専門家や当事者が解説します。市民や患者、医療関係者、自治体職員をはじめ多様な層に向けて正しい最新の知識をわかりやすく提供しています。

また、日本対がん協会は「がんで苦しむ人や悲しむ人をなくしたい」を全体目標に掲げ、「がん予防・検診の推進」「がん患者・家族の支援」「正しい知識の普及啓発」を活動の3本柱として関連する各種事業に取り組んでいます。

これに沿って「対がんセミナー」のテーマ選択は、①「かわる」：がん医療政策の改善に向けた知識や視点、②「わかる」：市民や患者が理解すべき基礎的な情報、③「さぐる」：新しい医療や社会的動向の最前線の3つの視点に重点をおいています。

現在、公開中の動画は、乳がんと大腸がんを取り上げています。

『乳房を意識する習慣』

ブレスト・アウェアネスってなんだろう？

うえまつ たかよし
植松 孝悦

静岡県立静岡がんセンター
乳房画像診断科兼生理検査科部長

「ブレスト・アウェアネス」という言葉を聞いたことがありますか。「乳房を意識する生活習慣」のことです。ふだんから乳房の状態を意識し、乳房の変化に気がついたら医師に相談することや、40歳になったら2年に1度乳がん検診を受けることです。専門家が詳しく解説します。

(約21分)

いちからわかる大腸がん

～大腸がんファクトシートから見た最新事情～

こまつ のぞむ
小松 望

国立がん研究センター中央病院
検診センター長

日本でも男女ともに罹患数が最も多いのは大腸がんです。死亡数も女性では1位、男性2位です。いったいどんな「がん」なのか。どんなことがリスクになるのか、どんな検診を受けるべきなのか、最新事情を国立がん研究センターの専門家が紹介します。

(約14分)

動画を公式チャンネルで
随時公開していきます。

日本対がん協会公式 You Tube チャンネル

URL <https://www.youtube.com/channel/UCMi-HSY-cf6Ofb1ya6LUQDg>



公益財団法人

**MHC 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)

059-202-4300 (サンテ予約専用)

(平日9:00~16:00)

FAX : 059-223-1611

mail : info@kenkomie.or.jp

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

