

Vol.10

2014 July

みんなの未来を守る健康診断

けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会 機関紙



Vol.10 CONTENTS

Message

会長就任挨拶

公益財団法人 茨城県総合健診協会 会長 金子 道夫

特集

より安全で精度の高い胃がん検診を受けていただくために ～平成26年度からの変更点について～

Event

第59回 予防医学事業推進全国大会が開催されます

Topics

- ・ 第55回日本臨床細胞学会総会(春期大会)にて発表をしました
- ・ リレー・フォー・ライフ・ジャパン2014茨城に参加しました
- ・ フットサルリボン活動で筑波大学附属病院小児病棟を訪問しました
- ・ つくばピンクリボンフェスティバル2014に参加しました
- ・ 職場体験実習を受け入れました

Information

- ・ 複十字シール運動にご協力お願いします
- ・ 9月は「がん征圧月間」及び「結核予防週間」です



けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会

会長就任挨拶

公益財団法人
茨城県総合健診協会

会長 金子道夫

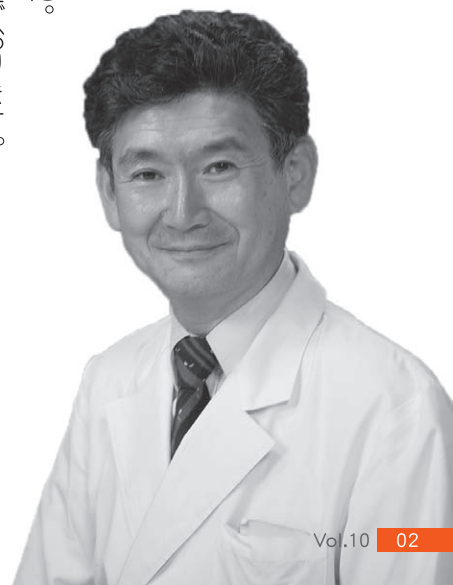
このたび山口前会長の後任として平成26年6月13日付で、公益財団法人茨城県総合健診協会の会長に就任いたしました。

今回、会長という大役を受け、果たすべき責任の重さと使命の大きさに決意を新たにするとともに、身の引き締まる思いであります。私と茨城県総合健診協会との関わりは25年前にさかのぼります。平成元年に当協会が行っていた乳児神経芽細胞腫検査事業^{※1}のコンサルタントを担当し、その後、先天性代謝異常症等研究委員会の代表世話人を務め、平成24年度には新生児マススクリーニング検査^{※2}の新たな検査手法である「タンデムマス法^{※3}」を茨城県に導入するために県の検討委員として他の委員の先生方や当協会とともに力を尽くしてまいりました。

私はこれまで、小児外科医として、小児外科・小児がん医療の発展のため主に筑波大学にて長らく臨床・研究・教育の場に身を置きつつ、筑波大学附属病院副病院長を7年間、茨城県病院事業管理者を4年間拝命し病院の運営・経営面にも携わってまいりました。病院経営を取り巻く環境が大きく変化する中で、「患者サービスの向上や良質・高度な医療の提供」と「経営基盤の確立」を両立させるという難題に直面しながらも、多くの医療従事者の皆様の協力のもと経営改革を進めてきました。経営改革と申しますと、コストカットに主観が置かれがちですが、私は、より良質で高度の医療を提供することで収入を増やし、やりがいをもてるようにすることに力点を置くべきとの信念を貫いてきました。そして、そこに携わる「人材がなにより財産」と強く思い、優秀な人材の確保や人材教育にも力を入れました。医療の現場は、今後課題が目白押しですが、経営の難しさとやりがいを身をもって体験する機会を得たことは、会長の職務を進める上で非常に有意義であったと考えております。

健診事業を取り巻く環境も、医療と同様、「精度の高いサービスの提供」と「安定した経営基盤の確立」が大きな課題となっております。資材費の高騰、消費税引き上げ、精度を度外視した安価な健診機関の参入など、当協会が最も重要視している精度の高いサービスを維持するための最低限の収益確保でさえ困難な社会状況となりつつあります。まず目の前の課題にしっかりと対応するため、業務効率化の推進、人材育成並びに精度管理の向上等に努めてまいります。

我々健診機関が社会から求められているものを今一度整理し、更なる組織体制の整備を図るとともに、役職員一丸となって研鑽と努力を積み重ね、県民の皆様からことも必要とされ、信頼される健康支援機関を目指してまいりますので、引き続き皆様のご指導・ご支援を心からお願い申し上げます。



プロフィール

- 【略 歴】 昭和48年3月 東京大学医学部卒業 平成22年4月 茨城県病院局参与
平成12年4月 筑波大学教授(臨床医学系) 平成22年8月 茨城県病院事業管理者
平成15年4月 筑波大学附属病院副病院長 平成26年6月 (公財)茨城県総合健診協会会長
- 【専門分野】 小児外科学、小児腫瘍学、肝移植
- 【受賞歴】 小児がん研究奨励賞(日本小児がん学会 平成5年12月、平成11年11月)
Best Poster Prize SLOP(国際小児がん学会ベストポスター賞 平成8年10月)
- 【所属学会】 過去に日本小児外科学会会長、日本小児がん学会理事、日本神経腫瘍スタディグループ初代会長等を務め、現在、日本小児外科学会名誉会員、日本外科学会特別会員ほか多数の学会に所属している。

※1 小児がんの種である神経芽細胞腫の早期発見のため生後約半年の乳児全員を対象に国の補助により行われてきましたが、平成15年度をもって中止となりました。
※2 県内で出生したすべての赤ちゃんを対象に、生まれつき体中の栄養素を代謝するしくみや、内分泌(ホルモン)等に異常がないかを調べる検査です。
※3 この検査法の導入により、従来の検査法を含め、対象となる先天性疾患が大幅に増えました(6疾患→19疾患)。

特集

より安全で精度の高い 胃がん検診を受けていただくために ～平成26年度からの変更点について～

突然ですが、みなさんは「胃がん検診」を受けた際、どのような印象をお持ちでしょうか？

「食事制限があつて大変だった」「ゲップを我慢するのがキツかった」「バリウムを飲むのに苦労した」など様々な印象をお持ちのことと思います。

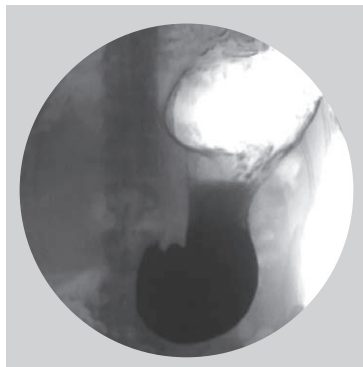
現在の胃のX線検査では、どうしてもこれらの負担をお掛けすることになってしまいますが、少しでも軽減できるよう、当協会では日々、担当スタッフが検討を重ねています。

そこで今号では、「より安全で精度の高い胃がん検診」を受けていただくため、平成26年4月から新たに変更した内容について、ご紹介いたします。

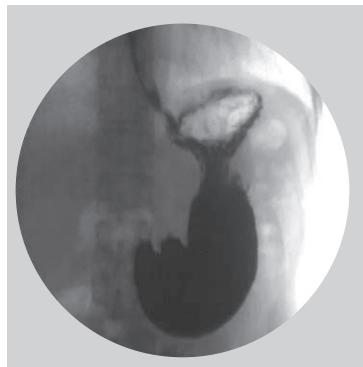
発泡剤の服用方法の変更

飲みやすさと読影精度の 向上のために

X線撮影を行う際、胃がしぼんだままでは内側の粘膜の状態をよく観察することができないため、発泡剤を飲んで、あらかじめ風船のように胃を膨らませた状態を保持する必要があります。約5gの発泡剤が胃の中に入ると500～600mlの「炭酸ガス」が発生し、適度に膨らんだ状態になります（写真参照）。胃の中で炭酸ガスがたまると、どうしてもゲップをしたくなりますが、撮影が終わるまで少しの間、我慢していただきます。



発泡剤を飲んで膨らんだ胃



ゲップをしてしぼんだ胃



これまで

発泡剤は20ml程度の水とともに一気に「クツ」と飲んでもらいます。飲むのをちょっとためらったりすると口の中でシュワシュワと発泡し、口から吹き出しそうになってしまう経験をお持ちの方もいらっしゃるのではないでしょうか。

改善点

そこで、発泡剤を飲みやすくするため、新たに「バリウム」で飲んでいただくことにしました。これまでの手順では、発泡剤を水で飲んだ後にバリウムを飲んでいただいたことから、「なぜ、今までは発泡剤をバリウムで飲まなかったの？」と疑問に思われるかもしれませんが、「従来の発泡剤をバリウムで飲むと胃が

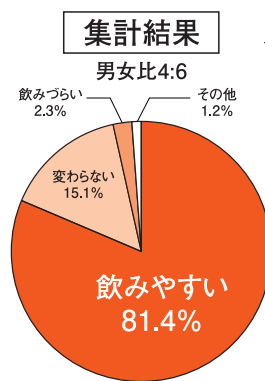


膨らむまでに時間が掛かるため」です。そこで、発泡時間が短縮された新たな発泡剤を採用することで、バリウムによる服用を実現しました。これにより、口の中で発泡剤がバリウムに包まれ、飲み込むまでの発泡を抑えることができました。





また、検診精度に関して言えば、水を飲まないため胃の中のバリウムの濃度低下がなくなったことから、胃の粘膜にバリウムが付着しやすくなり、より鮮明な画像を撮影できるようになりました。撮影画像は、読影する専門医師からの評価も高く、検診精度の向上を図ることができました。



この服用方法での「飲みやすさ」を検証するため、県内A市に「協力いただき、実際にバリウムで発泡剤を服用された方々に検診後のアンケートを行いました。その結果、約80%が「飲みやすい」との回答でした。逆に「飲みづらい」の回答は約2%であり、従来に比べ、大半の方に「飲みやすさ」を実感いただけた。

日本高血圧学会の血圧分類 (単位: mmHg)

血圧分類 (世界共通の血圧分類)		収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)
正常域血圧	至適血圧	<120 かつ	<80
	正常血圧	120-129 かつ/または	80-84
	正常高値血圧	130-139 かつ/または	85-89
高血圧	I度高血圧	140-159 かつ/または	90-99
	II度高血圧	160-179 かつ/または	100-109
	III度高血圧	≥180 かつ/または	≥110
	(孤立性)収縮期高血圧	≥140 かつ	<90

また、このような危険性を回避して安全に胃のX線検査を受けていただくため、「高血圧の既往がある方」「普段から血圧が高い方」「血圧が心配な方」「自身の血圧が把握できていない方」には検診前に血圧を測定していただくことにしました。該当の方は趣旨をご理解のうえ、協力をお願いいたします。

日本高血圧学会では、収縮期血圧180 mmHg以上かつ/または拡張期血圧110 mmHg以上は「Ⅲ度高血圧」と分類しています。これに該当する方は、胃のX線検査の際に急に血圧が上がった場合、脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患をまねく危険性が高まるため、当協会では、どちらか一方に該当する方は、かかりつけ医療機関などでの検査(内視鏡検査等)をお勧めしています。

血圧測定の実施
安全に胃がん検診を受けていただくために

受診上の注意
ここからは、ぜひ守っていただきたい注意点について、ご説明いたします。

検診前夜
◇食事は、午後8時頃までに済ませてください。
◇飲水は、深夜0時頃まではかまいません。熱中症が起きやすい季節ですので、こまめに水分補給をしてください。
◇飲酒はなるべく避けて、早めに就寝してください。

血圧値以外にも、次に該当する方は、かかりつけ医療機関などでの検査(内視鏡検査等)をお勧めします。

- ◇体調不良を起こすおそれが高い方
- ◇バリウムが気管に入ってしまう、呼吸困難・肺炎を起こすおそれが高い方
- ◇バリウムが腸につまりやすい方
- ◇慢性疾患の悪化のおそれがある方
- ◇撮影台から転落のおそれがある、または撮影が困難な方
- ◇1年以内に手術した方(消化管、循環器、呼吸器、脳血管、脊椎、四肢など)
- ◇毎回結果が「精密検査」に該当している方
- ◇妊娠中または妊娠していると思われる方

※各項目の詳細については、当協会に配布している「胃がん検診受診の際のご注意」をご覧ください。



検診時の服装
◇検診時は、ボタン、刺しゅう、金具、プリントのないものを着用ください。

当日の使用	薬の種類	方 法
×	糖尿病薬 (血糖降下剤、インスリン)	絶対に使用しないでください。 ※低血糖発作の危険があります
○	その他の常用薬	コップ1杯程度(200ml)の水で服用してください。 ※血圧・心臓の薬は原則として服用ください。

◇常用している薬の服用については、左表を参照ください。

たばこは胃と関係ないので、は？と思われるかもしれませんが、たばこの中のニコチンなどの物質が胃に影響を与えてしまいます。検診が終了するまで我慢してください。

当日の朝
◇起床後は、検診が終了するまで食事や水、お茶、たばこは避けてください。



胃のX線検査は、死亡率減少効果を示す有効な手法として国において推奨していますが、一方で、バリウムの誤嚥(気管支にバリウムが入ること)や撮影時の体位変換による身体的負担など、まだまだ課題があることも事実です。当協会は、みなさまの安全を最優先に考え、撮影技術の向上はもちろんのこと、撮影前後のケア、検診車や撮影装置の改良など、これまで様々な改善を図ってまいりました。今後も、引き続き安全対策の強化に取り組むとともに、ニーズの把握に努めてまいりますので、毎年受けている方や、これから初めて受ける方も安心して検診会場へ足を運んでください！



※胃がん検診のほか、各検診の注意点を当協会ホームページの「よくある質問」コーナーに掲載していますので、ぜひご覧ください。

参加者
募集!

第59回

予防医学事業推進 全国大会

テーマ

長寿社会の未来を拓く
～21世紀の健康づくり～

平成26年10月17日(金)

茨城県立県民文化センター 大ホール

(公財)予防医学事業中央会では、「すべての国民が、健康で明るく元気に生活できる社会を実現するため、広く予防医学思想の普及と啓発を図り、人々の積極的な参加による健康づくり運動の輪を広げる」ことを目的に、毎年、「予防医学事業推進全国大会」を開催しています。今年度は、茨城県にて開催され、茨城県支部である(公財)茨城県総合健診協会が運営を担当することとなりました。

当日は、どなたも無料で参加できますので、健康づくりのきっかけに、ふるってご参加ください。
なお、参加をご希望の方は、あらかじめ大会事務局(ページ最下段)までご連絡ください。

主催

公益財団法人予防医学事業中央会
公益財団法人茨城県総合健診協会

日時

平成26年10月17日(金) 10:00～15:30

会場

茨城県立県民文化センター 大ホール
〒310-0851 水戸市千波町東久保697番地

全国大会記念式典プログラム

- 10:00～10:20 開会
大会会長挨拶 (公財)茨城県総合健診協会
大会式辞 (公財)予防医学事業中央会
歓迎のことば 茨城県知事
水戸市長
- 10:20～10:30 感謝状贈呈・表彰式 (感謝状、小宮記念賞)
- 10:30～10:45 来賓祝辞
厚生労働副大臣／文部科学大臣／日本医師会会長
- 10:45～10:50 大会宣言 (公財)茨城県総合健診協会
- 10:50～10:55 次期開催県挨拶 (公財)鳥取県保健事業団
- 10:55～11:05 休憩
- 11:05～12:05 記念講演 「健康長寿社会を支える最先端サイバニクス」
筑波大学大学院システム情報工学研究科教授
筑波大学サイバニクス研究センター センター長
CYBERDYNE株式会社 代表取締役社長／CEO
山海 嘉之 氏

県民公開講座プログラム

- 13:00～13:20 アトラクション「相撲甚句」 大至 伸行 氏(元大相撲幕内力士)
- 13:20～14:20 文化講演「水戸藩の医学と医療」
茨城大学名誉教授 鈴木 暎一 氏
- 14:20～14:30 休憩
- 14:30～15:30 特別講演「超高齢社会は『予防』がキーワード」
(公財)茨城県総合健診協会副会長 大田 仁史
- 15:30 閉会

※次第及び講師は、事情により予告なく変更される場合があります。予めご了承ください。

講師紹介



©Prof.Sankai University of Tsukuba / CYBERDYNE, Inc.

筑波大学大学院 システム情報工学研究科 教授
筑波大学 サイバニクス研究センター センター長
CYBERDYNE株式会社 代表取締役社長/CEO

山海 嘉之 氏

工学博士。世界発のサイボーグ型ロボットである「ロボットスーツHAL」を開発し、研究成果で社会貢献すべく、未来開拓型企業CYBERDYNEを設立。
HALなどの革新的ロボット治療機器の社会実装を力強く推進するとともに、「人支援産業」という新しい産業創出を提唱。



茨城県文化財保護審議会会長
茨城大学名誉教授

鈴木 暎一 氏

茨城大学及び常磐大学教授を歴任。
第11回日本医史学会(茨城大学)において「水戸藩の医学と医療」を講演している。著書には、「徳川光圀―「黄門さま」で名高い水戸藩主」「藤田東湖」「水戸藩学問・教育史の研究」など。



歌手・元大相撲幕内力士
日上市出身 いばらき大使

大至 伸行 氏

相撲甚句の歌い手として有名。相撲甚句(すもうじんく)とは邦楽の一種で大相撲の巡業などで披露される七五調の囃子歌である。
相撲甚句に絶品との評価が高く、横綱・貴乃花光司の引退に際して記念の甚句を披露するなど、多くの力士の断髪式に出席しては甚句を披露している。



(公財)茨城県総合健診協会副会長
茨城県立健康プラザ管理者

大田 仁史

医学博士。茨城県立医療大学教授及び同大学付属病院院長を歴任。茨城県が介護予防体操として取り入れている「シルバーリハビリ体操」の考案者。他に茨城県介護予防推進委員会委員長、健康いばらき推進協議会会長及び茨城県地域リハビリテーション普及促進協議会会長などを兼任。

大会事務局

(公財)茨城県総合健診協会 経営企画室

☎029-241-0011(代)

✉yobou-taikai@ibasouken.org

第55回

日本臨床細胞学会総会
(春期大会)にて発表をしました

6月6日(金)・7日(土)の2日間
にわたり、公益社団法人日本臨床細胞学会主催「第55回日本臨床細胞学会総会(春期大会)」がパシフィコ横浜にて開催されました。

今回は「細胞が語りかけるもの」をテーマに全国から有識者が集い、日頃の研究成果の発表や意見交換等が行われました。当協会からは、細胞検査士が「集検喀痰細胞診における要精検者の追跡検討」のポスター発表をしました。

長年の喫煙習慣がある方などの肺がん検診として行われている「喀痰細胞診検査」について、受診した



年度に「要精密検査」と判定したものの、精密検査の結果、がんと診断されなかった症例や、精密検査を受けていたとしても結果が把握できなかった(医療機関から当協会へ報告がなかった)症例を追跡調査した結果、その後3年間のうちに発

見されたがんの大半が早期であったこと、また、数年経って喀痰細胞診検査を受けたところ進行がんが発見されたことから、喀痰細胞診検査の継続受診の重要性を強く訴えました。

リレー・フォー・ライフ・
ジャパン2014茨城に
参加しました

.....

5月17日(土)・18日(日)、快晴のもと、つくば市の研究学園前公園にて「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2014茨城」が開催されました。がんと24時間闘っている患者の方々との思いを共有しよう、と、県内外から約700名もの方々が来場しました。

当協会は、役員22名にてチーム「けんこうリンク」を結成し、当協会が事務局を務めるチーム「茨城よろこびの会(がん患者会)」とともにリレー・ウォークに参加しました。

また、がん検診車(肺がん・乳がん(マンモグラフィ))の展示のほか、がん予防パネルの展示及びパンフ



レットの配布を行い、がん検診による早期発見・早期治療の大切さを来場者に強く訴えました。
これら啓発イベントへの参加を通じて、県内全域にわたって、がん予防の輪がいつそう広がることを切に願っております。

フットサルリボン活動で
筑波大学附属病院小児病棟を
訪問しました

.....

今年度から日本フットサルリーグ(Fリーグ)と(公財)日本対がん協会との協力で「フットサルファンに向けたがんの啓発と小児がん等患者支援のための活動(フットサルリボン活動)」に取り組んでおり、5月7日(水)に茨城県内の小児病棟を初めて訪問し、当協会も日本対がん協会茨城県支部として運営協力しました。

当日は、Fリーグ湘南ベルマーレ所属の久光重貴選手とレパードくん(写真参照)が、子どもたちと



ボールを使って遊んだり、各病室を訪れて入院中の子どもたちを励ました。
久光選手は、自らもがんと闘いながらプレーしており、子どもたちに前向きにチャレンジすることの大切さを訴え、励ましのエールを送りました。
当協会では、今後も、このような支援活動に積極的に協力してまいります。

つくばピンクリボン
フェスティバル2014に
参加しました

.....

4月29日(火)に開催された「つくばピンクリボンフェスティバル2014」に参加しました。

当日は、午前中に「トレイン・ウォーク(5km)」と「ラン(10km)」が行われ、ピンク色のTシャツを着た総勢750名もの参加者が心をつに、ともに市内を歩いたり、走ったりして「乳がん検診の大切さ」を訴えました。

当協会も役員11名が参加し、啓発のための他の参加者とともに生懸命汗を流してきました。



また、午後には「つくばピンクリボンフェスティバル10周年記念イベント」が行われ、橋本昌昭知事や市原健つくば市長の挨拶をはじめ、多くの方が来場されました。
当協会は、今後も「がん撲滅」のための様々なイベントに参加してまいります。

職場体験実習を受け入れました 健康診断を学び

7月25日(金)に、水戸市立第二中学校の2年生2名の職場体験実習を受け入れました。

両名とも、実習先として保健福祉分野を希望したことから、今回、当協会にて実習を受けることになりました。



胃のX線検査の撮影台に乗り
体位変換を体験しました

胃のX線検査の見学では、体位変換の際、モニタに映る胃やバリウムが動く様子を見たところ、驚いていました。

また、腹部超音波検査の体験実習では、自身のプローブ操作によりモ

ニタに映し出された臓器を見て、とても感動した様子でした。

さらに、血圧測定、がん細胞顕微鏡観察、シルバリーハビリ体操など当協会が実施する各業務を体験しました。

健康診断は、医師や看護師など様々な国家資格を取得したスタッフが携わっていることを知り、「どうやったら資格を取れるの?」など将来に向け、早くも興味津々でした。



がん細胞を顕微鏡で観察しました

今回の体験実習を通じて「職業感」が育まれるとともに、自身の目指す将来に向け、真つ直ぐに進んでくれることを強く願い、今後も職場体験実習に協力してまいります。

Information

複十字 シール運動に ご協力 お願いします

教育資料の作成、結核予防団体の活動、呼吸器疾患の調査研究及び途上国の結核対策に使われています。
今年も皆様の温かいご支援とご協力をお願いいたします。

<募金方法>

口座振り込みにて受付けております。ご協力いただける際には、下記あてにご連絡ください。追って、振込手数料が不要の専用振込用紙と複十字シールをお送りいたします。

【連絡先】 総務部総務課
☎ 029-241-0011

※「複十字シール運動」とお伝えください。

【個人情報の取扱いについて】

当協会は、募金者個人情報を厳正に保護管理し、「募金振込用紙の送付」及び「募金に関する機関紙の送付」のみに使用させていただきます。また、一定金額以上ご協力いただいた方は、当紙面にてご紹介させていただきます。希望されない場合は、お手数ですがその旨を総務課へご連絡ください。

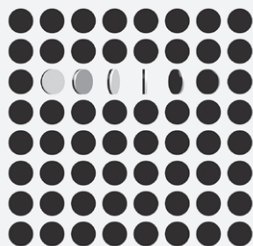


9月は「がん征圧月間」 及び「結核予防週間」です

毎年9月を「がん征圧月間」と定め、がん予防に関する正しい知識の徹底と早期発見・早期治療の普及に全国組織を挙げて取り組んでいます。今年度のがん征圧スローガンは、「面倒? こわい? 忙しい? 言い訳しないで検診へ」に決まりました。スローガンは、日本対がん協会支部職員による多数の応募の中から毎年選考され、今回は、がん検診は、受けた方がいいと頭では理解していても、受けな

いので済む理由を探してしまう気持ちを持て、かつりズミカルに指摘

「こんなに早く進行するなんて…」
手遅れになる前に検診で早期発見を



9月、がん征圧月間
日本対がん協会 全国対がん協会 2014.9.5 福岡県

平成26年度がん征圧月間ポスター

し、単刀直入に検診を呼びかける内容となっております。
また、厚生労働省は9月24日から30日までを「結核予防週間」と定め、今なお日本に蔓延する結核の怖さと正しい知識を伝えるため、結核予防会を中心に全国各地で結核予防のための普及啓発を展開します。今年も県、保健所、県健康をまもる女性団体連絡会とともに県内各地で「結核予防街頭キャンペーン」を予定しています。

編集後記

たけのこ

立葵という花があります。人の背丈を超えまっすく伸び、鈴なりに大輪の花をつける、若武者のような凛とした花です。

花火を打ち上げるように根元から順に花を咲かせ、茎の頂上に花をつけると梅雨が明けるので、梅雨明けを知らせる花として知られています。

我が家では2年草を育てているのですが、梅雨明けを知らせるのは2年目の花です。1年目の花は開花が遅くて、立秋の頃に花はつべんに達します。

秋を知らせ、時知らず早めにやってくる台風にもボッキリ折れてしまいますが、負けずたくましく冬を超え、より大きく育つて、来年には夏の訪れを知らせてくれるでしょう。

(M.O.)





けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会

〒310-8501 水戸市笠原町489-5

TEL 029-241-0011(代) FAX 029-241-0332

【全国組織】

(公財)結核予防会茨城県支部

(公財)日本対がん協会茨城県支部

(公財)予防医学事業中央会茨城県支部

【施設認定】

労働衛生サービス機能評価機構認定施設

国際品質保証規格ISO9001:2008認証取得

プライバシーマーク認証取得



□県西センター	〒308-0125	筑西市関本分中37-1	TEL 0296-20-3480	FAX 0296-20-3482
□県南センター	〒300-0025	土浦市手野町1-1	TEL 029-830-3355	FAX 029-828-0985
□茨城県立健康プラザ	〒310-0852	水戸市笠原町993-2	TEL 029-243-4171	FAX 029-243-9785

個人情報保護に関するお知らせ

当協会では、機関紙「けんこうリンク」の発行に関わるみなさまの個人情報を、同紙の送付以外には使用いたしません。次回以降、送付をご希望されない場合は、経営企画室までご連絡くださいますよう、お願いいたします。

「けんこうリンク」の情報は

<http://www.ibasouken.org/>