

Vol.13

2015 APRIL

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.13 CONTENTS

特集

夏の脳卒中予防

Topics

・第49回予防医学技術研究会議にて事例発表をしました

Information

- ・「2015年度がん征圧スローガン」が決定しました
- ・「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015茨城」が開催されます!
- ・働く方の健康診断のご案内

各部門めぐり ~第8弾 県西センター 健診課~



けんこうリンク
公益財団法人 茨城県総合健診協会

夏の脳卒中予防

【監修】獨協医科大学公衆衛生学講座准教授

茨城県立健康プラザ 西連地 利己

西連地

利己

茨城県は脳卒中中の死亡率が男性9位、女性5位と、全国で上位となっています。

「脳卒中」と聞くと、冬に起こりやすい病気というイメージがありますが、いかがでしょうか？

「脳卒中」は大きく分けると、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の血管が破れて出血する「脳出血」や

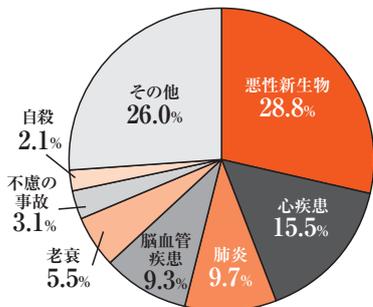
「くも膜下出血」の3つに分けられ、これらは季節によって発症数が異なってきます。

そこで今号では、本格的な夏を迎える前に、脳卒中の予防について特集します。

脳卒中の発症状況

平成25年には全国で11万8347人が脳卒中で亡くなっており、死亡総数の約1割を占めています。これは、がん、心疾患、肺炎に次ぐ死因の第4位となっています（図1）。このうち脳梗塞は6万9967人で、脳卒中で死亡したうちの約6割でした。

図1 主な死因別死亡数の割合(平成25年)



出典:厚生労働省「人口動態統計」

脳梗塞は脳の血管の内側が血栓（血液の固まり）によって詰まり、そこから先に血液が流れなくなるもので、発症の仕方が2通りあります。心臓の病気などでできた血栓が脳の血管に流れ込んで血管が詰まってしまつもの（脳塞栓）と、脳の動脈硬化などによつて脳の血管の内側が狭くなり、血液が流れなくなつてしまつもの（脳血栓）です（図2）。

図2 血管内のイメージ

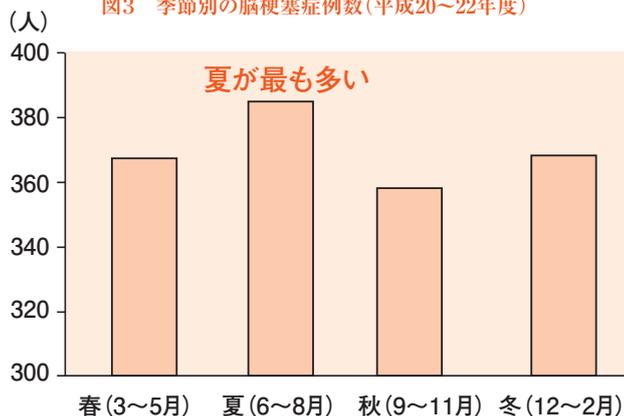


脳梗塞は夏こそ注意が必要

脳梗塞の発症は、夏が最も多くなつていきます（図3）。夏は汗を多くかくため、血液中の水分が不足して血流が悪くなつたり、血栓ができやすくなつたりします。こまめに水分を補給することが大切です。

特に、就寝中は水分をとらないため脱水状態になりやすくなります。また通常、就寝中は血圧が下がるため、血流が滞り脳の血管が詰まりやすくなります。飲酒も尿量を増加させるので、脱水の原因になります。これらが重なると脳梗塞を起しやすいくなります。

図3 季節別の脳梗塞症例数(平成20~22年度)



出典:国立循環器病研究センター

夏の脳梗塞予防

- **こまめに水分を補給する**
※特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなつているので、定期的に水分補給してください。
- **就寝前にコップ1杯の水を飲む**
※夏は就寝中に脱水が起こりやすくなります。
- **夜の大量飲酒は避ける**
※アルコールは尿量を増加させて脱水の原因になります。
- **冷房は適温を保つ**
※夏かぜなどの感染症を起こすと、血液が固まりやすくなります。

出典:国立循環器病研究センター



第49回予防医学技術研究会 にて事例発表をしました

平成27年2月26日(木)・27日(金)、「新たな予防医学技術の向上をめざして」をテーマに「第49回予防医学技術研究会」(主催…(公財)予防医学事業中央会、(財)沖縄県健康づくり財団)が開催されました。

この会議は、予防医学事業中央会の各県支部職員が参加し、健診検査等に係る業務改善の成果や症例報告など様々な事例を発表することで、支部間の情報共有並びに各種技術の研さんに努めています。そこで今号では、当協会が発表した事例の一部をご紹介します。

なお、紙面の関係上、原文の一部を割愛しております。

発表 1

業務改善提案による受診者サービス向上の取り組みについて

当協会では、受診者の目線に立った健診サービスの向上を目的に、日頃から様々な業務改善及びアンケート調査(満足度調査)を行っている。今回、職員提案等から実施した改善内容とアンケート結果を報告する。

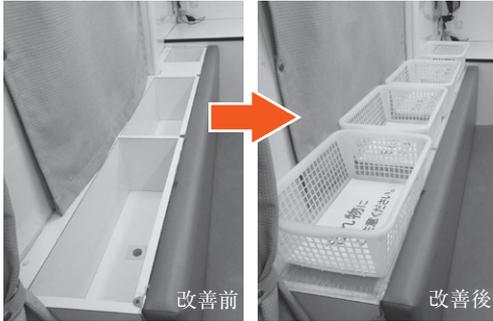
業務改善

業務改善のきっかけ

- ①職員が気付いたことからの改善
- ②ヒヤリハットからの改善
- ③アンケート結果からの改善

改善した内容

- 採血用簡易ヘッドの導入



個別に荷物を入れるカゴを設置し、検診後に忘れ物が無いよう、注意を呼び掛ける表示をカゴの中に取り付けた。



プライバシーに配慮し、X線撮影室への入口に目隠しカーテンを取り付けた。

- デジタル身長・体重計の計測部の消毒
- 大腸がん検体提出日案内用紙の改善

- 胸部検診車の車内カーテンの改善

アンケート調査

実施期間

平成25年4月1日～平成26年10月31日

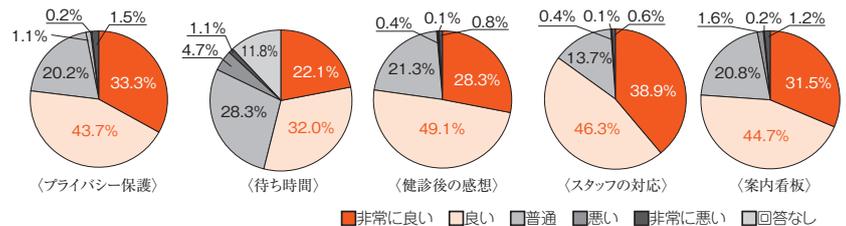
対象

当協会が健診を実施している37市町村のうち、了解を得た28市町村

調査内容

- ①「健診後の感想・スタッフの対応・案内看板・プライバシー保護・待ち時間」を「非常に良い(5点)」「良い(4点)」「普通(3点)」「悪い(2点)」「非常に悪い(1点)」で回答を得た。
- ②「来年も受診を希望するか」を「はい」「いいえ」で回答を得た。

【調査結果(回答数:19,100件)】



考察

業務改善を推進することで、良好な評価に繋がっていることがアンケートの結果から明らかとなった。また、毎年実施している接遇研修がスタッフの意識向上に結び付いており、業務改善と同様に良好な評価が得られた。

健診を受けた後の満足度と翌年の健診受診とは密接に関係していることから、現状に満足せず、職員一人ひとりが自発的に改善を推進するのはもちろんのこと、引き続き「受診者の声」を大切にして、より一層の満足度向上に努めていく。

来年も受診を希望するか(回答率)

| | 平成26年度(A) | 平成25年度(B) | 差異(A-B) |
|-----|-----------|-----------|---------|
| はい | 92.5% | 92.2% | 0.3% |
| いいえ | 0.5% | 1.9% | -1.4% |

満足度の状況(平均点)

| | 平成26年度(A) | 平成25年度(B) | 差異(A-B) |
|---------|-----------|-----------|---------|
| 健診後の感想 | 4.06点 | 4.04点 | 0.02点 |
| スタッフの対応 | 4.24点 | 4.23点 | 0.01点 |
| 案内看板 | 4.07点 | 4.03点 | 0.04点 |
| プライバシー | 4.11点 | 4.28点 | -0.17点 |
| 待ち時間 | 3.79点 | 3.77点 | 0.02点 |

「LBC法導入後の車検診における現状」

茨城県子宮頸がん検診実施指針の一部改正に伴い、平成25年度から液状検体処理法（LBC法）を導入することになった。同法の導入により、採取器具や容器を変更したため、従来の作業方法では作業効率の低下を招き、ミスを誘発する恐れがあった。そこで、検診車内の作業レイアウトや検診手順の見直しを行った。

作業レイアウト

○ 検診台から離れた場所に置いていた数種類の採取器具を、検診台付近に設置した専用袋に入れることのできるようになった。

○ 未使用容器と細胞採取後容器（以下、「検体」）を同じ作業台に置いていたため取り違えの恐れがあった。そこで、検診台付近のスペースを有効活用し未使用容器の設置場所を新たに設けることで、取り違えの防止に繋がった。

検診手順

○ 検診番号が順不同になった場合でも検体管理を確実にするため、検体を入れる収納パックの底に検診番号の末尾を表示し、パック脇に置いた「番号確認カード」と照合してから所定の位置に検体を入れることになった。

このほか様々な取り組みを行っており、効率的な検診の推進とヒューマンエラーの未然防止に繋がった。

子宮頸がん検診における液状検体法の導入と有効性について

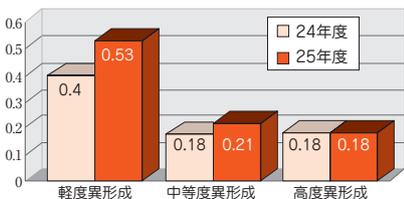
平成25年度から導入した液状検体処理法について、従来法（直接塗抹法）との検診精度の比較評価を行った。

不適正標準率

0.28%（不適正269件/受診者数95015件）から0.009%（同8件/同92009件）へと大幅に減少した。25年度の不適合8件は全て細胞過少によるものであった。

子宮頸部異形成の発見率

軽度異形成及び中等度異形成の発見率が向上した。



〔異形成〕
子宮頸がんでは無いものの、正常細胞では無い変化した状態のこと。

異形成の陽性反応的中率

34.16%から37.94%へと上昇しており、検査精度が向上した。

陽性反応的中率

要精密検査者のうち、異形成が発見されたい者の割合で、この割合が高いことが望ましく、検査精度の高さを比例している。

Information

「2015年度がん征圧スローガン」が決定しました

日本対がん協会の「がん征圧スローガン」が決定し、当協会（茨城県支部・県南センター事業推進課 石川 知己課長補佐の応募作品）が見事選ばれました。

健康が 自慢のあなたも がん検診

日本対がん協会 2015年度がん征圧スローガン

がん征圧スローガンは、日本対がん協会グループが丸となって、がん予防を推進するためのメッセージとして、本部支部の全役職員を対象に毎年募集するものです。今回は各支部から厳選された156作品の応募がありました。毎年9月のがん征圧月間をはじめ、様々な場面でこのスローガンを目にする機会があるかと思えます。スローガンに込められたメッセージのとおり、健康に過信せず、毎年のがん検診を必ず受けましょう!!

「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015 茨城」が開催されます!



～昨年のリレー・フォー・ライフ茨城より～

平成27年5月16日（土）・17日（日）の2日間、つくば市研究学園駅前公園において、がん患者支援チャリティーイベント「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015 茨城（主催：リレー・フォー・ライフ・ジャパン茨城実行委員会、（公財）日本対がん協会）」が開催されます。

「のんびり歩いて語ろう学ぼうがんのこと」をスローガンに、今年度も「24時間ウォーキング」や「ルミニエ」のほか、様々なアトラクションが予定されています。

当協会も例年同様に役職員によるチームを編成してウォーキングへ参加するとともに、がん予防パネルの展示や骨量測定体験コーナー（無料）などを予定しています。

興味のある方はどなたでもアトラクションへ参加が可能です。当日は、ぜひ会場へお越しください！

リレー・フォー・ライフとは

リレー・フォー・ライフは、1985年にアメリカ人外科医が、がん患者を励まし、アメリカ対がん協会に寄付する目的で24時間フィールドを走り、「がんは24時間眠らない」「がん患者は24時間闘っている」というメッセージを伝え、募金を呼びかけたことに始まります。現在は世界21カ国で開催され、毎年世界中で400万人を超える人たちが参加しています。

日本では、2006年に茨城県つくば市（筑波大学陸上競技場）で初のリレー・フォー・ライフが開催されました。この大会は日本対がん協会がトライアルの形で開催したもので、翌年から地域市民ボランティアが中心となって開催する現在の形式に移行し、全国各地に広まっています（2014年度は国内43カ所で開催されました。）。



※お車で来場される場合はつくば市役所職員駐車場③をご利用ください。公園南側駐車場は関係者専用です。

働く方の健康診断のご案内

当協会では、働く方の健康を守るため巡回健診を実施しております。少人数や健診会場の確保が困難な事業所の皆様には、県内各地の指定会場で定期健康診断（労働安全衛生規則第44条に基づく）をお受けいただくことが可能となっております。

事前予約制となっておりますので、最寄りの会場をご確認のうえ、ぜひご利用ください。

定期健康診断検査項目

- 診察
- 身体計測
- 腹囲測定
- 尿検査
- 血圧測定
- 視力検査
- 聴力検査
- 胸部X線検査
- 貧血検査
- 血中脂質検査
- 肝機能検査
- 血糖検査
- 心電図検査

お申込み方法は？

当協会ホームページから申込書をダウンロードいただき、必要事項をご記入のうえ申込書記載の番号へFAXにてお申込みください。後日、ご担当者様あてにご連絡いたします。なお、健康診断の項目等について、ご要望がございましたら、お気軽にご相談ください。

【お申込み手順】

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

トップページ内の出張サービス「職場の健康診断」

指定会場での健康診断「会場及び日程」

最寄りの会場名

FAX用紙のダウンロード

最寄りの会場と日程をご確認ください



お問合せ・お電話によるお申込みは、
今すぐお電話を
☎029-241-0542 (渉外課直通)

平成27年度日程表

| 会場名 | 受付時間 | H27.6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | H28.1月 | 2月 | 3月 |
|--------------------------------|---------------------------|--|------------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| ワークプラザ勝田 ひたちなか市東石川1279 | 9:30~11:00 13:30~15:00 | | 29日(水) | | | | | | | | |
| おおみやコミュニティセンター 常陸大宮市北町400-2 | 14:00~15:30 (午後のみ) | | 28日(火) | | | | | | | | |
| 大子町保健センター 大子町太子1846 | 14:00~15:30 (午後のみ) | | 31日(金) | | | | | | | | |
| 鹿嶋勤労文化会館 鹿嶋市宮中325-1 | 9:30~11:00 (午前のみ) | | | | | | | | | 3日(水) | |
| | 9:30~11:00 13:30~15:00 | 30日(火) | | 19日(水) | | 16日(金) | | | | | |
| たつのごアリーナ 龍ヶ崎市中里3-2-1 | 9:30~11:00 13:30~15:00 | | | | | 8日(木) | | 2日(水) | | | |
| 筑波研修センター つくば市天久保1-13-5 | 9:30~11:00 13:30~15:00 | 5日(金) | 28日(火) | 17日(月) | 25日(金) | 27日(火) | 26日(木) | 9日(水) | 27日(水) | | |
| とねミドリ館 古河市前林1953-1 | 9:30~11:00 (午前のみ) | | | | | 13日(火) | 16日(月) | | 19日(火) | | |
| 総合健診協会県南センター 土浦市手野町1-1 | 9:00~11:00 13:30~15:00 | 12日(金) | 15日(水) | 3日(月) 27日(木) | 16日(水) | 1日(木) | 27日(金) | 14日(月) | 15日(金) | 24日(水) | 7日(月) |
| 総合健診協会県西センター 筑西市関本分中37-1 | 9:00~11:00 (午前のみ) | | | | | | | | | 17日(水) | |
| | 13:30~15:00 (午後のみ) | | 13日(月) 29日(水) | | | | | | | | |
| | 14:00~15:30 (午後のみ) | | | | | 13日(火) | 16日(月) | | 19日(火) | | |
| | 9:00~11:00 13:30~15:00 | | | | 10日(木) | 26日(月) | | | | | |
| 総合健診協会診療所 水戸市笠原町489-5 | 8:00~10:50 | 毎週火・金曜日 ※ご希望の方は、予約係(☎029-241-0053)までお電話ください。 | | | | | | | | | |

各部門 めぐり

各課紹介 第8弾

「県西センター」健診課

組織及び人員

県西センター健診課は、主に県西地区(古河市・結城市・下妻市・常総市・筑西市・坂東市・桜川市・つくばみらい市・八千代町・五霞町・境町)の地域健診、職域健診、学校健診を担当しており、臨床検査技師8名、放射線技師5名、看護師5名の計18名*で組織しています。*現在1名育児休業中



業務内容

地域健診

各市町村の健診会場(保健セン

ターや公民館など)で住民の方を対象に特定健診(メタボ健診)やがん検診を行っています。

私たちは健診を行ううえで、受診される皆様の「安全性の確保」と「満足度の向上」を最優先し、施設の広さやレイアウトなど異なる諸条件でも変わらぬサービスを提供できるよう、人知れず細やかな工夫をしています。ここで、皆様に特別に紹介いたします。

● 血圧測定や視力検査など、機材を設置するテーブルが折り畳み式の場合は、補強ベルト(マシックテープ)を付けてきちんと固定しています。また、キャスターが付いているものには、キャスターストップパーを取り付けて動かないようにしています。

● 心電図検査のベッドにはロールシートを使用し、一人ひとり取り替えて衛生管理に努めています。

● 胸部検診は、外でお待ちいただくケースが多いため、待合用テントや椅子を持参し、天候に応じて設置しています。

まだまだありますが、紙面の関係上、ほんの一部の紹介とさせていただきます。健診を受けた際、お気づきになったものはありましたか? 今年度がスタートしたばかりです。

りです。で、健診会場にお越しの際には、ぜひチェックしてみてください。ご一!

特定健診とがん検診を同日で受診できる「総合健診」は、その日の受診人数や検査項目により、およそ1〜2時間程度で終わることが可能です。「身近な会場」「短時間」「手頃な自己負担額」などメリットがたくさんありますので、ぜひ健診会場にいらっしゃってください。

職域健診・学校健診

労働安全衛生法など各種関係法令に基づく職場の健康診断を行っています。企業へ出張したり、県西センター施設内で定期的に行っていますので、お申し込みやお問合せは、渉外担当(☎029・241・0542)へご連絡ください。

また、学校健診は、学校保健安全法で定める検査項目を6月までに行うことになっており、今がまさにピークの時期です。現在、尿検査や心電図検査などで当協会スタッフが毎日各学校を訪問しています。春先に限定されるのが残念ですが、子供たちの純粋な笑顔に日々癒され、明日への活力となっています。

筑西次世代多目的「ホート」研究協力

地元の筑西市と協力し、市内在住の男女40〜74歳の方を対象に、生活習慣に関するアンケート・健診情報・生体試料(血液、尿)をもとにした調査を行っています。

この事業の目的は、生活習慣や体質などと将来の病気との関係調べ、どのような生活習慣や体質を持つ人が病気になるやすいのか、あるいは病気になるにくく元気で長生きしやすいのかを明らかにすることを目的としています。これらのデータは国立がん研究センター、大阪大学及び筑波大学で集計され、この研究成果は、私たちだけではなく次世代の健康づくりに役立てることができそうです。



健診前に研究概要を説明し、協力いただいています

アンケートの実施

より良い健診環境を整えるために、健診終了後にアンケートにご協力をいただいております。寄せら

た貴重なご意見から様々な改善を行っています。

「ご意見1」

待合椅子の横列が長くて移動しにくい

当協会の対応

数席ごとにスペースを開けるなど、前後左右の導線に十分配慮して椅子の並べ方を工夫しました。

「ご意見2」

心電図の部屋に入室しているのが、わかりづらい

当協会の対応

写真のように入室可能であることをきちんと明示しました。



メッセージ

私たち健診スタッフは、受診者の皆様と直接お会いし、健診サービスを提供しています。

当協会は、「受診者のニーズを迅速・的確に把握し、常に創意工夫・改善を図る」ことを方針に掲げております。この方針のもと、常に皆様の目線にたつて健診業務を行うように心掛けていますが、まだまだ配慮が至らない点があるかもしれません。

スタッフ一同、皆様からのご意見を参考に、より良いサービス向上を目指してまいりますので、今後とも貴重なご意見をよろしくお願いたします。



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 |

編集後記

茨城県は花粉の飛散量が全国でトップクラスらしく、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどつらい花粉症の時期もあと少しの辛抱ですかね。

花粉症であれば検査等により簡単に分かりますし、薬を服用してからは症状も緩和しているので、花粉症は毎年のこととあきらめていますが、やっぱりなのはストレスによる心の不調です。

すでにご存じの方もいらっしゃると思いますが、12月から働く方に対してストレスチェックの検査が行われることになりました。

職場では新入社員や配置替え、または新しい事業などで仕事内容や環境が変わり、不安や悩みによるストレスが多い時期と言われています。

適度なストレスは人間が生きていく中で必要ですが、過度なストレスは身体にも悪影響をもたらす様々な病気を引き起こす場合もありますので、体の健康診断同様、心の健康診断も受けて現状を把握しストレスを溜めないよう、うまくコントロールできる生活を心掛けていきたいと思えます。(T.N)

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」の各種情報は、

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