

Vol.16

2016 January

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.16 CONTENTS

Message

### 新年のご挨拶

公益財団法人 茨城県総合健診協会 会長 金子 道夫

特集

## 冬の健康管理(心筋梗塞)

Topics

- ・厚生労働大臣表彰受賞!
- ・結核予防会関東甲信越支部ブロック会議を当県で開催
- ・各種がん検診要精密検査者追跡調査結果報告

Information

- ・胸部エックス線検査精度管理調査にてA評価取得
- ・複十字シール運動にご協力ありがとうございました

健康レシピ 寒い日におすすめ! リーキのポタージュ

平成28年

# 新年のご挨拶

公益財団法人

茨城県総合健診協会

会長 金子 道夫

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、輝かしい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

さて、昨年はマンシヨン建設に係るくい打ちデータ、免震装置工ムのデータ改ざん問題など、利用者の安全・安心に対する信頼を大きく裏切る事件が数多く発生いたしました。社会に衝撃を与えたこれらの事件を振り返りますと、「モラルの低下」と「自覚の欠落」が根底に伏在しており、安易な不正行為の繰り返しが必然的に甚大な被害をもたらす結果となりました。我々におきましても、これらの企業不祥事の原因は決して他人事ではなく、「信頼に勝る経営はなし」と強く感じているところです。

一方、こうしたなか、当協会にとりまして明るい出来事がありました。それは、業務執行役員が公衆衛生向上のために献身的な活動を続けてきた功績が認められ、厚生労働大臣表彰を受賞したほか、県立健康プラザが取り組む「シルバーハビリ体操指導士」による住民参加型の健康づくり・介護予防事業が、厚生労働大臣優秀賞(自治体部門)を受賞するなど大変喜ばしいものであります。当協会が予防医学のさきがけとして地道な活動を展開してきた、その成果の表れではないかと思っております。

本年は、こうした明るい話題の共有及び提供を段と加速させるべく、様々な目標達成のためにさらに猛進する一年とし、県民の皆様が生涯にわたって健康で充実した生活を送れるよう全力を尽くしてまいります。

その決意の一端として、まず皆様との「信頼関係の確立」を最重要視してまいります。健診サービスにおいては、「安全性の確保」「受診者目線に立った気配りと接遇」「検査精度の向上」「新たな検査手法の導入」といったものを取り組んでいくことが、皆様から信頼を得るすべての基礎になると考えております。併せてそれらを支えるため、引き続き職員の高質向上を求めて組織を挙げた職員教育の推進を図り、一層の飛躍発展に努めてまいります。

また、本年は国において、健診制度全体のあり方に関する検討や次期医療費適正化計画に向けた特定健診・特定保健指導の見直しを進めることとしております。さらに、県では、昨年制定した「茨城県がん検診を推進し、がんと向き合うための県民診療条例」に基づき、受診率向上に向けた様々な施策が展開されるなど、非常に重要な一年であろうと考えられ、その中で予防医学事業のリード役を果たす当協会の役割もますます重要なものになると強く自覚しております。

最後に、関係各位の「ご理解とご支援をお願い申し上げます」とともに、本年が、皆様一人ひとりにとって、実り多き素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



## 心臓のはたらき

心臓は左右の肺の間にはさまれ、身体の中心よりやや左、横隔膜の上に位置しています。心筋と呼ばれる筋肉でできており、その人の握りこぶし程度の大きさです。

1分間に約70回収縮と拡張を繰り返し、約5リットルの血液を全身に送るポンプの役目を果たしています。

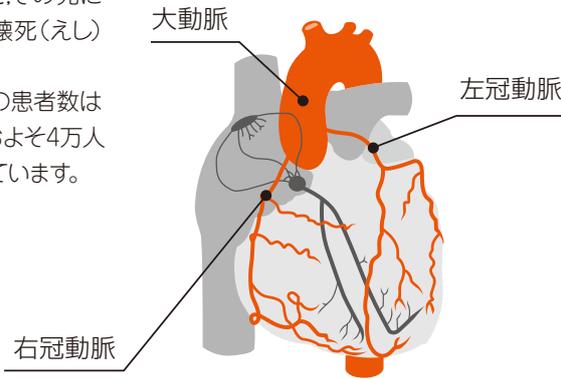
## 心筋梗塞とは

心臓の周りを覆っている血管を冠動脈といい、この冠動脈が心筋細胞に酸素や栄養を運ぶことで心臓が動いています。

高齢化や不摂生な生活習慣を繰り返すと、動脈硬化が進行して血管の内側が狭くなります。これにより血流が悪くなって血液が不足し、胸の痛みや圧迫を感じるようになることを狭心症といいます。

さらに、血管内が完全に詰まると、その先に血液が流れず、心筋細胞の一部が壊死(えし)することを「心筋梗塞」といいます。

高齢化の進展により、心臓疾患の患者数は増えています。また、1年間のうち、およそ4万人の方が急性心筋梗塞で亡くなっています。



寒暖差に要注意!!



冬の統計によると、心臓病で亡くなる人々の心臓機能が停止して搬送される人は、12月3月の冬場に集中しています。冬場に多い原因は、暖かい部屋から寒い部屋へ移動するときに血圧が大きく上昇し、心臓に負担が掛かることなどが挙げられます。このように寒暖の差によって血圧や脈拍が急激に変化し身体に大きな負担が掛かることを「ヒートショック」といいます。心筋梗塞のほか、脳卒中や失神などを引き起こします。

また、心筋梗塞は早朝から正午ごろが起りやすく、特に早朝は、体が眠りから覚めて血圧が上がると心臓の拍動数が増える時間帯ですので、運動など心臓に負担が掛かる行為は控えましょう。

### 冬場の朝は特に注意

心疾患で亡くなる人は冬の時期が一年のうち最も多く、特に心筋梗塞は発症直後から短時間で死に至ることが多い恐ろしい病気です。

近年は、30歳代の芸能人やスポーツ選手が心筋梗塞で亡くなっており、若い世代にとっても決して他人事ではなく、広く関心を集めています。

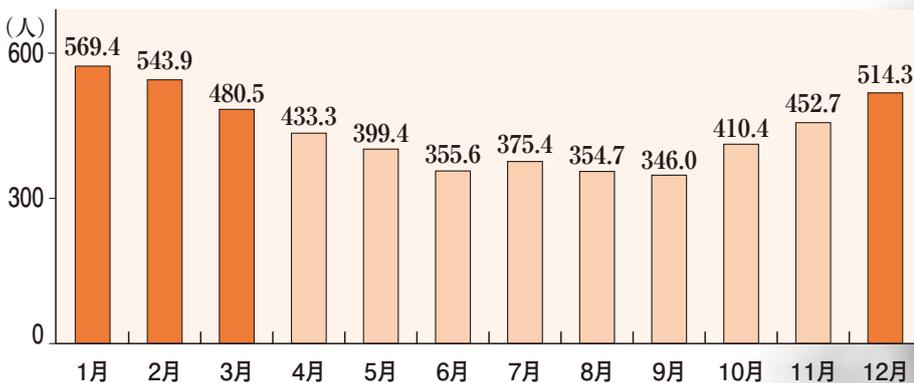
そこで今号は、心筋梗塞の症状や冬場の予防法などを特集します。

## 特集

# 冬の健康管理

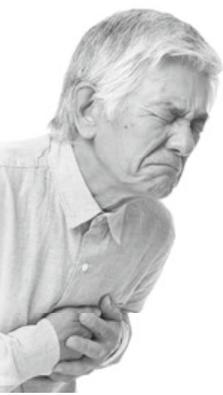
## 心筋梗塞

## 心疾患による1日の平均死亡者数



【出典】厚生労働省「平成16年人口動態統計特殊報告」





- 胸の中央、または左胸部に重苦しい強い痛みがある。
- 焼けつくような激しい痛みで、肩や背中、首などにも痛みがある。
- 痛みが30分以上続く。
- 冷や汗や吐き気、呼吸困難が伴う。

### 急性心筋梗塞の症状

めまい

息切れ

動悸

### 胸や肩、腕などの違和感

心筋梗塞の前兆は、狭心症など次のような症状がありますが、過労が引き金になり起こることもありま  
す。疑わしい場合は医療機関を受診し、原因をきちんと調べることをお勧めします。

### 前兆を見逃さない

### 心筋梗塞が起きたら

心筋梗塞は、発作直後に危険な不整脈が生じ、急死に至ることが多い病気です。

症状が現れた場合は、痛みの強弱に関わらず、救急車を呼ぶなどして一刻も早く医療機関を受診してください。

特に、深夜に症状が現れた場合、朝まで様子をみていると、手遅れになることが多いので、絶対に我慢しないでください。



## 冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10箇条

- 1 冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- 2 風呂の温度は40度前後と低めに設定。熱い湯(42~43度)は血圧が高くなり危険です。
- 3 入浴時間は短めに。
- 4 入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
- 5 高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けチェック。
- 6 入浴前に多量のアルコールは飲まない。
- 7 収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- 8 早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
- 9 寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。
- 10 タバコを吸う方は禁煙をしましょう。

※国立循環器病研究センターを一部改変



監修

診療所副所長 富沢 巧治

心筋梗塞は、動脈硬化の進行によってもたらされる「生活習慣病」です。  
禁煙や十分な睡眠のほか、食事や運動などに注意し規則正しい生活習慣を送ることで予防が可能です。  
心筋梗塞のリスクは、身体の変化として表れます。変化をいち早くとらえるためにも心電図検査や血液検査など各種健康診断を毎年受診し、「要精密検査」となった場合は医療機関を必ず受診してください。  
健やかな生活を送るため、健診結果を上手に活用して日々の健康管理に努めましょう！

### 健康診断による健康管理

## 加藤勝義 常務理事

# 厚生労働大臣表彰受賞！

平成27年10月9日（金）、鳥取県鳥取市の「とりぎん文化会館」にて開催された「第60回予防医学事業推進全国大会」において、当協会の加藤勝義常務理事が「厚生労働大臣表彰」を受賞しました。

この賞は、予防医学事業の発展向上に顕著な功績があった者に対して、その功績をたたえ、労苦に報いるために厚生労働大臣から贈られるものです。当協会にとって大変喜ばしいことであり、役員及び職員一同、より一層の予防医学事業の推進に努め、県民の皆様の笑顔あふれる健やかな未来を支援してまいります。



### 受賞者のコメント

この度は、栄誉ある賞をいただき、身に余る光栄に存じます。日頃からご指導・ご支援いただいている関係各位の皆様へ、心から感謝申し上げます。

今回の受賞を励みに、これまで以上に研鑽を積み、引き続き県民の疾病予防の推進に、微力ながら尽力して参りたいと思います。

## 結核予防会関東甲信越支部 ブロック会議を当県で開催



平成27年11月20日（金）、水戸市のホテルテラスザガーデン水戸において、「平成27年度結核予防会関東甲信越支部ブロック会議」を開催しました。

この会議は、全国を6ブロックに分けて行う地域ブロック会議の二つで毎年開催されており、健診・検査に係る先進事例を共有するほか、法改正等への適切な対応策を協議するなど、結核予防会が一丸となつて

諸問題の解決に向け取り組んでいます。

今年度は、当協会（茨城県支部）が関東甲信越ブロックの開催を担当し、本部及び10支部から40名超の参加のもと、昨年12月に開始したストレスチェック制度への対応や、より効果的な受診勧奨方法などについて活発な意見交換を行いました。

# 各種がん検診要精密検査者追跡調査結果報告

当協会における平成26年度市町村のがん検診で、要精密検査と指示された方の精密検査結果がまとまりました。

検査項目	肺がん		胃がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん			前立腺がん	腹部超音波
	X線	喀痰				視触診	マンモグラフィ	超音波		
受診者数 A	190,016	3,115	79,681	144,966	98,256	2,555	32,722	30,601	48,355	13,672
要精検者数 B	6,911	4	7,273	11,013	2,451	11	1,682	700	3,142	821
要精検率(%) B/A	(3.6)	(0.1)	(9.1)	(7.6)	(2.5)	(0.4)	(5.1)	(2.3)	(6.5)	(6.0)
精検受診者数 C	5,900	4	6,123	8,321	2,078	11	1,549	638	2,128	650
精検受診率(%) C/B	(85.4)	(100)	(84.2)	(75.6)	(84.8)	(100)	(92.1)	(91.1)	(67.7)	(79.2)
がん発見数 D	127	1	117	315	11*	2	98	51	222	6
がん発見率(%) D/A	(0.07)	(0.03)	(0.15)	(0.22)	(0.01)	(0.08)	(0.30)	(0.17)	(0.46)	(0.04)
陽性反応適中度(%) D/C	2.2	25.0	1.9	3.8	0.5	18.2	6.3	8.0	10.4	0.9

\* 「子宮頸癌取扱規程」の改訂により、子宮頸がんの発見数に上皮内がん、上皮内腺がんは含まれていません。

※ 子宮頸がん検診は、がんになる前の細胞(前がん病変)を発見できるメリットがあります。その発見率は0.9%と高率であり、他の検診にはない大きな特長です。

## 表の見方(検診事業評価指標)

### 要精検率(B/A)

がん検診受診者のうち、精密検査が必要とされた者(要精検者)の割合

この割合は高めればよい、低ければよいというわけではなく、異常所見を正しくチェックしているかどうか重要です。検診受診者層に高齢者や初回受診者が多い場合には、すでに病気にかかっている割合が高いことから、要精検率も高くなります。一方、若年層や経年受診者割合が高ければ、逆に要精検率は低くなります。また、受診者数が少ない場合、要精検率の変動が大きくなります。

### 精検受診率(C/B)

要精検者のうち、精密検査を受けた者の割合

この割合は高いことが望ましく、精密検査の必要ありと指示された方が専門の精密検査医療機関で正しく診断を受けていることが大変重要となります。

精密検査を受けなかった方(精検未受診者)や、精検の結果が把握されていない方(精検結果未把握者)が多い場合は、精検受診率が低くなります。

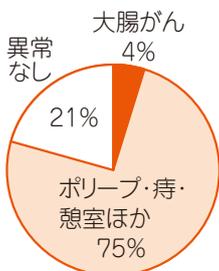
### 陽性反応適中度(D/C)

精検受診者のうち、がんが発見された者の割合

この割合は基本的には高いことが望ましく、精密検査でどのくらいがんが見つかるか、といった指標になります。

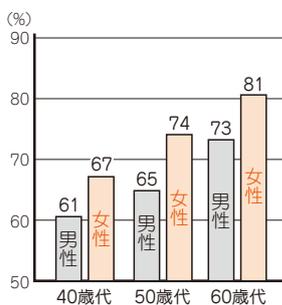
本来、この指標は、要精検者を分母としますが精密検査を受診しない方も大勢いることから、当協会が用いる陽性反応適中度は従来より、分母を精検受診者数として算出し検証しています。

### 大腸がん精密検査結果内訳



● **がん以外も発見されています**  
がん検診は、がんの疑いがある方を「要精密検査」と判定します。精密検査の結果、全員に「がんが見つかるわけではなく、表のとおり、がん以外の様々な病気も発見されています。これらは精密検査をきちんと受けることで自覚症状のないうちから発見することも可能です。

### 年代別の精検受診率



### 40歳代の早期がん割合

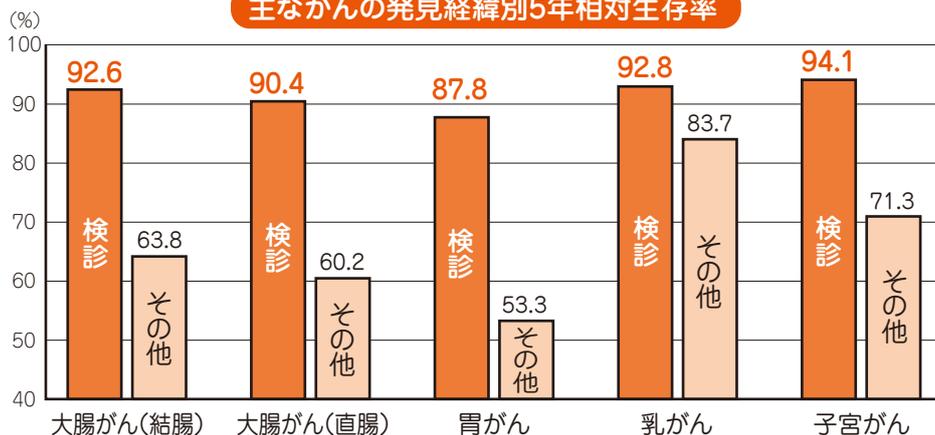
男性 約75% 女性 約88%

\*早期がん割合=発見されたがんのうち、早期がんであった割合

● **精密検査を最優先に**  
40〜60歳代の精検受診率を比較すると、40歳代が男女とも最も低く、70%にも達していません。しかし、40歳代は早期がんの発見割合が高いことから、きちんと精密検査を受けて早期に治療を開始すれば、治る可能性が高まります。仕事や子育てなどが生活の中心となり、ご自身のことについてはつい後回しになりがちですが、他のなにより精密検査を受けることを優先してください。

国立がん研究センターでは、2015年に新たに「がん」と診断される数のうち男女合わせて「大腸がん」が最も多いと予測しています。そこで、**大腸がん検診の集計結果に着目してみました。**

### 主ながんの発見経緯別5年相対生存率



【出典】(公財)がん研究振興財団「がんの統計05」

### がん検診の大きなメリット

検診でがんが発見された場合と自覚症状などにより医療機関を受けて発見された場合とでは、5年後の生存率が大きく異なります。この生存率の差こそが、がん検診による早期発見・早期治療の大きなメリットです。

→ご自身の健やかな未来のため、さらに大切なご家族やご友人のため、がん検診を毎年受けて「要精密検査」となった場合は、自己判断せず精密検査を必ず受けましょう。



## リーキのポタージュ

ぽっかぽか

材料 (4人分)

- リーキ(西洋ねぎ)… 60g
- じゃがいも… 170g
- 玉ねぎ… 40g
- バター… 15g
- 水… 2 1/2カップ
- 固形スープ… 1.5個
- 生クリーム… 1/2カップ
- 牛乳… 1 1/4カップ
- 塩… 小さじ1
- こしょう… 少々
- クルトン… 少々
- パセリ… 少々

### 作り方

- 1 リーキ・玉ねぎを薄切りにし、バターで炒める。薄切りにしたじゃがいもを入れ、全体がしんなりするまで炒める。
- 2 分量の水・固形スープの素を加えて塩・こしょうで味を調え、やわらかくなるまで煮る。
- 3 [2]の粗熱をとってミキサーにかけ、牛乳・生クリームを加える。
- 4 クルトン・パセリを散らす。

【出典】いばらきのおかず(開港舎)  
【協力】茨城県食生活改善推進員協議会

寒い冬の朝に  
オススメです!



Information

## 胸部エックス線検査精度 管理調査にて「A」評価取得

このたび、(公社)全国労働衛生団体連合会(以下「全衛連」と記す。)が実施する「平成27年度 胸部エックス線検査精度管理調査」において、昨年に続いて「A」評価を取得しました。

この調査事業は、健診機関が撮影した胸部エックス線画像の信頼性を全衛連の専門委員会が評価するものであり、全国から300を超える団体が参加しています。評価は、胸部エックス線画像の「肺血管などの見やすさ」や「濃度」「鮮鋭度」など多項目にわたり点数化し、総合得点を上位からA～Dの4段階に格付けします。

今回の評価結果に決して満足せず、より信頼性の高い検査を皆様へ提供できるよう、引き続き技術の研さんに努めています。



複十字  
シール運動に  
ご協力  
ありがとうございます  
ございました

結核や肺がんをはじめとした、胸部の疾患をなくすための募金活動である「複十字シール運動」に、今回もたくさんのご協力をいただき、誠にありがとうございました。

結核は、国民の意識から薄れつつありますが、現在も身近で恐ろしい感染症であること変わりありません。茨城県内では、毎年約400人の方が新たに結核にかかり、40人以上の方が命を落としています。

私たちは、複十字シール運動を通じ、結核撲滅のため、結核の正しい知識の普及啓発活動及び結核健診の受診勧奨をこれからも推進してまいりますので、今後とも皆様からの暖かいご支援・ご協力をどうぞよろしく、お願い申し上げます。

【募金の主な使途】  
皆様からご協力いただいた募金は、結核の教育広報、結核の研究調査、発展途上国への結核対策支援など、多岐に渡り活用させていただきます。

ご協力いただいた方々(※順不同、敬称略)

- ◇個人 佐藤 敬子, 高村 博明
  - ◇団体 笠間市役所, 古河市役所健康づくり課, 大山医院, 西間木病院, トレジャー保険, 陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地関東補給処司令業務室, 茨城県健康をまもる女性団体連絡会
- 筑西市  
取手市  
日立市  
北茨城市  
笠間市  
石岡市

複十字シール募金総額

4,213,514円(12月末日現在)

※この他、たくさんの方々から多大なるご支援をいただきましたが、紙面の都合上、3万円以上の募金者のみを掲載させていただきます。

### 募金方法

募金は、年間を通じて受付しております。お電話をいただければ、手数料が免除になる振込用紙を送付させていただきます。

【お問い合わせ】総務課 ☎029(241)0011(代)



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

2015年のスポーツを振り返ってみると、ラグビーワールドカップ・イングランド大会で日本代表が南アフリカ代表から歴史的勝利を収めたり、フィギュアスケートのNHK杯で羽生結弦選手が史上初の300点超えで優勝するなど、大きな話題があった一年でした。

ちなみに、我が家は相変わらずサッカーブームの一年でした。三男がホーリーくんを好きになり、たびたび家族総出で水戸ホーリーホックの応援に行きました。また、久しぶりに鹿島ア

ントラースの観戦にも行き、J1リーグのピリピリとした緊張感を味わってきました。どちらも人気のあるチームですが、個人的には、地元であってアットホームに感じるホーリーホックの方がいいなあと思っています。

2016年はリオデジャネイロオリンピックがあります。サッカーに限らず、いろいろなスポーツを観戦し家族みんなで楽しみたいと思います！ (N.H)



### 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/>