

すこやか 熊本

SUKOYAKA
KUMAMOTO

35号
2020



県民の皆様
の健康づくりを
サポートします！

〈特集〉 胸部X線デジタル検診車導入

知らなきゃ損! 体内時計 地域保健研修会 産業保健研修会
エコチル調査 風しん抗体検査 SOUHO革命活動 新入職員の紹介
職場で出来るエクササイズ 結核予防キャンペーン
リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019くまもと 子宮頸がん検診の普及活動

すこやか熊本 35号

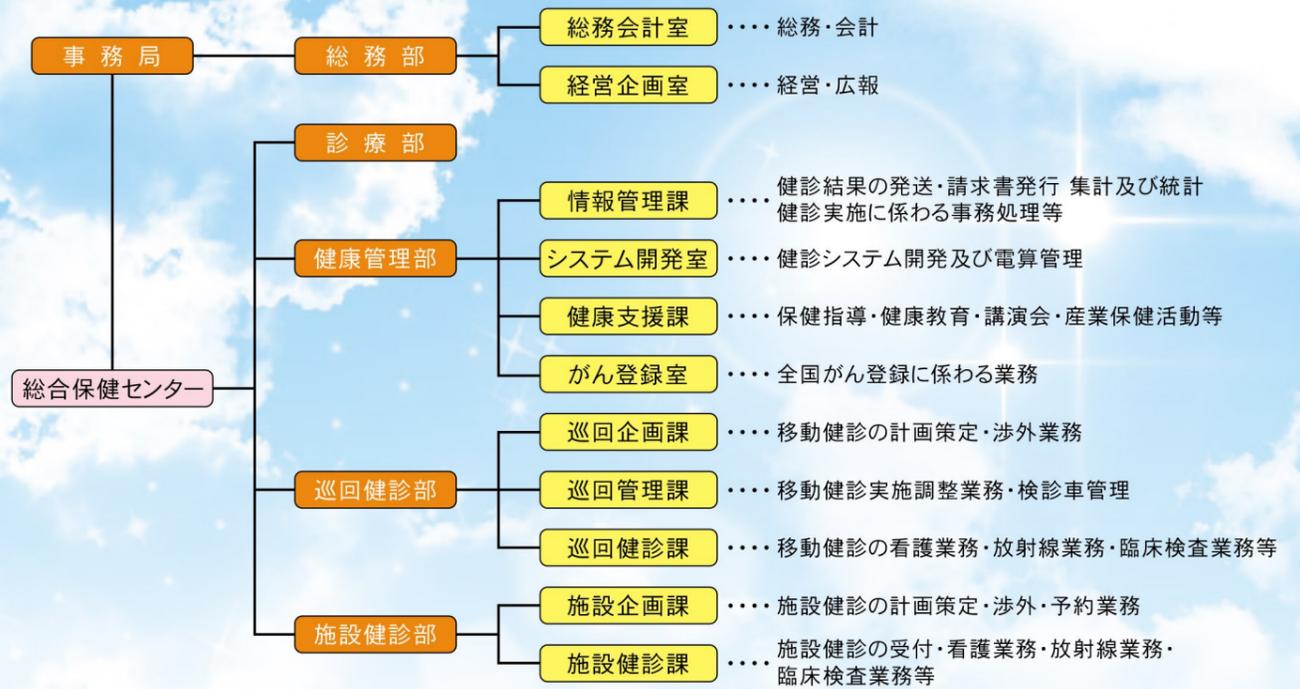
令和2年3月15日

編集/公益財団法人 熊本県総合保健センター

この広報誌はリサイクル推進のため古紙
配合率100%の再生紙を使用しています

組織変更

多様なニーズや社会環境の変化、業務量の増加等に対応するため、より効果的で機能的な執行体制を構築する事を目的に組織の変更を行いました。



正解者の中から抽選で5名様に
クオカード500円分をプレゼント!

読者プレゼント

こちらからも
お申し込みできます!



Q 日本人のがんによる死亡数が多い
トップは何がんでしょう (最新がん統計2017年)

A ①胃がん ②肺がん ③大腸がん

ハガキにクイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・職業をご記入の上、6/30(火)迄に下記住所までお送りください。当選者の発表はプレゼントの発送をもって替えさせていただきます。※いただいた個人情報は「読者プレゼント」のみに使用します。

がん征圧推進協力会員

当センターでは、がん予防のための普及啓発活動や、がんの調査研究に活用するため「がん征圧推進協力会員」を募集しております。

平成30年度の寄付額
5,173,452円

ご協力いただいた皆様ありがとうございました。香典返しに代えての寄付金等も受付しております。

編集後記

職員研修でアンガーマネジメントの研修を受けました。6秒!と頑張りますが、なかなか難しいです。しかし、日々の生活でイライラしたり、人が怒っているのを見たときに、アンガーマネジメントを知っているか知らないかでは全然対応が違います。6秒を待つために何かオリジナルの落ち着いた言葉をつくると良いそうですので、まずは皆さまもそれを考えましょう!! 意外と6秒が長いことに気づきます。(宮)



公益財団法人
熊本県総合保健センター

結核予防会熊本県支部・日本対がん協会熊本県支部

TEL.096-365-8800 (代表)

096-365-2323 (健診予約担当)

〒862-0901 熊本市東区東町4丁目11-1

熊本県総合保健センター 検索

URL : <http://www.souho.or.jp/>



知っておきたい 肺がん検診

肺がんは、日本人のがんによる死亡数のトップを続けています。

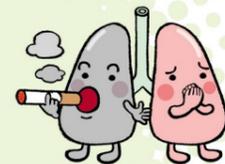
肺がんは、進行の速い小細胞がん、肺の奥にできやすい腺がん、肺の入り口付近の太い気管支にできやすい扁平上皮がん、肺の奥にできやすく比較的進行の速い大細胞がんの4つに分類されます。このうち最も多いのが腺がん、肺がんの約60%を占めます。

喫煙による肺がんの発症リスクは、扁平上皮がんに限定すると、男女ともにリスクは10倍以上。それに対して肺腺がんでは、男性で2〜2.5倍、女性で1.5倍程度とされています。腺がんは、喫煙者にも多い扁平上皮がんなどとは異なり、非喫煙者にも起こることが多いのが大きな特徴です。



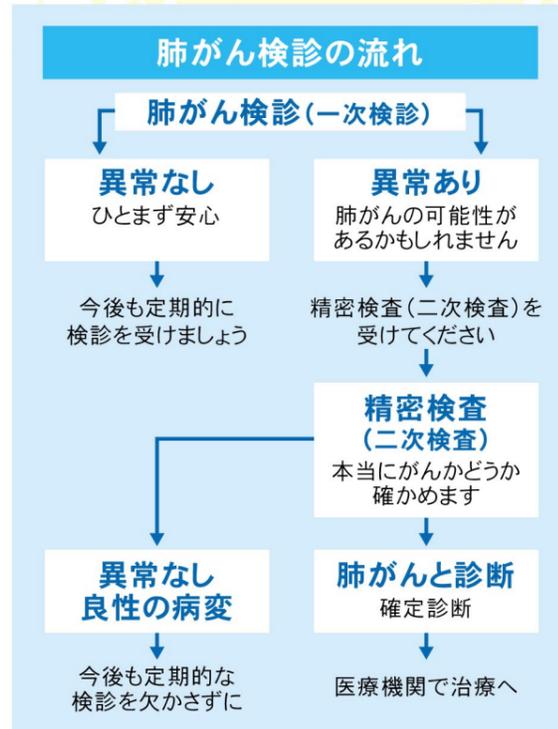
① 肺がん検診の基本情報

- ・肺がん検診の対象者
40歳以上
- ・主な検診内容
問診、胸部X線検査、喀痰細胞診
- ※ 喀痰細胞診の対象者は50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が60以上の人



② 肺がん検診の具体的な流れ

現在、肺がんの検診方法として「効果がある」とされているのは「問診」「胸部X線検査」「喀痰(かくたん)細胞診」です。



胸部X線検査とは

いわゆるレントゲン検査です。息を大きく吸い込むことで肺を膨らませ、肺の状態をよりはっきり写し出すことができます。技師の指示に従い、できるだけ大きく息を吸い込んでしっかり息を止めることが大切です。検査を受けるうえで、食事や内服薬の制限はありません。

喀痰(かくたん)細胞診とは

肺がんの場合、がん細胞が痰の中に剥がれ落ちることがあるため、痰を調べてがん細胞を検出します。3日間、出来る限り早朝に採取した痰を検査します。痰を採取するだけの簡単な検査ですが、肺がんにかかっている痰の中にもがんが発見されない事もあります。

胸部検診車 製作委員会より



県内初！蓄電池搭載

この度、公益財団法人JKA (Japan Keirin Autorace foundation)の平成31年度補助事業により、令和2年2月に新たな胸部検診車が納入されました。

従来の検診車は検診時に発電機を使用し、排気ガス・振動・騒音などを発生していましたが、今回の検診車は蓄電池を搭載しており、排気ガス0(ゼロ)で地球環境にも優しく、静かにクリーンに検査できる仕様となっています。また、今回初めて車椅子専用のリフトを搭載し、車椅子利用の方も撮影室近くまで移動できるようになっており、より多くの方の受診に繋がると考えられます。

撮影装置につきましても、従来は撮影位置を受診者に合わせるために足台が上下していたため転倒の危険性がありましたが、今回は撮影装置自体が上下する仕組みになっており安全性が向上しています。乗降口も2か所用意することで、検診場所に応じた設営が可能になりました。



当センターでは、新たな胸部検診車を迎え、結核・肺がんの早期発見により一層尽力し、より良い健診を皆様に提供できるよう努めてまいりますので、よろしくお願致します。

胸部全衛連評価

当センターでは毎年胸部X線検査の精度管理を高める為(公社)全国労働衛生団体連合会が主催する胸部X線検査精度管理調査による評価を受けています。



以下に簡単に評価の概要を提示します。

精度管理調査の目的

本精度管理調査は、健康診断の精度の維持・向上を図るために、胸部X線検査の撮影技術(画像処理、モニタ、画像管理も含めた総合技術)および読影技術の評価し、どのような部分に問題があるのかを分析し、問題点を指摘するとともに、改善に必要な助言を与えることを目的とする。

以上の評価をもとに当センターは平成30年度、令和1年度共にA判定(85点以上:総合評価A優)をいただいています。

地域保健研修会

令和元年11月21日(木) 会場/ホテル熊本テルサ

福井県高浜町役場保健福祉課 越林いづみ様をお招きし、健康診断受診率向上についてお話しいただきました。

様々な課題が山積する中、ソーシャル・マーケティング理論・手法を取り入れ、高浜町の内情を理解・分析し、利用者(住民)目線での取り組みを行い、受診率向上に結び付けられたそうです。高浜町での具体的な事例をもとにお話しいただき、研修会の参加者の多くがとても興味深く、参考になる内容であったと大変好評でした。



今後も参加された方々からのお声を参考に皆様の健康をサポートできるよう研修会を開催していきたいと思っております。

当センターで実施した特定保健指導による腹囲減少の効果

特定保健指導とは

特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高い方に対して専門のスタッフ(保健師・管理栄養士)が生活習慣を見直すサポートをする制度です。内臓脂肪蓄積の指標である腹囲を階層化、指導終了時の評価に用いています。

【分析対象】

平成29年度特定保健指導受診者1185名のうち、平成30年度特定健診を受診した778名

分析

特定保健指導による腹囲の減少が検査値にどれほど影響しているのか検証するとともに、腹囲が減少した方の生活背景を22項目の質問票から分析しました。

分析結果

特定保健指導による腹囲の減少は、1年後のデータ改善につながる事が明らかになりました。特に3%以上の腹囲減少群で血圧、血糖、中性脂肪の改善に効果があり、メタボ判定も半数以上が改善していました。3%未満の腹囲減少群でも血圧、中性脂肪の改善には効果的だということが分かりました。

群ごとの平均値(1年後改善していた項目)



A群: 1年後に腹囲が3%以上減少した群 B群: 腹囲が3%未満減少した群 C群: 変化無し及び増加した群

※『H29年度・H30年度健診データ』標準的な質問票を分析より



腹囲が減少している方には「週2日30分以上の運動習慣」と「毎日1時間以上の歩行と同等の身体活動量」があるという生活背景が関連していました。検査値改善の第一歩には内臓脂肪を減らす、痩せることが大切です。

知らなきゃ損! 損! 体内時計



『体内時計』という言葉は聞いたことあるでしょうか?

私たちの体の中には『体内時計』と呼ばれる一日のリズムを刻む時計遺伝子があります。脳の視交叉上核と呼ばれる部分に、一日約二五時間の親時計があり、胃、腸、肝臓、腎臓等の抹消組織に子時計があります。この約二五時間の体内時計と一日二四時間とがうまくかみあった生活をしていないと、様々な病気・体調不良の原因になる事がわかってきています。

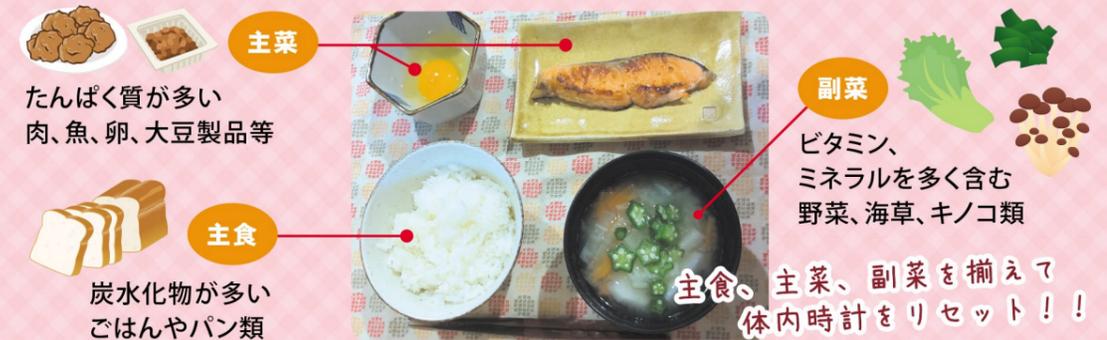
このズレを毎日リセットする必要がありますが、リセットするポイントが2つあります。それが、『光の刺激』と『朝ご飯』です。リセットする上では、主食(ごはん、パン、麺類)と主菜(肉、魚、卵、大豆製品)を組み合わせると効果的です。主食は精製度の高いもの(例えば、玄米よりは精白米)や、魚油もリセット効果を高めます。

さあ、毎日朝陽を浴び、朝食をしっかりと摂って、体内時計を整え、活力ある毎日を送りましょう!

体内時計を毎日リセット!



リセット効果の高い朝食のイメージ



『子どもの健康と環境に関する全国調査』

エコチル調査を行いました



今年度、当センターでは調査に協力し、人吉・天草など県内各地でお子さんの身体測定などを行いました。

エコチル調査とは、2010年度に環境省が始めた大規模な国家プロジェクトのことです。日常の環境中の化学物質が、子どもの成長や健康に与える影響を明らかにし、有効な対策を講じることで「子どもたちが安心して健やかに育つ環境をつくる」ことを目指しています。

全国で10万人のお子さん、お母さんを対象に胎児から13歳になるまでを追跡調査します。エコチル調査は2027年まで続きますが、現段階の成果として妊娠中の喫煙がお子さんの出生時の体重に影響を与えることがわかりました。

子どもたちは、あしたの地球を生きてゆく。



担当スタッフの声



エコチル調査をすることで、これが将来につながっていくのだと思うと大きな意義を感じた。

日頃は大人相手の検診をしているので、子どもさんと接することが新鮮で楽しかった。

お母さんとの健康相談は、同じ子育て中の母親として感じ入ることも多く、自分自身の振り返りにもなった。

これを機に身近な環境問題にも目を向けて、私たちひとりひとりができることから始めていく社会になればと思いました。

風しんの予防はできていますか？ 風しん抗体検査を受けましょう

風しんとは、風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症です。風しんへの免疫がない集団において、1人の風しん患者から5~7人にうつす強い感染力があります。風しんウイルスの感染経路は飛沫感染で、ヒトからヒトへ感染します。

Q 風しんに感染するとなにが問題なの？

A 感染しても症状を示さないこともあります。重篤な合併症を併発することもあり、特に成人で発症した場合は高熱や発疹が長く続いたり、関節痛を認めるなど小児より重症化することがあります。

A 風しんに対する免疫が不十分な妊娠20週頃までの妊婦が風しんウイルスに感染すると、先天性風しん症候群の子どもの生まれてくる可能性が高くなります。



風しんの流行を受け、過去に定期予防接種の機会がなかった昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性に対して、令和元年度から令和3年度までの3年間、市区町村から段階的に風しん抗体検査の無料クーポン券が送付されます。(無料クーポン券については自治体により対応が異なるため、お住いの市区町村へお問い合わせください。)

産業保健研修会

令和2年1月29日(水) 会場/熊本城ホール



東京商工会議所会員交流センターの中村友樹所長をお招きし、健康経営についてお話しいただきました。

企業にとっていかに『健康経営』が必要不可欠な取り組みであり、大きなメリットがあるのかをわかりやすく説明いただき大変好評でした。当センターからは健診のご案内、産業保健推進室の活動報告、アンガーマネジメントファシリテーターの堀口保健師によるアンガーマネジメント活用術をお話しさせていただきました。さらに健康経営サポート事業のご紹介ではバランス弁当の試食会もありました。今後も参加された方々からいただいた意見を参考に、皆様の健康をサポートできるよう研修会を開催していきたいと思っております。



アンガーマネジメント活用術

アンガーマネジメント=怒りで後悔しないこと

日々の生活の中でイライラしてしまうことはありませんか？怒りで後悔したこともあると思います。怒りで心身ともに疲れてしまうのはもったいない！怒りの感情のコントロールすることが心を豊かにするコツです。ポイントは**6秒ルール**です。



「6秒」衝撃のコントロール

怒りの感情のピークは長くても「6秒」と言われています。6秒間でしてはいけないことは、言い返したりする「反射」です。6秒の間に怒りの温度をはかり、怒りを客観視することで怒りの感情を落ち着かせることができます。



イライラ・怒りの温度計(レベル・点数)をはかる



私達を怒らせるものの正体「べき」

こうある「べき」だという理想とそうではなかった現実との間にギャップが生じることで「怒り」は生まれます。つまり、自分の中の「べき」に裏切られたときに怒ってしまうのです。自分にはどんな「べき」があるのか、どんなときに怒りが芽生えるのか、自己理解を進めていくことがアンガーマネジメントのカギです。



参考：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

新入職員の紹介

今年度、熊本県総合保健センターに3名の仲間が加わりました!!
皆様の健康のために頑張っています。よろしくお願いします。



検査科 近澤 奈央

趣味・特技

スポーツ観戦 映画鑑賞

自己PR

4月から検査技師として働いています。早く一人前の技師になれるよう、日々頑張ります。よろしくお願いします。



健康指導課 別府 歩

趣味・特技

読書 映画鑑賞 食べる事 寝ること

自己PR

びかびかの社会人1年目。管理栄養士です。もうすぐ2年目に突入しますが、初心を忘れず皆様の健康を支えられるよう頑張りたいと思います。



業務調整課 入江 浩剛

趣味・特技

ドライブ レース観戦

自己PR

5月から勤務しております。2人の孫の為に頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



職場で出来るエクササイズ

肩こり改善

両手を後ろに回し、イスの背面を持ちます。息を吸いながら胸を引き上げましょう。ひじを軽く曲げて、左右の肩甲骨を寄せるようにすると、簡単に胸が反ります。デスクワークを長時間続けると、背中が曲がりがちになるので、これを伸ばすことで、肩こりの解消に効果があります。

肩甲骨を寄せるように胸を反りましょう。背中を伸ばすことで肩こりを解消!



足のむくみをとる

椅子に座ったまま、脚を組み、上に乗せた脚の足首を伸ばしたり、くるくる回したりしましょう。血液の流れが良くなりむくみを解消します。

脚をクロスさせ、上に乗せた脚の足首を回したり、伸ばしたりしましょう。血行が良くなりむくみを解消します。



首のこりをほぐす

左手で右肩をつかみ、手のひらで鎖骨をしっかり押さえる。その際左脇はしっかり締めます。次に首をゆっくり後ろへ倒し、あごを軽く上に向けて。そのままの状態に左にゆっくり倒し、5回深呼吸しましょう。首の位置がまっすぐに整えられ、首全体の筋肉がほぐれます。

肩に置く腕の脇はしっかり締めましょう。あたまをゆっくり後ろへ倒し、そのまま手を置いた肩と反対側に首を倒します。首全体の筋肉をほぐしましょう。



健康経営の取り組み報告

SOUHO革命2019

健康経営とは、
企業が従業員の心と身体の健康管理を考え、経営的視点から取り組んでいくものです。
従業員への健康投資を行うことは、
従業員の活力の向上や生産性の向上へとつながると期待されています。

当センターでも保健師が中心となり、SOUHO革命という健康経営プロジェクトを2016年よりおこなっています。年々内容は追加・変更されていき、よりよい健康経営へと変化してきています。

昨年度おこなわれたスポーツ大会では、家族も参加できる内容でしたので、職員のお子さんたちも楽しくスポーツをされていました。

種目はバレーと玉入れの2種目でしたが、どちらも団体戦のスポーツでしたので、チーム内での声掛けや応援の声が体育館に響きわたり、心身ともに健康につながる一日になりました。

家族で参加できるイベントになると、いつもは忙しくて参加の難しいお母さんたちもお子さんと一緒に参加できるようになるので、より多くの方が健康経営プロジェクトに参加できる結果となりました。また、楽しみながら健康を意識するプロジェクト内容であることで、職員のモチベーションも上がり、より長く健康を意識して行動することにつながっていきます。



2019年度SOUHO革命での主な取り組み内容

時期	イベント(環境づくり)	実施内容
6月	健康宣言	全職員が目標を設定し、健康意識の向上を図る!
8月	おてもやん総おどり	職場コミュニケーション向上を図り、さらに身体を動かすことで運動量の向上効果をねらう!
9月	ウォーキングチャレンジ	くまもとスマートライフの携帯アプリの活用や万歩計の貸出をおこない、ウォーキングにチャレンジ!
11月	ボディメイクチャレンジ	2か月間限定実施。説明会を行い、目標や取り組み内容を決め、参加職員の結果にコミットする!
12月	スポーツ大会	ミニバレーと玉入れの2種目を実施!
1月	女性の健康支援	女性特有疾患の予防を図ることを目的としたプログラムにて、骨密度測定を実施!
年間	ラジオ体操	平日の朝実施。
年間	SOUHO-GYM	運動器具や卓球台、バレーネットの設置を行い、心と身体の健康を図る!



RELAY FOR LIFE JAPAN CANCER SOCIETY
リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2019 くまもと 令和元年 5月18日(土)・19日(日)

リレー・フォー・ライフとは、がん患者やその家族等を支援するため交代でタスキをつなぎながら24時間歩き、また会場で様々な催し物を楽しみながら、地域全体にがん征圧を呼びかけるチャリティーイベントです。

1日目の午前中はあいにくの雨模様でしたが、雨に濡れた若葉がより一層輝く中、今年も熊本市白川公園で開催されました。

♥来場者/983名 ♥募金総額/642,256円
リレー・フォー・ライフ・ジャパンくまもと実行委員会事務局
 〒862-0971 熊本市中央区大江3-2-55 高野病院内
 TEL.096(384)1011 FAX.096(385)2890



子宮頸がん検診の普及活動 in 熊本大学 紫熊祭 令和元年11月4日(月・祝)

当センターでは、若い世代の子宮頸がん検診受診率向上に向けた取り組みを応援しています。



K発プロジェクトの皆さんと無料の子宮頸がん検診を行いました。
 学園祭で検診を受けるのは勇気があることとは思いますが、学生から学生のお母様世代まで36名の方に受診していただきました。
 初めて受診される方も多く、緊張されていましたが受診後声を掛けると、「痛くなかったです!」「あっという間に終わりました」という感想を多くいただきました。
 これを機に2年に1度は検診を受けていただければと思います♪

無料骨粗鬆症検診 令和元年11月10日(日)

【会場】市民参加型スポーツイベントあさひば(秋津・桜木・桜木東・若葉校区) 第32回「市民のつどい」/秋津まちづくりセンター(熊本市東区)にて

骨粗しょう症は、骨の量が減少することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。特に、女性の場合、20~40歳半ばまで維持されている骨密度が、女性ホルモンの分泌が減少する閉経前後の数年間で急速に減少していきます。

骨量を減少させない3つの大きなポイント
予防法

- ①カルシウムをしっかり摂る**
牛乳・乳製品や大豆製品、海藻等、毎日の食事に上手に取り入れていきましょう。
- ②適度な日光浴をする**
適度に日光浴をする事で、カルシウムの吸収をよくするビタミンDが体内で合成されます。
- ③適度な運動**
運動する事で、骨へのカルシウムの沈着がよくなります。日頃の生活習慣を振り返り、骨がもろくなっていかないよう心掛けていきましょう♪

地域住民の方々の健康づくりを支援しています!



「仕事や家事が忙しく、まだ受診ができていないという方に大変好評です!」

日曜健診 令和元年10月20日(日)・令和2年2月9日(日) 対象/令和元年度特定健診、がん検診を未受診の方



熊本市内在住の方を対象に、特定健診・各種がん検診を日曜日に行いました。
 日程などの情報は事前に地方紙や当センターのホームページに掲載いたします。乳がん検診、子宮頸がん検診は予約開始から1時間程度で定員に達してしまうほど人気です。来年度よりご希望の方は是非お早めにご連絡ください。また、当センターでは日帰りドックや女性特有の病気が気になる方を対象としたレディースコースなど、きめ細やかな内容の健診も実施しております。

結核は、結核菌によって主に肺に炎症がおこる病気で、今でも1日に46人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている「日本の重大な感染症」です。

特に、熊本県を含め日本の結核の特徴として、65歳以上の高齢者に多いことが挙げられます。高齢者の場合、呼吸器の症状がでにくいことがありますので、定期的に健診を受けて早期発見に努めましょう。さらに、最初は風邪に似た症状で始まるため、30~50歳代の働き盛りの方は受診が遅れやすく治療開始も遅れがちですので、こちらも注意が必要です。
 また、近年、外国生まれの新規登録罹患者が増えており、全体の1割を超えています。なかでも20~29歳代の罹患者における割合は、70.4%と年々増加し続けている状況です。
 結核菌には、パスポートがありません。海外からの技能実習生や留学生等が増える中、入国前のスクリーニング検査が重要となっています。



どうやって感染するの?

咳やくしゃみなどの空気感染によりうつります。結核菌の混ざったしぶきが、咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、周りの人が直接吸い込むことで感染します。ただ、感染しても発病するのは、10人に1~2人くらいで、多くの場合は、免疫力により結核菌の増殖が抑えられ休眠状態となります。

下記にあてはまる場合は早めに受診しましょう!

- チェック① **タンのからむ咳が2週間以上続く**
- チェック② **微熱・身体のだるさが2週間以上続く**



※高齢者の場合、上記の症状が出ない場合がありますので、定期的に検診を受診しましょう。

熊本県の結核/平成30年 新登録患者数

	熊本県	全国
新登録患者数	201人(239人)	15,590人(16,789人)
罹患率	11.4(13.5)	12.3(13.3)

※()は前年の数値。各々の率は人口10万対の数値。
厚生労働省 結核登録者情報調査年報集計結果より

健康的な生活が「結核予防」につながります!

- ①適度な運動
- ②十分な睡眠
- ③バランスのよい食事
- ④定期的な健診で早期発見

熊本県における令和元年度「複十字シール運動」報告

当センターでは結核予防会熊本県支部として、協力団体である「熊本県健康を守る婦人の会」と結核のない世界を目指し「複十字シール運動」を行っています。

今年度も運動開始に合わせ、8/5(月)に蒲島郁夫熊本県知事へ表敬訪問し、運動の趣旨及び県内の取り組みについて説明を行い、協力を依頼しました。また、9月の結核予防週間では、宇城市の「イオンモール宇城」にて、宇城市保健所から協力を受け街頭キャンペーンを行い、地域住民に向け結核予防に関する情報提供や無料の結核検診、募金活動、保健師による健康相談などを実施しました。



平成30年度熊本県における複十字シール運動募金総額は6,832,075円でした。ご協力いただき誠にありがとうございます。