

いきいきと生活するための健康づくり情報誌

すこやか 熊本

SUKOYAKA
KUMAMOTO

39号
2024

すこやか熊本
39号

令和6年1月10日

編集／公益財団法人 熊本県総合保健センター

9月24日～30日
結核予防週間に
ライトアップした
熊本城



熊本県総合保健センター
マスコットキャラクター
「そうほく君」

〈特集〉 子宮頸がんについて

コロナウイルス感染症による取り組み 早期予約開始しました 日曜がん検診
自治体健診のWEB申し込みについて 新しい胃がん検診車が完成 新入職員
結核とはどんな病気？ 結核予防週間・がん征圧月間の活動 令和5年度 地域保健研修会
複十字シール運動 デスクワークで起きる肩こり・腰痛に今すぐ試せる2ステップ
SOUHO革命 胃カメラが新しくなりました 電子書籍サービス開始 キッチンカー

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

R100

野菜に含まれる栄養素と働き	栄養素	働き
食物繊維	◎便通を整えて便秘を防ぐ ◎糖や脂質などを吸着して体内へ排出する	
ビタミン	β-カロテン	◎体内でビタミンAに変化し、目や皮膚、粘膜を健康に保つ ◎抗酸化作用で老化を防ぐ
	ビタミンB群	◎体内でのエネルギー生産時に不可欠な栄養素
	ビタミンC	◎皮膚を健康に保つ ◎免疫力を高め、かぜをひきにくくする ◎鉄の吸収を助ける
	ビタミンE	◎強力な抗酸化作用で老化を防ぐ
	ビタミンK	◎止血と骨の健康維持に働く
ミネラル	葉酸	◎胎児の正常な発育を促す ◎赤血球の形成を助ける
	カリウム	◎余分な塩分を体内に排出
	カルシウム	◎骨や歯の生成に必要 ◎筋肉の収縮にかかわる ◎神経を鎮め、精神を安定させる
ファイトケミカル	鉄	◎赤血球の生成に必要
	リコピン	◎強力な抗酸化作用で老化を防ぐ
	GABA(ギャバ)	◎血圧を下げる働きが期待されている

野菜には、肉や魚などに少ない
ビタミンやミネラルなどが
多く含まれています。
様々な調理法で美味しく食べたり
摂つておきましょう。

1日5皿(350g)を目安に
野菜を摂っていますか？



なんちゃって簡単キッシュ

材料《2~3人分》

ほうれん草………1袋(5株程度)
ベーコン…………1~2枚
とろけるチーズ…適量

A 牛乳…………80ml
卵…………1個
こしょう……少々

作り方

- ①ほうれん草を4cm、ベーコンを2cm幅に切る。
- ②フライパンで、ほうれん草とベーコンをしんなりするまで炒める。
- ③このタイミングで、オーブン(トースターでもOK)を温めておく。
- ④耐熱皿に②を入れ、Aを混ぜたものを上から流し入れる。
- ⑤とろけるチーズを上面にのせて、オーブン(トースター)で10~15分程度焼く。(上のチーズに焼き目がついたらOK)



所長 迫田 芳生

今までセンターが健診を続けてこられたのは、健診を受けて下さった皆様のお陰です。今日この「すこやか熊本」を手にとって下さった方のお陰です。有り難うございます。私たちは皆様の「健やかな毎日」のため、今後も精一杯笑顔で努めて参ります。もし私たちの思いに共感頂けるならば、皆様の身近のお一人に健診をお勧め頂ければ幸いです。そのことは、きっとご本人のみならず、周りの方、ひいては熊本県民の皆様の幸せにつながるものと思います。心からお願ひ申し上げます。



イベントの
情報

イチオシ
情報

検診
について

お得情報

検診
について

インスタグラム
はじめました!!

チャンネル登録
よろしくお願いします!



SOUHOKUN



YouTube
【健康情報の発信】



結果の見方
(特定健診)
(がん検診)

食事に
について

いきいき
健康生活
のすすめ

がん検診
について

東警察署

東高校

至益城町

至空港

自衛隊熊本病院

東町中学校

東町小学校

第二高校

至益城町

至空港線
熊本市民病院

至東区役所

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/>



特集

子宮頸がんについて

診療部 総括 江川 尚批呂 医師

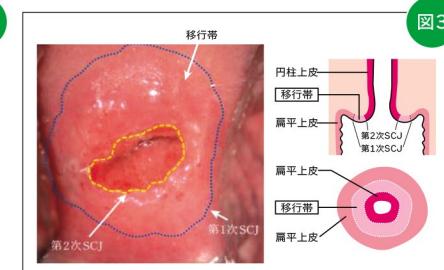
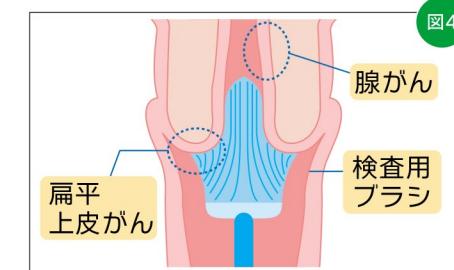
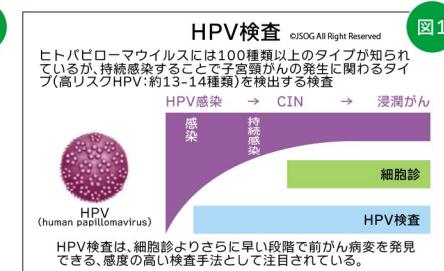
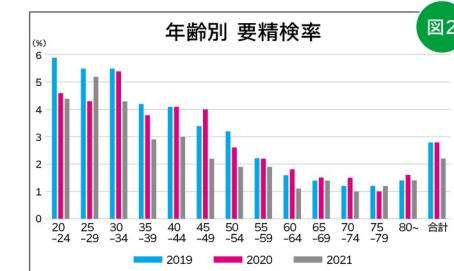
ヒトパピローマウイルス(HPV)の子宮頸部での持続的な感染が、
その前駆病変である子宮頸部上皮内腫瘍(CIN)や
上皮内腺がん(AIS)を引き起こします。

受けよう! 子宮頸がん検診

軽度病変(CIN1)等は宿主の免疫で自然治癒することが多いのですが、HPVが排除されず持続感染の状態になると、CIN2/3やAISなどの前がん病変が生じ、さらに10年以上の感染期間を経て前がん病変の一部から、浸潤・転移能を有する子宮頸がんが発生します。

HPVと細胞診との関係

最初にHPV感染が起こり、その後細胞に異常が発生し、細胞診異常(図1)になります。年齢別の割合(図2)は、全体は3%弱ですが、20~30歳の若年層は6%弱で、これは性交渉の活動性が関与しています。加齢とともに減少傾向ですが、80歳を超えると若干増加します。これは免疫の低下が関与しています。また、子宮頸がんの発生部位は子宮頸部の移行帯でHPV感染への感受性が高く、SCJに存在する上皮幹細胞やリザーブ細胞の持続感染が扁平上皮がんと腺がんという2つの異なる組織型のがんを生み出すと考えられています(図3・図4)。



子宮頸がんと予防ワクチン(HPVワクチン)

2013年4月に定期接種として導入されたHPVワクチン(2価・4価・対象年齢は小6~高1で3回接種)は、接種での様々な有害事象により、積極的な接種勧奨が2ヶ月で中断されました。その後、名古屋スタディーなどの研究が進み、他のワクチンと変わらない頻度の有害事象と対応マニフェルが出来たことで、2024年4月に接種勧奨(対象年齢は以前と同様、年齢により接種回数が異なる)が再開されました。しかし接種者の数はなかなか増加しないのが現状です。

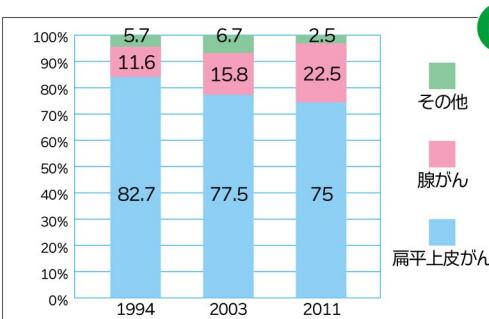
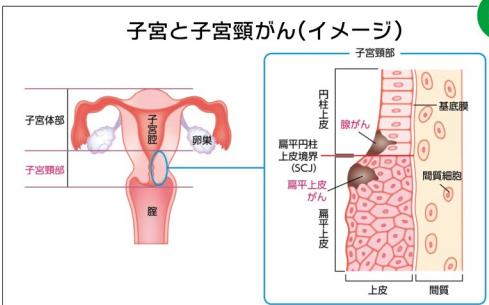
現在HPVワクチンには2価・4価・9価(図8)の3種類があり、いずれも女子の定期接種に含まれています。子宮頸がんに関するウイルスは2価・4価は2種類、9価は7種類しか含まれておらず、ワクチン接種後も子宮頸がん検査は必要です。

ワクチン名(製薬会社)	種類	HPVタイプ
サーバリックス(英国GSK)	2価ワクチン	16型 18型
ガーダシル(英国MSD)	4価ワクチン	16型 18型 6型 11型
ガーダシル9(英国MSD)	9価ワクチン	16型 18型 6型 11型 31型 33型 45型 52型 58型

ガーダシルに含まれる6型と11型は、子宮頸がんではなく尖圭コンジロームという外陰部にいぼを作る病気の原因と言われているHPVタイプです

正しい子宮頸がんの知識とHPVワクチン

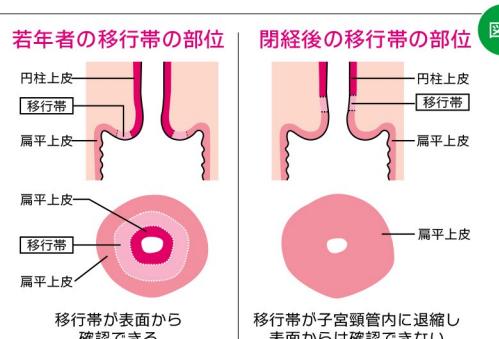
年齢により子宮頸がんの発生部位が移動することが重要です



子宮頸部がんは扁平上皮癌と腺がんに大きく分類されます

扁平上皮癌と腺がんは、子宮頸部上皮内腫瘍(CIN)より内側の腺細胞より発生し、発生場所が異なります(図5)。扁平上皮癌の約80%は扁平上皮がんで、約20%が腺がんでですが、最近腺がんの割合が25%と増加傾向にあります(図6)。腺がんの問題点は、扁平上皮がんに比べ、早期発見が難しく放射線・抗がん剤が効きにくい事にあります。一方でHPV非依存性の腺がん(胃型腺がん)であり、頸部腺がんの20~25%を占めています。

図7のように、若年層ではSCJが頸管の外部にあるため肉眼で確認できますが、閉経以降はSCJが頸管内に退縮して、肉眼で直接確認できなくなり、扁平上皮がんと腺がんの発生部位が異なるために、採取器具などを変えて採取をあこなう必要があります。そのため、子宮頸部細胞診は、採取者が肉眼的にSCJ部位を確認し、SCJより内側部から細胞採取をおこなう必要があります。自己採取は不確実なことが理解できると思います。



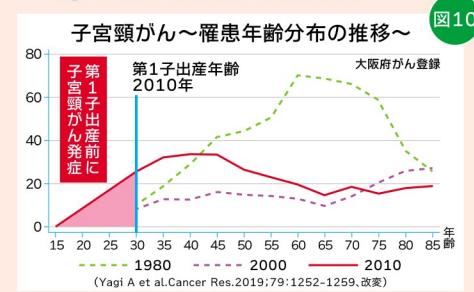
- HPV (human papillomavirus)=ヒトパピローマウイルス
- CIN (cervical intraepithelial neoplasia)=子宮頸部上皮内腫瘍
- AIS (adenocarcinoma in situ)=上皮内腺がん
- SCJ (Squamo-Columnar Junction)=扁平上皮と円柱上皮の境界

HPVは性行為を介して感染し、一生涯に約80%の女性が何らかの感染をすると推定されます。HPVは皮膚にイボを起こすウイルスで約200種類以上ありますが、子宮頸部病変の原因となるのは下記の約13種類の高リスク型HPVです。

(HPV16,18,31,33,35,39,45,51,52,56,58,59,68)

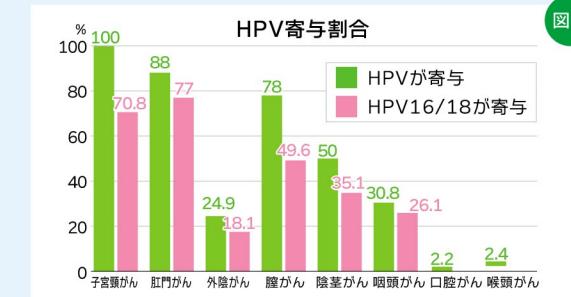
子宮頸がん検診の問題点

- ①受診率の低さ
(特に20~30歳代の若年層)
- ②ワクチン接種の低さ
(罹患するリスクの上昇)
- ③出産年齢の高齢化



問題は子宮頸がん(前がん状態含む)罹患後の出産で(図10)、若年層ほど子宮頸がん検診を受ける事が重要です。受診率向上には、母親と一緒に受診するのが良いと考えます。

現在問題になっている中咽頭がんは、日本で年間数千人が診断されています。一方で、4価ワクチンには予防効果も期待されています。一方で、4価ワクチンには予防効果も期待されています。



HPVワクチンのキャッチアップ接種(無料)

HPV関連がんは、他に尖圭コンジロームもあり、共にHPV16型と18型の感染を予防でき、世界的にも有効性は証明されています。また、積極的勧奨の中止期間に定期接種を逃した世代に対し、3年間限定でキャッチアップ接種が行われています。

現在HPVワクチンには2価・4価・9価(図8)の3種類があります。子宮頸がんに関するウイルスは2価・4価は2種類、9価は7種類しか含まれておらず、ワクチン接種後も子宮頸がん検査は必要です。

ワクチン名(製薬会社)	種類	HPVタイプ
サーバリックス(英国GSK)	2価ワクチン	16型 18型
ガーダシル(英国MSD)	4価ワクチン	16型 18型 6型 11型
ガーダシル9(英国MSD)	9価ワクチン	16型 18型 6型 11型 31型 33型 45型 52型 58型

ガーダシルに含まれる6型と11型は、子宮頸がんではなく尖圭コンジロームという外陰部にいぼを作る病気の原因と言われているHPVタイプです

早期予約 開始しました！

毎年健診受診されている事業所様は、早期予約を受け付けることとなりました。
これまで施設健診においては、前年度末に一斉予約をいただいておりましたが、ご希望される日程がなかなか取れずに迷惑をおかけしておりました。今後はより安心して受診していただくことができます。
受付方法が従来とは異なりますので、ご希望の方はお問い合わせください。



日曜がん検診 を実施しました！

当センターでは、毎年J.M.S(ジャパン・マンモグラフィ・サンデー)賛同機関として、
10月の第3日曜日に乳がん検診を実施しています。

NPO法人J.POSHと医療機関や健診機関が協力し、休日である日曜日に受診できるよう受診環境づくりの取り組みとして行うものであり、2023年は10月15日(日)に実施しました。また、同時実施している熊本市民の方を対象の「肺がん検診」「胃がん検診」「大腸がん検診」「子宮頸がん検診」に加えて、熊本市国保と社保の被扶養者の方を対象に「特定健診」も実施し、多くの方にご利用いただきました。

例年、年度内の1~2月にも
同様の日曜検診を実施

詳細/実施日・予約開始日等

熊本市の『市政だより』や『くまにちすぱいす』などに掲載予定

毎年10月
第3日曜日
実施（予定）

新型コロナウィルス感染症の影響で減少した住民健診の申込数・受診者数を増やすため、
自治体で取り組まれたWEB申し込みについてご紹介します



住民側

・電話の繋がらない休日や夜間でも申し込むことができる。

自治体、健診機関側

・申込者一人ひとりへの対応が不要となるため、職員の負担軽減に繋がる。
・入力された情報が記録される。
・申込者がデータ化されるので、アナログ管理が必要無く編集しやすい。
・定員設定が可能な場合、オーバーブッキングを防げる。

デメリット

・対応できる世代が限られる。
・ネット環境や、スマホを所持されていない方への対策として、
WEB申し込みのみでの受付にできない。
・入力不備がある場合、都度問合せが必要となる。
・連絡先の入力不備で連絡が取れないことがある。

A市

QRコード読みによる郵送⇒大腸検診の申し込み

R2年度より導入。QR申し込みが浸透し、R4年度は新規申込者のうち85%を占めた。

B市

集団健診の申し込み

スマホアプリのSNSでの広報と合わせることで申込者の利便性を高めるため、
SNSでの広報にWEB申し込みを紹介する。

C市

自治体の健診申し込み

日曜や夜間の申し込みが多い。ただし高齢者の多い地域であり、
利用者は全体申し込みの1割程度。今後、さらに住民への周知をするため
健診パンフレットの目立つページへのQRコード掲載を検討中。



これからも感染症への心配があるとはいっても、健診を受けないことはがんの早期発見・早期治療の機会を逃すことになってしまいます。今後も申込控えや受診控えを少しでも減らすよう、各自治体や健診機関が呼びかけていく必要があります。

新型コロナウィルス感染症による 住民健診申込者数・受診者数の変化と取り組み

R2年度 新型コロナウィルス感染症の流行の始まり

健診の申込者数が大幅に減少しました。受診義務がある事業場(職域)健診と異なり、住民健診では自身の判断で健診を受け控える方が多く、深刻な減少幅となりました。

全国の住民健診の月別受診者数 (出典:対がん協会報 R3年4月号)

R2年 [3月] 前年同月比49%減 / [4月] 85%減 / [5月] 93%減 / [年間受診者] 30.5%減

また、集団健診については多くの自治体が時期を延期する等しての実施となりました。

R3年度・R4年度 感染症対策を講じての健診実施

健診時期が例年通りに戻っても、申込者数、受診者数の水準はコロナ流行前には戻りませんでした。
申込控えや受診控えの対策として以下の取り組みを行いました。

- ・例年に無い予備健診日を設定し、受診がもれている方への受診機会を増やした。
- ・『レディース健診』を新規設定(世代等で健診時期を分散させ、会場で密になる不安を除くため)。
- ・『集団健診』を新規設定(巡回検診などで何度も会場へ来なくて1日で多くの項目を受診できるため)。
- ・日本対がん協会作成の受診勧奨パンフレットを問診票に同封(R3年度)。
- ・がん検診のパンフレット(例年、集団健診問診票に同封)に受診勧奨の文言を入れ込む(R4年度)。

R5年5月8日 新型コロナウィルス感染症が5類へ移行

一般の生活ではマスク着用が任意となるなどの変化があり、健診実施時の感染症対策ガイドラインも、厚労省等の見解を踏まえて運用の見直しが行われました。そうした中で、厚労省は令和5年度から各自治体に向けてがん検診受診勧奨支援事業を開始し、自治体担当者への研修が既に行われています。また、自治体担当者からはコロナや高齢化(対象者減少)の影響で減少した健診申し込みを取り戻すためにどうしたらよいか、健診機関として相談を受けることもあります。

R5年度の取り組み

- ・住民への健診希望調査作成へ協力し、他自治体で効果のあった取り組みの紹介。
- ・機関の各県支部へ、申込者・受診者増加に向けた取り組み事例などを紹介してもらい共有。
- ・R3・4年度に新規設定した『レディース健診』の継続実施。
- ・R3・4年度に新規設定した『集団健診』の継続実施。



がん検診

年に一度は受けよう
がん検診
コロナ下で迷っている間も、わんは進行しているかも!

がん検診の
メリット(利益)

がん検診の
デメリット(不利益)

がん検診はQRコードでも必要な医療です

がん検診は定期的に受診し、自己覚察がいる場合は年1回、年2回、年3回、年4回、年5回、年6回、年7回、年8回、年9回、年10回、年11回、年12回、年13回、年14回、年15回、年16回、年17回、年18回、年19回、年20回、年21回、年22回、年23回、年24回、年25回、年26回、年27回、年28回、年29回、年30回、年31回、年32回、年33回、年34回、年35回、年36回、年37回、年38回、年39回、年40回、年41回、年42回、年43回、年44回、年45回、年46回、年47回、年48回、年49回、年50回、年51回、年52回、年53回、年54回、年55回、年56回、年57回、年58回、年59回、年60回、年61回、年62回、年63回、年64回、年65回、年66回、年67回、年68回、年69回、年70回、年71回、年72回、年73回、年74回、年75回、年76回、年77回、年78回、年79回、年80回、年81回、年82回、年83回、年84回、年85回、年86回、年87回、年88回、年89回、年90回、年91回、年92回、年93回、年94回、年95回、年96回、年97回、年98回、年99回、年100回、年101回、年102回、年103回、年104回、年105回、年106回、年107回、年108回、年109回、年110回、年111回、年112回、年113回、年114回、年115回、年116回、年117回、年118回、年119回、年120回、年121回、年122回、年123回、年124回、年125回、年126回、年127回、年128回、年129回、年130回、年131回、年132回、年133回、年134回、年135回、年136回、年137回、年138回、年139回、年140回、年141回、年142回、年143回、年144回、年145回、年146回、年147回、年148回、年149回、年150回、年151回、年152回、年153回、年154回、年155回、年156回、年157回、年158回、年159回、年160回、年161回、年162回、年163回、年164回、年165回、年166回、年167回、年168回、年169回、年170回、年171回、年172回、年173回、年174回、年175回、年176回、年177回、年178回、年179回、年180回、年181回、年182回、年183回、年184回、年185回、年186回、年187回、年188回、年189回、年190回、年191回、年192回、年193回、年194回、年195回、年196回、年197回、年198回、年199回、年200回、年201回、年202回、年203回、年204回、年205回、年206回、年207回、年208回、年209回、年210回、年211回、年212回、年213回、年214回、年215回、年216回、年217回、年218回、年219回、年220回、年221回、年222回、年223回、年224回、年225回、年226回、年227回、年228回、年229回、年230回、年231回、年232回、年233回、年234回、年235回、年236回、年237回、年238回、年239回、年240回、年241回、年242回、年243回、年244回、年245回、年246回、年247回、年248回、年249回、年250回、年251回、年252回、年253回、年254回、年255回、年256回、年257回、年258回、年259回、年260回、年261回、年262回、年263回、年264回、年265回、年266回、年267回、年268回、年269回、年270回、年271回、年272回、年273回、年274回、年275回、年276回、年277回、年278回、年279回、年280回、年281回、年282回、年283回、年284回、年285回、年286回、年287回、年288回、年289回、年290回、年291回、年292回、年293回、年294回、年295回、年296回、年297回、年298回、年299回、年300回、年301回、年302回、年303回、年304回、年305回、年306回、年307回、年308回、年309回、年310回、年311回、年312回、年313回、年314回、年315回、年316回、年317回、年318回、年319回、年320回、年321回、年322回、年323回、年324回、年325回、年326回、年327回、年328回、年329回、年330回、年331回、年332回、年333回、年334回、年335回、年336回、年337回、年338回、年339回、年340回、年341回、年342回、年343回、年344回、年345回、年346回、年347回、年348回、年349回、年350回、年351回、年352回、年353回、年354回、年355回、年356回、年357回、年358回、年359回、年360回、年361回、年362回、年363回、年364回、年365回、年366回、年367回、年368回、年369回、年370回、年371回、年372回、年373回、年374回、年375回、年376回、年377回、年378回、年379回、年380回、年381回、年382回、年383回、年384回、年385回、年386回、年387回、年388回、年389回、年390回、年391回、年392回、年393回、年394回、年395回、年396回、年397回、年398回、年399回、年400回、年401回、年402回、年403回、年404回、年405回、年406回、年407回、年408回、年409回、年410回、年411回、年412回、年413回、年414回、年415回、年416回、年417回、年418回、年419回、年420回、年421回、年422回、年423回、年424回、年425回、年426回、年427回、年428回、年429回、年430回、年431回、年432回、年433回、年434回、年435回、年436回、年437回、年438回、年439回、年440回、年441回、年442回、年443回、年444回、年445回、年446回、年447回、年448回、年449回、年450回、年451回、年452回、年453回、年454回、年455回、年456回、年457回、年458回、年459回、年460回、年461回、年462回、年463回、年464回、年465回、年466回、年467回、年468回、年469回、年470回、年471回、年472回、年473回、年474回、年475回、年476回、年477回、年478回、年479回、年480回、年481回、年482回、年483回、年484回、年485回、年486回、年487回、年488回、年489回、年490回、年491回、年492回、年493回、年494回、年495回、年496回、年497回、年498回、年499回、年500回、年501回、年502回、年503回、年504回、年505回、年506回、年507回、年508回、年509回、年510回、年511回、年512回、年513回、年514回、年515回、年516回、年517回、年518回、年519回、年520回、年521回、年522回、年523回、年524回、年525回、年526回、年527回、年528回、年529回、年530回、年531回、年532回、年533回、年534回、年535回、年536回、年537回、年538回、年539回、年540回、年541回、年542回、年543回、年544回、年545回、年546回、年547回、年548回、年549回、年550回、年551回、年552回、年553回、年554回、年555回、年556回、年557回、年558回、年559回、年560回、年561回、年562回、年563回、年564回、年565回、年566回、年567回、年568回、年569回、年570回、年571回、年572回、年573回、年574回、年575回、年576回、年577回、年578回、年579回、年580回、年581回、年582回、年583回、年584回、年585回、年586回、年587回、年588回、年589回、年590回、年591回、年592回、年593回、年594回、年595回、年596回、年597回、年598回、年599回、年600回、年601回、年602回、年603回、年604回、年605回、年606回、年607回、年608回、年609回、年610回、年611回、年612回、年613回、年614回、年615回、年616回、年617回、年618回、年619回、年620回、年621回、年622回、年623回、年624回、年625回、年626回、年627回、年628回、年629回、年630回、年631回、年632回、年633回、年634回、年635回、年636回、年637回、年638回、年639回、年640回、年641回、年642回、年643回、年644回、年645回、年646回、年647回、年648回、年649回、年650回、年651回、年652回、年653回、年654回、年655回、年656回、年657回、年658回、年659回、年660回、年661回、年662回、年663回、年664回、年665回、年666回、年667回、年668回、年669回、年670回、年671回、年672回、年673回、年674回、年675回、年676回、年677回、年678回、年679回、年680回、年681回、年682回、年683回、年684回、年685回、年686回、年687回、年688回、年689回、年690回、年691回、年692回、年693回、年694回、年695回、年696回、年697回、年698回、年699回、年700回、年701回、年702回、年703回、年704回、年705回、年706回、年707回、年708回、年709回、年710回、年711回、年712回、年713回、年714回、年715回、年716回、年717回、年718回、年719回、年720回、年721回、年722回、年723回、年724回、年725回、年726回、年727回、年728回、年729回、年730回、年731回、年732回、年733回、年734回、年735回、年736回、年737回

新入職員 の紹介



情報管理室
末富 時生

今年の4月から情報管理室の事業調整班として働いております。まだ至らない所があり、ご迷惑をおかけするとは思いますが、日々の業務の中で成長していく、役に立てるよう努めて参ります。よろしくお願いします。



施設健診室 看護班
吉野 愛菜

看護師として主に施設健診に従事しています。先輩方からの丁寧なご指導の下、日々やりがいを感じて仕事ができています。受診者に寄り添った対応ができるように、今後も知識や技術の習得に努めています。



施設健診室 検査班
山田 寛朗

今年度の4月より臨床検査技師として働いています山田寛朗です。センターに少しでも貢献できるように努力していきます。よろしくお願いします。



巡回健診室 検査班
豊坂 理子

4月から臨床検査技師として地域健診・職域健診に携わっています。まだ分からぬこともあります。先輩方のご指導のもと、いち早く県民の皆様の健康に貢献できるようがんばります。よろしくお願いします。



巡回健診室 検査班
本田 ここ葉

今年度から巡回健診にて臨床検査技師として働かせて頂いてあります。先輩方のご指導の下、いち早くセンターに貢献できるよう努めます。これからも、明るく頑張りますので、ご指導宜しくお願い致します。



施設企画室
黒木 まどか

主に予約業務に携わる仕事をしています。受診者の不安をやわらげ、気持ちよく健診に来ていただけるように、丁寧で正確な対応を目指します。よろしくお願い致します。



巡回企画室
長脇 瑞璃

巡回企画室の事務職として職域を担当しております。受診者や現場スタッフのニーズに気付けるような職員を目指し、周りから必要とされる存在になれるよう頑張ります。ご指導のほどよろしくお願いいたします。



巡回健診室 看護班
上村 彩世

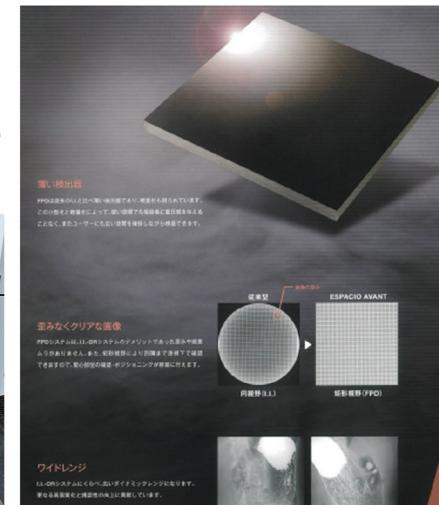
地域健診・職域健診等で看護師として働いています。まだ分からぬこともあります。先輩方のご指導の下、知識・技術の向上に努めたいと思います。よろしくお願いします。

新しい胃がん検診車が完成しました

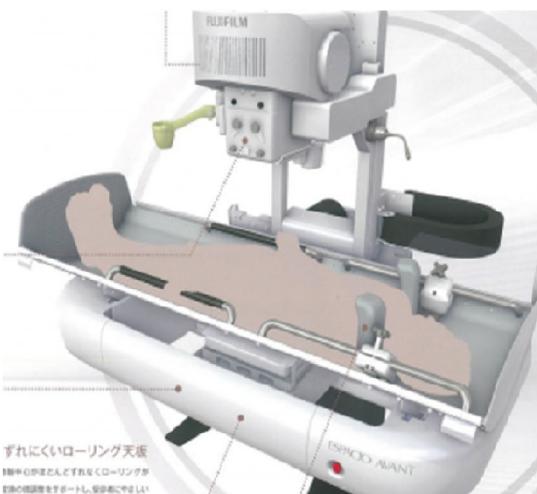


令和5年7月より新たな胃がん検診車が納入されました。

今回新しく搭載するのは、FPD(フラットパネルディテクター)となり、従来の装置と比べ薄い検出器であり、軽量化も図られています。また、歪みや感度のムラが軽減され、クリアな画像でかつ被ばく量が少ないといったメリットがあります。



また、ボディデザインも水玉模様で発泡剤をイメージした爽やかな感じに仕上りました。乗降口の階段の高さも低く幅も広い為、乗り降りもスムーズにできます。以前に比べて撮影室や待合室、作業場所のスペースも広く利用しやすい設計となっております。



胃がん検診(バリウム検査)とは

バリウム検査とは、バリウム(造影剤)を飲んで発泡剤(炭酸)で胃を膨らませ、X線を連続的に照射しながら病変をチェックします。



検査では、最初にバリウムをすべて飲んでから指示に従って検査台の上で体の向きを変えて行います。

当センターでは新たな胃がん検診車を迎えて、胃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、スタッフ一同努めてまいります。

デスクワークで起きる肩こり・腰痛に! 今すぐ試せる2ステップ!!

参照:(公財)長寿科学振興財団 健康長寿ネット 監修:健康運動指導士 別府歩

STEP 1

正しい姿勢で肩・腰への負担を最小限に

首・腰にかかる負担のイメージ



首にかかる負荷
頭の重さ×5倍
※首を60度に傾けたときの
頸椎にかかる負荷

パンダ1匹分
100kg
(体重60kgの場合)

腰にかかる圧力
体重の180%
※椅子座位で前傾姿勢の
場合の椎間板にかかる圧力
(Nachemson, 1976より)

正しい姿勢のポイント



STEP 2

体操・ストレッチで肩回しの血流改善

1時間に1セット行いましょう!
同じ姿勢の継続による筋肉の疲労を予防できます

デスクワークの
合間に!

肩すくめ



- ①両脚を肩幅に開く
- ②背すじを伸ばして両肩を上げ
3秒キープ
- ③息を吐きながら肩の力を抜き
両肩をストンと下ろす

POINT! 5回ほど繰り返す

肩回し



- ①両肘を曲げて
指先を肩につける
- ②両肘で円を描くように
肩甲骨の動きを意識しながら
大きくゆっくりと回す

POINT! 5回ほど繰り返す

腰反らし



- 腰を反らせる
のではなく、
手を当てた
骨盤を前に
押し出すイメージ
- 膝はできるだけ
伸ばす

- ①足を肩幅よりやや広めに開き
両手を支点に腰を
しっかりそらす
- ②息を吐きながら最大限に
そらした状態を3秒キープ

POINT! 1セット1~2回行う

注意事項

- 肩・腰の痛みが強い、しびれがある、動かすと痛い人は行わない。
- 体操の動きで痛みが出たらやめる。
- 無理のない範囲で行う。

結核予防週間・がん征圧月間の活動について

結核予防週間・がん征圧月間街頭キャンペーンを開催!

【会場】ゆめタウンサンピア 9月23日(土・祝)



ゆめタウンサンピアでのキャンペーン

健康を守る婦人の会熊本市支部様、熊本市の感染症対策課様、健康づくり推進課様、熊本県健康危機管理課様の皆さんの協力のもと、啓発パネルの掲示・広報資材や・うちわの配布を行いました。当センターのマスコットキャラクター『そうほくん』も応援に駆けつけ、子供達との記念撮影で人気者になっていました。

肺がん及び乳がんの模型及び 啓発用パネルの掲示・広報資材の配布を行いました

【会場】阿蘇くまもと空港 9月30日(土)



『くまモンエアポート』で開催されるステージイベントに『そうほくん』が『くまモン』と一緒に出演。結核に関するクイズを出題し、大いに盛り上りました。

令和5年度 地域保健研修会 開催

【会場】ホテル熊本テルサ 11月29日(水)

特別講演

新型コロナ これまで、これから ～生活習慣病予防を含めて～



公益財団法人結核予防会 理事長 尾身 茂 先生

熊本県における「複十字シール運動」

当センター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て「複十字シール運動」を行っています。

ご協力いただき
誠にありがとうございました



令和4年度の募金額 5,455,697円

「結核」とは どんな病気?

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症がおこる病気です。最初は風邪に似た症状で始まります。今でも1日に35人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている「日本の重大な感染症」です。

ポストコロナの結核対策について

昭和20年代まで「亡国病」と恐れられた結核も、今では「薬を飲めば治る病気」となりました。しかし、現代の日本では、高齢者(結核患者の4割が80歳以上)と外国生まれの患者(20代の患者の7割が外国生まれ)の結核が大きな課題となっています。高齢になるほど咳やタンといった自覚症状が乏しくなり、結核だとすぐに分からぬことがあります。また、コロナ禍で健診や受診を控える人も多く、全体的に結核患者の発見が遅れているとの指摘もあります。

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、注意しましょう。

■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

※高齢者は、上記症状が出ない場合があります。定期的に検診を受診しましょう。

■熊本県の結核/2021年(令和3年)新登録患者数

	熊本県	全国
新登録患者数	126人(170人)	11,519(12,739)人
罹患率	7.3(9.8)	9.2(10.1)

※()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タバコを吸わない



- ⑤定期健診

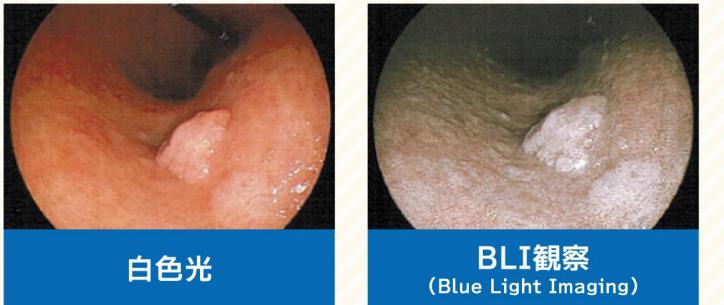


上部消化管スコープ(胃カメラ)が新しくなりました

【富士フィルムメディカル 上部消化管用細径スコープ EG-840TP 導入】

画質の向上

従来のハニカムCCDからCMOSセンサーを採用。ノイズが低減し、近接から遠景まで高精細な画質を提供します。



より低侵襲に

挿入部の外径が9.2mmから7.9mmへ細くなりました。柔軟性も向上しているため、咽頭反射など負担軽減が期待できます。

観察性の向上

スコープ先端の湾曲角度が従来の90°から160°へ拡大。従来よりも観察性能が向上しました。

従来スコープと細径スコープとの比較



	EG-760R (既存機)	EG-840TP (新規)
視野角(°)	140	140
観察範囲(mm)	2-100	2-100
先端径(mm)	9.6	7.9
軟性部径(mm)	9.2	7.9
鉗子口径(mm)	2.8	3.2
湾曲角度(°) U/D/L/R	210/90/100/100	210/160/100/100
副送水機能	あり	あり(※)

※先端、軟性部7.9mmでのウォータージェット機能搭載は業界初。

令和6年度より 電子書籍 読み放題サービス 導入します



受診者様の待ち時間負担改善

お手持ちのスマホ・タブレットで雑誌やマンガが閲覧できます。

読み切れないほど御用意いたしますので
充電を満タンにしてお越しください。



キッチンカーがやってくる！

当センターに移動販売に来られています。
健診の合間のランチとして、おうちに持つて帰ってご家族と(^^♪
有名店ばかりですので是非ご利用ください！



薪炊き石窯パンMILKY



Rojipan



くまパン

健康経営の取り組み報告

SOUHO革命2023



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つながると期待されています。

当センターでは下記の4つに柱をおいた「SOUHO革命」を戦略的に実施しております！

- ① 栄養
- ② 運動
- ③ 禁煙
- ④ 睡眠

ベジチェックについて

手のひらから、野菜摂取レベル・推定野菜摂取量を調べる機器「ベジチェック」(KAGOME)の体験会を行いました。

ベジチェックとはセンターに手をかざすだけで野菜の充程度を12.0までのレベルで示すとともに、野菜の推定摂取量も想定できる機械です。野菜摂取量の目安は1日350グラムといわれています。実際測定することにより、野菜不足を実感し日頃の食事を見直す良いきっかけになりました。



大運動会 (11/24(金))

健康経営プロジェクト「SOUHO革命」のメインイベントとして『大運動会』を実施しました！

総合保健センターの職員及び家族の総勢45名が参加しました。

玉入れ、ペタング、フロッカーハードなどの様々な種目において所属対抗で白熱した戦いが繰り広げられ、さわやかな汗を流しました！



スポーツで体を動かすことは、質の良い睡眠にも深く関連があるといわれています。
これから寒くなり、体を動かす機会も減りがちですが、体を動かすと心も体もリラックスできますよ。

