

あなたの健康づくりを全力サポート!

よぼう医学

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

The News of Health Service
2018 AUTUMN
秋号
No.02
2018年10月15日発行 通巻第530号
公益財団法人東京都予防医学協会

【特集】 子宮頸がん検診

若い世代の受診率アップをめざして



よぼう医学

No.02

2018 AUTUMN
秋号

2018年10月15日発行

通巻第530号

発行人 小野良樹
編集 広報室

発行所

東京都新宿区市谷砂土原町1-2
Tel 03-3269-1121



公益財団法人 東京都予防医学協会の人間ドックで 体と向き合う時間をつくりませんか

本会の人間ドックの5つの特色



1

マルチスライスCTで
高品質の健康チェック



2

受診者全員に
保健相談を実施



3

ワンフロアで
スムーズな検診を実現



4

管理栄養士
考案の
お弁当ランチを
ご提供



5

大腸内視鏡
検査など
アフターフォローも
充実

健康的な毎日を送れるよう、精度の高い検査と心をこめたサービスで、皆様の健康づくりをサポートいたします。

ご予約電話 ☎ 0120-128-177

携帯電話からは ☎ 03-3269-2190

(受付時間/月～金 9:00～17:00)

東京 予防医学



検索

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

予約前後に健康保険組合様へのお手続きが必要な場合がございます。健康保険組合様の指示に従い、お手続きをお済ませください。



公益財団法人東京都予防医学協会
TOKYO HEALTH SERVICE ASSOCIATION

公益財団法人東京都予防医学協会

保健会館クリニック

ADDRESS

〒162-8402 東京都新宿区市谷砂土原町1-2

TEL 03-3269-1151

URL <https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/hokenkaikan/>



ACCESS

- ▶ JR総武中央線「市ヶ谷」駅より徒歩5分
- ▶ 東京メトロ有楽町線・南北線「市ヶ谷」駅5・6出口より徒歩2分
- ▶ 都営地下鉄新宿線「市ヶ谷」駅より徒歩5分

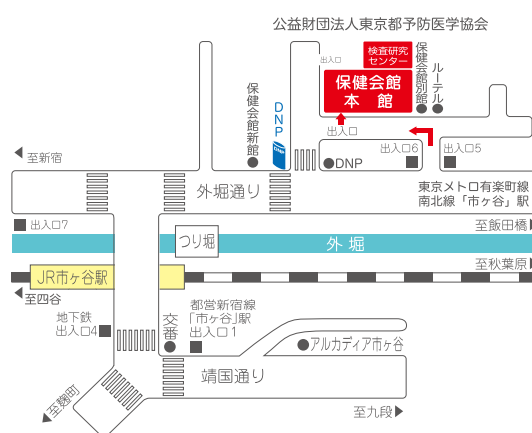
受付時間

月曜日～金曜日……9:00～16:30

第1・3・5土曜日……9:00～11:30

※初診の受付 午前……9:00～11:00

午後……13:00～16:00



診療科目

内科

内分泌科

消化器内科

循環器内科

呼吸器内科

肺放射線診断科

糖尿病内科

婦人科

乳腺外科

医師より一言



クリニック所長

金子昌弘

日本呼吸器学会
認定指導医

肺の全体が写っているX線写真と、一断面だけが詳しく見えるCTの画像を対比しながら、肺の中に生じている変化などを確認した上で、検査当日のうちに、具体的に説明し、理解していただけるように心がけています。

▼大事にしていること

また、禁煙治療のための外来では、タバコをやめたい方に葉などでお手伝いをしています。

肺放射線診断科では、健康診断のX線などで異常が発見された場合に、主にCTで精密検査を行い、経過観察や必要があれば各々の専門病院に紹介します。

▼担当している外来の特徴

健康診断

CONTENTS

特集

04 子宮頸がん検診

若い世代の 受診率アップをめざして

01 レクチャーの部

02 見学の部

03 よりよい検診に向けての意見・提案

協力 / 東洋大学ライフデザイン学部健康スポーツ学科、帝京短期大学生活科学科



連載

10 **睡眠学入門** 快適な眠りにいざなうために
自分に必要な
睡眠時間を知ろう

小曾根基裕 東京慈恵会医科大学精神医学講座准教授

12 **新・産業医訪問**

井上ゆか子 三井住友銀行産業医

14 「チームよぼう」が応援します!

東京都神津島村役場 様

17 **【管理栄養士コラム】**

管理栄養士とめぐる歴食の旅

「健康長寿のカギは肉にあり」

19 おすすめの一冊

北村邦夫『ピル』

北村邦夫 日本家族計画協会会長・理事長

11 **事例から学ぶ 感染症対策**
子宮頸がん検診
受診率アップの戦略

堀 成美 国立国際医療研究センター感染症対策専門職

13 **新型タバコの危険性**

有害性示す研究や事例が多数報告

金子昌弘 本会健康支援センター長

16 **【保健師コラム】**

人間ドック“オプション検査”体験しました!!

「経膈超音波検査」

18 **【健康運動指導士コラム】**

からだ整えていますか?

「体力を上げるコツ」

20 **エキスパートに聞く よぼう医学Q&A**

生まれて初めての血液検査

新生児マススクリーニングとは

石毛美夏 日本大学病院総合診療センター小児科専任講師

22 本会の活動から

25 Information



「特集」
子宮頸がん検診

若い世代の 受診率アップを めざして

若い世代で増えている子宮頸がんを予防するには、HPVワクチンの接種と子宮頸がん検診受診の徹底は欠かせません。そこで秋号の特集では、16人の大学生にご協力いただき、若い世代の検診受診率向上のための方策について考えてみました。

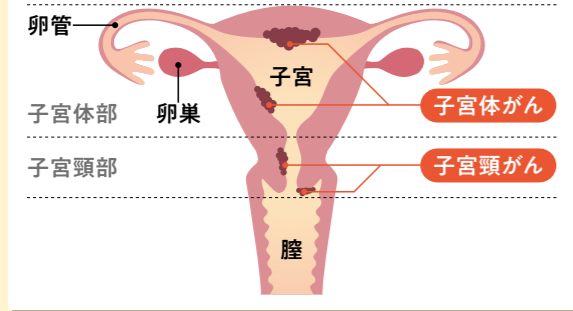
●協力／東洋大学ライフデザイン学部健康スポーツ学科、帝京短期大学生活科学科



はじめに、本会細胞病理診断部長の久布白兼行医師が子宮頸がんについて解説しました。

01 レクチャーの部

Column



子宮頸がん、子宮体がん

子宮の入り口にできる「子宮頸がん」と、子宮の体部にできる「子宮体がん」はまったく別の病気です。

子宮頸がん

- HPVウイルスが原因。
- 30～40代に多い。若い世代での増加が大きな問題となっている。日本では年間約1万6000人が診断され、約2500人が亡くなっている。

子宮体がん

- 閉経前後の女性に多くみられる。
- 日本では年間約8000人が診断され、約1600人が亡くなっている。

子宮頸がんとは

若い人の罹患が急増

正常な子宮は洋ナシのような形をしていて、鶏の卵くらいのおおきさです。子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんなので、進行すると外来の診察でも肉眼で確認できると、そういうがんです。子宮頸がんの特徴は、比較的若い方にも多く見られるということ

です。30代前半の妊娠経験のない方で、子宮と卵巣を全摘せざるを得ない状態にまで進行したがんが見つかり、最終的にはリンパ節にも転移していたという症例を私自身も経験しています。

図1のように日本の子宮頸がんの好発年齢は、1983年は50代以降でしたが、その後の若年症例の増加に伴って、2013年には

30～40代にシフトしています。好発年齢が若年世代となると、当然、妊娠や出産との兼ね合いが問題になります。つまり、妊孕性（妊娠する力）を温存する治療や手術を求められるケースが非常に増えているということです。

本日は、子宮頸がんに罹らないために、がん検診やHPV感染予防ワクチンの接種がいかに大事かということをお話しします。

どんな病気？原因は？

子宮頸がんはウイルス感染により発症するタイプのがんです。そして、その原因ウイルスはHPV（ヒトパピローマウイルス）であることが知られています。

といっても、HPVは非常にありふれたウイルスで、性交渉の経験のある女性の約8割が一度は感染したことがあるとされ、感染自体は特別なことではありません。多くの場合は感染しても症状のないうちに自然に排除されます。

北陸地方で行われた調査研究により、日本の一般女性におけるHPVの検出率は20代では20～30%と高く、30代以降はだいたい10%台に落ちていくことがわかっています。米国などのデータでも同様の結果が報告されています。

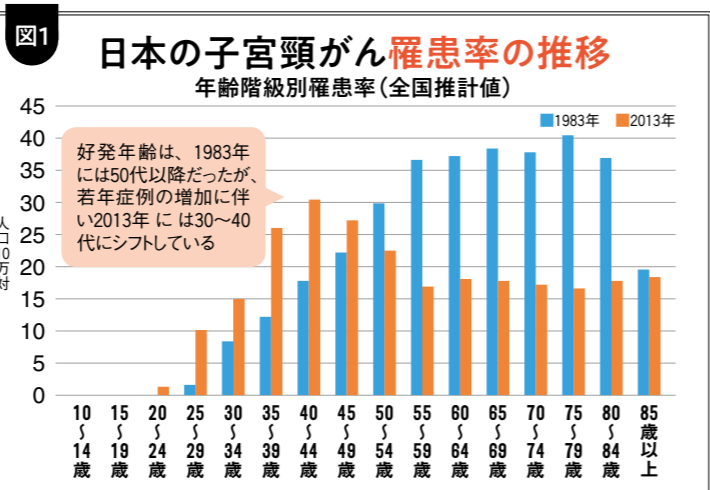


図1

日本の子宮頸がん罹患率の推移

年齢階級別罹患率(全国推計値)

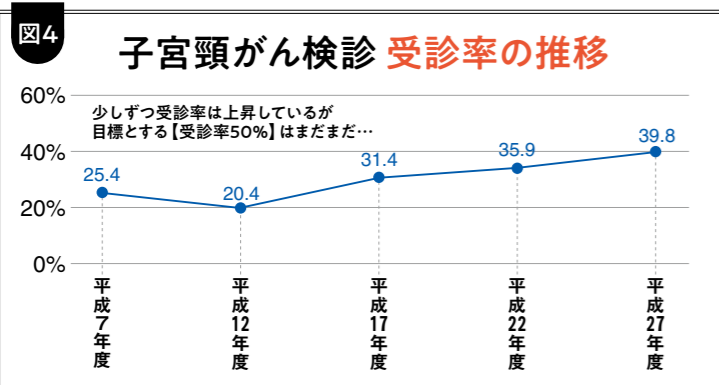
好発年齢は、1983年には50代以降だったが、若年症例の増加に伴い2013年には30～40代にシフトしている

HPVには多くのタイプがありますが、そのうち子宮頸がんを引き起こす率の高いハイリスク型のウイルスは13種類程度と考えられています。中でもHPV16型と18型はがん病変から検出される頻度が非常に高く、この2つのタイプで子宮頸がんの原因の約7割を占めています。

HPV検査で「陽性」と判定された受診者は非常に心配されますが、感染があっても、何らかの病変がある人はごくわずかです。

01 レクチャーの部

次に、子宮頸がん検診の現状や課題についてスタッフがお話ししました。



国の指針では、子宮頸がん検診は20歳以上を対象に2年に1回行うように示されています。そこで見ていただきたいのが、東京都の子宮頸がん検診受診率の推移データです（図4）。受診率

子宮頸がん検診について

まだまだ低い受診率

は徐々に上がってきていて、平成27年度には39.8%になりました。しかし、国が目標としている受診率50%に対し40%弱と、まだ足りていないのが現状です。

子宮頸がん検診は、①検診の申し込み②検査③細胞診④結果報告という流れで行われます。

子宮頸がん検診は、①検診の申し込み②検査③細胞診④結果報告という流れで行われます。とに方法が異なります（図5）。

図5 どうやって受ける？

	A区	B区	C区
申し込み方法	20歳以上に全員送付	区の健康課へ受診券を請求	受診券の配布なし
医療機関の選び方	区内の指定医療機関から選べる		
検診の費用	無料～1000円程度で受診できる自治体がほとんど 20歳に対しては、無料クーポン券を発行しているところも ☆自費で受診すると約8000円		

▶あなたの住んでいる地区は? 自治体名 子宮がん検診 検索

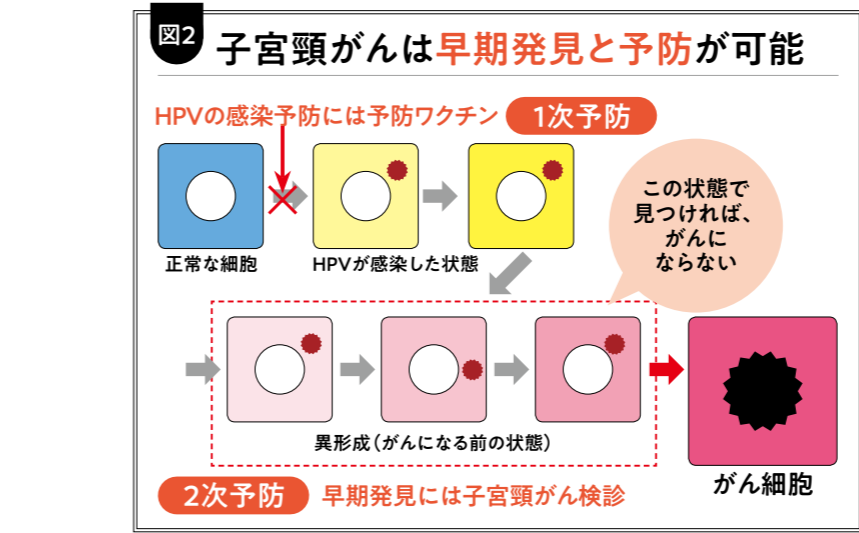
図6 検査は何をする？

検査内容	● 問診 (問診票を記入)	● 視診
	● 内診	● 子宮頸部細胞採取 (細胞診)

図7 結果がわかりにくい？

異常なし
「今回の細胞診検査では、異常を認めませんでした」
今後も定期的に検診を受診を。
自覚症状がある時は、検診を待たずに、医師の診察を受けよう。

要精密検査 (精密検査が必要)
精密検査 = 「がん」ではない!
「念のために、もう少し検査をしましょう」
怖がらず、早めに医療機関を受診することが大切。
精密検査では、コルポスコピー診、組織診、HPV検査などが行われる。



子宮頸がんは予防できる！

子宮頸がんは、HPVの持続感染により、異形成（がんになる前の状態）を経て浸潤がん（扁平上皮がん）に至るといことが明らかになっています（図2）。

HPV感染から発がんまでの期間は、5～10年ほどと考えられています。

そこで、子宮頸がんを予防するには、①HPVの感染を阻止する

②前がん病変の段階で早期に発見する——の2つの対策が有効となります。

1次予防 HPVワクチンで感染を阻止

子宮頸がんの予防ワクチンは現在130カ国以上で販売されており、さらに2016年1月時点で65カ国において国の接種プログラムが実施されています。

現在国内で承認されているのは

2種類のワクチンで、予防効果は60～70%とされます。

標準的な接種対象年齢は12～16歳で、いわゆるセクシヤルデビューの前に抗体を作ることによって感染を防ぐというものです。

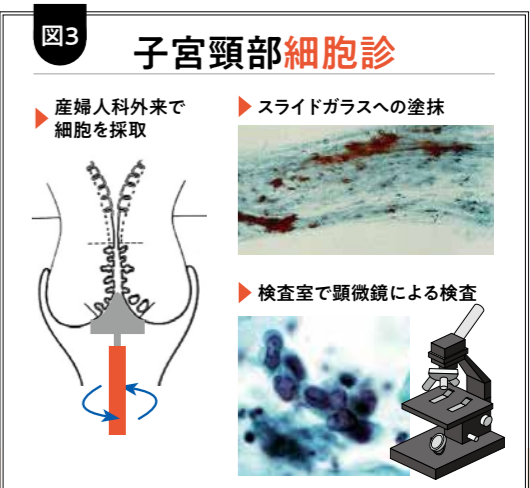
日本では2010年に接種が開始され、2013年度からは定期接種となったものの、ワクチン接種後の「副反応」報道をきっかけに、わずか2カ月後の6月には「接種の積極勧奨の一時差し控えの通知」が出される事態となり、残念ながら現在、接種はほぼ停止状態にあります。

しかしこの間にも、国内外で多くの研究が行われ、ワクチンの有効性と安全性を示す科学的なエビデンスが多数示されています。

こうした状況に対し、日本産科婦人科学会は「HPVワクチンをめぐる議論に関する声明」を発しています。

2次予防 検診で早期発見

子宮頸がんの検診は、従来、細胞診（図3）という方法で行われています。細胞診は子宮頸がんの死亡率減少効果が実証されている確かな検査方法です。



具体的には、子宮の入り口の子宮頸部から細胞を採り、それを顕微鏡で見て、どのような細胞があるかを調べます。

細胞診検査では、がんだけでなく異形成も見つけていきます。異形成の段階で発見することでがんに進展するのを防ぎ、2次予防を行うのです。

近年、新しい検査法として、HPVの感染の有無やウイルスのタイプを調べるHPV検査が登場しています。また、HPV検査を細胞診と同時にを行う同時併用法や、HPV検査の陽性者だけに細胞診を行うHPV検査陽性者への細胞診トリージ法といった検査法も始まっています。

例えば、A区は20歳以上の全員に受診券が配布されますが、B区は「受診したい」と自分から申し出ないと受診券が届きません。またC区では自分で直接病院に申し込む形になります。大体この3パターンに分かれます。

検査は何をする？

申し込みが終わると、次は医療機関での検査です（図6）。

検査に当たって、まず問診票を記入します。その問診票に従い、月経の様子、既往歴、家族歴などの聞き取りが行われます。

その後、医師が直接子宮頸部の状態を観察する視診と、触って調べる内診、それから子宮頸部の細胞の採取が行われます。以上で検査は終了です。

結果がわかりにくい？

結果は「異常なし」か「要精密検査」で報告されます（図7）。

「要精密検査」は「がん」と考える人も少なくないようですが、がんに至るまでにはいくつか段階がありますので、その途中で見つかったのだと考えていただくと思いたい。

怖がらずに、早めに医療機関を受診して精密検査を受けることが大切です。

03 よりよい検診に向けての意見・提案

Question 1

受診しづらい、受診しようという気にならないのは、なぜ?

- 恥ずかしいし、怖い。
- 産婦人科を受診すること自体に抵抗がある。
- 婦人科に何をしにきたと思われるか、周囲の目が気になる。
- 男性の先生だと恥ずかしい。
- 予防接種したので検診は必要ないと思っていた。
- 検診内容をよく知らないで。
- 母親も検診を受けていないので、受けなくて大丈夫だと思っていた。
- 「まだ早い」「まだ関係ない」と思っていた。
- そもそも知識がないので、受ける・受けないの判断もできない。
- 周囲に受診した人がいないので、不安。

「検診受診への抵抗感」「子宮頸がんや検診についての知識の不足」に関するコメントがほとんどを占めました。



Question 2

どうしたら受けやすくなる?

- 友だちと一緒に受診しやすい。
- グループ割引や、親子割引などがあれば。
- 母親と一緒に受診できたら安心。
- 若い人がたくさん来る病院だとわかれば行きやすいと思う。
- 今日みたいな勉強の後に集団検診できたら。
- 検診だけだと気が重いので、特典が欲しい。
- 肌年齢チェックなど、楽しめるものやためになるものとセットで受けられれば。
- 内診台のカーテンなどにもっと配慮して欲しい。
- 女性医師を選べるようにして欲しい。
- 子宮頸がん検診の重要性を理解する。

「一人では不安なので、友だちや母親と一緒に受診したい」という意見が印象的でした。その他、「女性医師に診て欲しい」「子宮頸がんのことをもっと知ること」などの意見も出ました。

取材を終えて

若い女性にとっての、一人で産婦人科を受診することへの抵抗感、ハードルの高さを改めて感じました。子宮頸がん検診を若い世代に普及させるには、学校でのがん予防教育と共に、メディアを使った啓発ももっと必要ようです。また、今後は若い人が受診しやすい集団検診の方法なども検討すべきかもしれません。東洋大学、帝京短期大学の皆さん、ご協力ありがとうございました。

02 見学の部

続いて、検査施設や検査の方法など、実際の子宮頸がん検診の現場をスタッフにご案内しました。



こちらが診察と細胞採取を行う女性検診センターです

本 会で子宮頸がん検診を行っている「女性検診センター」は女性専用のスペースとなっております。スタッフは全員女性ですので、リラクセスしてお過ごしただけだと思います。「診察は女性の医師に」といったご要望にもお応えできるようにしています。

問診 診察室に入った後、まずは問診です。事前に記入した問診票を元に、医師が受診者様のお話をうかがいます。

答えにくい質問もあるかもしれませんが、プライバシーは守られますので安心してお話しください。



内診台はこんなふうに動きます

視診・内診 問診が終わった隣の部屋に移動し、内診台に座ります。本会の内診台は自動で動いて背もたれの角度が変わり、診察の体勢になるタイプです。

内診台と医師との間は開閉式のカーテンで仕切られています。準備ができた後、まず医師が子宮頸部の状態を肉眼で観察します。次に、子宮や卵巣の状態を調べる触診を行います。

慣れないうちは緊張すると思いますが、深呼吸をしつつ体の力を抜くようにしていきます。

細胞採取 続いて、膣部と子宮頸部からブラシなどで細胞を採取します。

ここで採取した細胞で細胞診検査が行われます。

検査で採取した細胞を顕微鏡で見て、どのような細胞なのかを一つひとつ調べていくのが細胞診検査です。

Question 3

そのためには何が必要?

- ハガキだとダイレクトメールに紛れて読まずに捨ててしまうので、受診勧奨は他の方法がいい。
- イラスト付きのパンフレットで啓発する。
- 女性だけでなく男性も知っておくべきことだと思う。
- 啓発資料は男性が手に取りやすいデザインも用意する。
- 高校を卒業する直前に、リスクや子宮頸がん検診の重要性を教わる機会をつくる。
- 若い世代に多いのなら保健の授業に取り入れれば良いと思う。
- 性教育自体もきちんと教えていかないといけないと思う。
- CMなどで受診者の体験談などを聞ければ、受診をイメージしやすくなる。
- 女性が行きやすい場所、女性だけしか入れないことをもっとPRする。

「男性も知っておくべき」「CMや冊子などでもっと啓発をすべき」という意見の他、学校でのがん教育を充実すべきという提案も寄せられました。

子宮頸がんの進行



こちらが細胞診検査を行う検査センターです



細胞の違いを見比べてみましょう



細胞診の方法 スライドガラスに塗られた細胞を、細胞検査士が顕微鏡でチェックします。最近では採取した細胞を特殊な液体に入れて標本作製する方法（液状検体法）が取られています。

異常な細胞があった場合は、病変の程度を細胞診専門医が診断します。

顕微鏡で見た細胞像 写真は正常細胞ががんに進展していく様子です。

異常な細胞は核がギザギザしていたり、細胞の形がオタマジャクシのようだったり不揃いになり、明らかに正常な細胞とは違うのがわかります。

このように細胞診では、がんだけでなく、異形成（前がん病変）の段階から捉えることができます。

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第2回 自分に必要な睡眠時間を知ろう

[執筆者]



小曾根 基裕

おぞね もとひろ

東京慈恵会医科大学
精神医学講座准教授

1989年 東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年 スタンフォード睡眠研究所客員准教授を経て2014年から現職。日本睡眠学会認定医、評議員、学会認定試験・副委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会専門医・指導医。

「ヒトは8時間睡眠を取らないといけない」という「神話」をよく

耳にしますが、厚生労働省の『健康づくりのための睡眠指針2014』には、「睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分」と書かれてあります。

ヒトの睡眠時間は図の通り正常加齢に伴い減少し、20代で8時間であるものが、50代になると6時間程度に減ってきます。またレム睡眠や徐波睡眠(深い睡眠)も減少します。徐々に早寝早起きの傾向が出てきて、多相性睡眠になるので途中で目覚めるようにもなります。その一方で、短時間睡眠者及び長時間睡眠者といって、短くても睡眠が充足するタイプと長く寝るタイプの人がいます。まず自分に必要な睡眠時間を知り、その時間をきちんと取るように心がけることが大切です。

睡眠日誌のすすめ

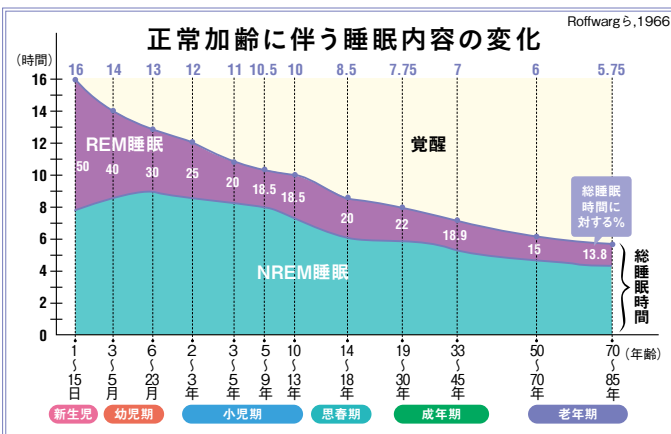
睡眠の評価はとかく主観的な感覚に頼る傾向にあります。「眠れた／眠れない」という睡眠感がありますが、実際に何時に寝て何時に起きたかということ把握していきながら、ほとんどは「睡眠日誌」を付けてみることをおすすめします。難しいものではありません。ただ、寝た時間と起きた時間をグラフ上に記載し、日中の眠気について大まかに5段階評価するものです。もし付け忘れれば、翌日になって思い出して付けても構いません。

これを2週間以上行います。そうすると日中の眠気が強い日と眠気がない日があることに気がつきます。そこで睡眠時間や睡眠パターンとその日中の眠気の評価を見比べると、眠気がない

ところが自分に必要な睡眠時間や睡眠パターンであり、眠気が強い日は睡眠不足になっている日であることが、全体を眺めることでわかります。

こうして導き出した自分に必要な睡眠時間やパターンを日々維持できるように心がけてみます。無論、仕事や学業などでそれが達成できない日も多々あるかもしれませんが、「自分には〇時間睡眠が必要なのに今週は×時間しか眠れていない」という意識を持つことができるようになります。この意識を持つことで、次にどう対応しようかと具体的に考えることができるようになるのです。

睡眠不足は、仮眠で補うこともできませんし、少し早めに眠ることで解消されることもあります。睡眠衛生を語る時に、まず今の自分に必要な睡眠時



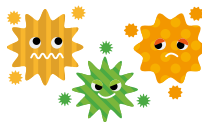
間を知ることが、睡眠対策の第一歩になります。スマホでも睡眠管理のアプリがありますので、そちらを利用されてもよいと思います。

※睡眠日誌は以下からダウンロードできます
https://www.yobouigaku.tokyo.or.jp/yobou/pdf/2018_02/04_01.xls



事例から学ぶ /

感染症対策



[執筆者]

堀 成美

ほりなるみ

国立国際医療研究センター 感染症対策専門職

神奈川大学法学部、東京女子医科大学看護短期大学卒業。

2009年国立感染症研究所実地疫学専門家コース (FETP)

修了。同年聖路加国際大学助教、2013年より現職。2015

年4月より国際診療部医療コーディネーター併任。

第2回 | 子宮頸がん検診受診率アップの戦略

がんと診断される人が増える一番の要因は高齢化です。しかし、一部のがんは若い世代で増えていることが問題になっています。その一つが子宮頸がん、原因の一つが「ウイルス感染」です。性行為や性的接触で感染するHPV（人間に感染するパピローマウイルス）を予防するため、性的な行動が活発になる前の人に接種して予防するワクチン＝HPVワクチンが開発されました。

このワクチンが導入されてから既に10年が過ぎ、ワクチンが普及している国では、検診で「異常です」と指摘される人が減っています。ワクチン接種によって検査を1～2年おきから5年おきに変更し、対策のための苦労や予算を減らすことができた国もあります。

子宮頸がん検診は人間の目で見て細胞の異常を判定する仕組みのため、もともと一定の確率で「見落とし」が起きます。そして早期

に発見しても、「異常」と言われたことで「がんになるかもしれない」という不安が当事者や家族を苦しめています。命は救えたものの、手術の影響で妊娠が難しくなったり、妊娠そのものをあきらめたり、その後も後遺症で苦しむ人たちがいます。ワクチンはこのような苦しみや悲しみを減らすことに大きく役立っています。

一方で、HPV以外の原因でもがんになる可能性があること、コンドームでは面積の限界から感染予防が完璧ではないことなどの理由から、早期診断のための定期検診も大切です。

しかし日本では、予防ワクチンの接種率も、子宮頸がん検診の受診率も、どちらも低いことが課題となっています。

検診を受けない人に「なぜ受けていないのか」と問う調査はたくさん行われています。「忙しいから」「何も症状がないから」「面倒だから

ら」という人もいれば、「検査が怖い」「結果を聞くのが怖い」という人もいます。検査をして治療をすれば救えるはずの命ですから、なんとか検査を受ける人を増やしたいと女性の健康に関わる人たちは願っているのですが。

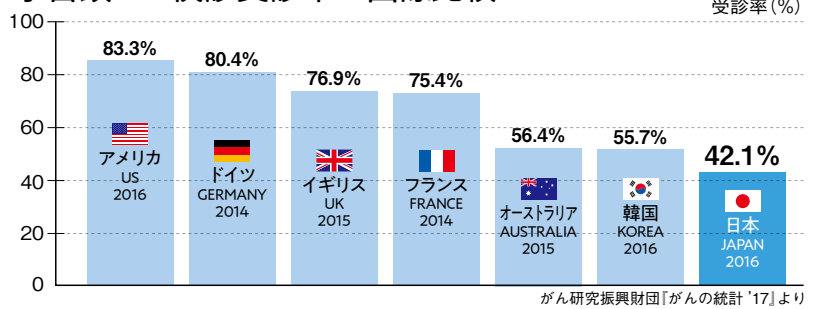
受診率アップのためには、ただ願うだけでなく、戦略も必要です。英国に嫁いだ看護師の友人の話では、忙しくて検診に行かなかったところ、2回目の受診勧奨の手紙に検査のチャンスを放置しているリスクと責任について赤い文字の警告が書かれていたそうです。

一方、私が留学していたオランダは、個人の自由を最大限尊重するスタンスが政策でも大事にされているのですが、「どうしても検診を受診したくない人は個人の自由だから仕方ないよね」と言う一方で、受診しなくても済む「自分で検査」という次の選択肢を提案しています。タンポン式の検査キットを自分で使い、郵送するというやり方です。

私自身は、誕生月の5月に定期的な検診を受けるようにしています。

最近販売されている生命保険では、運動をしたり予防の努力をするとお得になるプランがあるそうです。そういった「動機付け」など、前向きになれるような取り組みも今後期待しています。

子宮頸がん検診受診率の国際比較(20~69歳)



産業医 訪問

第2回

三井住友銀行

産業医 井上 ゆか子 氏



臨床での経験を産業医活動に生かす

重症化予防に取り組みると感じたからです。

私は1988年に慶應義塾大学医学部を卒業し、研修で同病院の内科のすべての科を2年間回った後、川崎にある日本鋼管病院に出張しました。先輩方の指導の下、さまざまな症例を経験し、その後、大学に戻って内分泌代謝科に入局しました。

同科を選んだのは、研修で最初に回り、とても印象が深かったことや、日本鋼管病院で多くの虚血性心疾患の症例を診て、初期の段階から糖尿病や脂質異常症をしっかりと治療することで、



訪問

入局後は、研修医の指導を含めた臨床業務を行いつつ、1型糖尿病における自己抗体の研究を始めました。抗GAD抗体もまだ自分たちで測定するしかなく、血糖管理と合併症予防の研究、DCCIがようやく発表された頃でした。当時は無給でしたので、生計を立てるため、さくら銀行（現・三井住友銀行）で、非常勤医として3年間ほど外来診療をしていました。

その後、大蔵病院（現・国立成育医療センター）勤務を経て、2000年からは聖母病院で2人の子育てをしながらの勤務が始まりました。聖母病院はお産件数の多い病院です。甲状腺疾患や糖尿病、妊娠糖尿病などの内分泌代謝疾患を合併する妊婦さんも多く、適切な治療ができるよう、甲状腺と妊娠の大家である百浜尚子先生（東京都予防医学協会保健会館クリニック）の下で、貴会保健会館クリニックの診療に携わる機会もいただきました。外来、病棟業務や当直とめまぐるしい日々で

あったと思います。そして現在、非常勤で勤めていた時のご縁もあって、三井住友銀行で専属産業医として勤務しています。

健診結果の判定、過重労働者やストレスチェック後の希望者との面談、疾患を抱える職員の支援をしつつ、銀行内の診療所の外来も担当しています。また、今でも週に1回、聖母病院と保健会館クリニックで外来診療をしています。健診で糖尿病や甲状腺異常を指摘される方もいて、産業医活動に今までの経験が役立っていると感じています。

治療と仕事の両立や子育て世代を支援

当行の主な活動拠点は東京と大阪にあって、東京の専属産業医は7人です。職員数は全体で約3万4000人、そのうちの約3分の2が東京で、産業医1人当たり約3000人の職員を受け持っています。大所帯ですので、健診部門、健康管理部門、診療所部門、それぞれスタッフが系統的に関わっています。

過重労働者等への産業医面談の他に、保健師が支店に向き、職員の全員面談を行っているのも特徴です。訴えがなかった職員でも、実際に会ってみると、さまざまな健康問題を抱えていることが少なくありません。東京の場合、名古屋から北海道まで出かけて面

談し、産業医に情報を伝えてくれるため、健康管理に非常に有用です。

病院だけで外来診療していた時、忙しくて病院に来られないという患者さんに、「自分の身体の方が大事」と说得ばかりしていましたが、産業医として仕事の現場を目の当たりにし、治療と仕事の両立の大変さを実感して、少し広い視野で考えられるようになりました。

病院では、患者さんの病状に関することを本人以外と共有することは原則ありませんが、産業医は、本人の同意を得つつ上司に病状を説明したり、就

業上の配慮について相談することも必要です。特に最近では、がんをはじめとして、病気を抱えながら働いている方が大勢います。職員が仕事と治療を両立できるように、今後も就労支援を続けていきたいと思っています。

また今は、結婚や妊娠を機に退職する女性は減り、育児をしながら働く職員が増えました。私も子育てと仕事の両立に奮闘した経験があり、多忙を理由に自分の健診は後回しにしてしまった思いもありますので、こうした職員の方にもなりたいたいと思っています。

産業医としてまだ経験が浅い私ですが、職員が心身の健康を保ちつつ、その能力を十分に発揮できるように、支援していきたいと思っています。

新型タバコの危険性

第2回

有害性示す研究や事例が多数報告

「加熱式タバコ」の成分と影響

加熱式タバコは比較的低温で加熱するので、メーカーは「タールなどの有害成分を90%カットした」と発表していますが、ニコチンは紙巻タバコと同様に含まれています。

ニコチンは脳に作用し、βエンドルフィンを分泌させることで幸福感をもたらしますが、その分、血中濃度が低下するとイライラ感が

各種の加熱式タバコ



左からアイコス、グロー、ブルーム・テック

写真提供：国立保健医療科学院部長 樺田尚樹氏

高まるため、強い依存性を形成します。また全身の血管を収縮させることで高血圧や動脈硬化が生じ、心筋梗塞や脳梗塞などの要因となります。さらに、各種の香料なども加えられており、英国で行われたラットでの動物実験では、これらの成分が肝臓機能に障害を及ぼすことが証明されています。

加熱式タバコに関して、安全性の証明ができていないとしてFDA(米国食品医薬品局)は米国内での販売を禁止していますが、日本では「たばこ事業法」の管轄になるため薬事法で規制することができず、すでに全国で販売されています。

加熱式タバコの常用者の体に今後どのような影響が現れるのか、注意深く観察を続ける必要がありますが、健康被害が証明されてから規制しても遅いので、危険性のある物質が含まれる商品に関しては安全性が証明されるまでは認可しないというのが正しい方向ではないでしょうか。

「電子タバコ」の成分は本当に安全か

電子タバコでは特殊なりキッドを加熱して

その蒸気を吸入します。りキッドの成分はプロピレングリコール(PG)、植物性グリセリン(VG)及び各種の香料で、単独ではいづれも人体には無害とされています。国内で販売されている製品にはニコチンは含まれていないことになっていますが、45種類中15種類から少量のニコチンが検出されたという報告もあります。一方、海外で発売されている製品の中にはニコチンが含まれているものもあります。中には大麻が含まれているものもあるようです。

PG自体は無害ですが、加熱すると発がん性のあるプロピレンオキサイドに変化します。実際に肺がんが増えるかどうかについては長期の経過を見ないとわかりませんが、有害物質が発生することは確かです。

また、原因物質は特定できていないようですが、電子タバコ使用後に急性の間質性肺炎を発症した事例の報告もあります。

さらに英国で行われた健康な人を対象にした実験によると、吸入により肺内のマクロファージが減少し、その結果、将来的にはCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などが起きる危険性が高いとのことです。



[執筆者]

金子昌弘 (かねこまさひろ)

公益財団法人東京都予防医学協会 健康支援センター長

1970年慶應義塾大学医学部卒業、日本鋼管病院内科、国立がんセンター病院レジデント、北里大学医学部放射線科講師、国立がんセンター中央病院内視鏡部長を経て2011年に定年退職。同年、本会呼吸器科部長に就任。2015年より本会保健会館クリニック所長、2017年から現職。日本内科学会認定内科医、日本呼吸器学会指導医、肺がんCT検診認定機構認定医などの資格を持つ。特定非営利活動法人タバコフリー学会の副代表理事を務める。

健(検)診から健康経営まで、健康づくりに本会が協力したお客様を紹介するシリーズです

「チームよぼう」が応援します!

第2回 東京都神津島村役場 様

今回ご紹介するのは、都心から南へ約180^{キロ}メートルに位置する東京都神津島の村役場様。島民の方々を対象とした特定健康診査や乳がん・子宮頸がん検診で、本会をご利用いただきました。



東京都神津島村役場保健医療課課長の氏井重和さん(右から2番目)とスタッフの皆さん

「住んでよかった神津島」をメインスローガンに住民健診の無料化を実現

伊豆諸島のほぼ中間にある神津島は、島全体が富士箱根伊豆国立公園に指定されている美しい島だ。周囲約22^{キロ}メートル、面積18・58平方^{キロ}の地域に約2000人(約900世帯)が生活している。

健診の実施に当たっては、離島ならではの特色はあるのだろうか。神津島村役場で健診を担当する保健医療課長の氏井重和さんに話をうかがった。

「来島してみてもわかりかと思いますが、住民が暮らす地域は前浜海岸周辺の一面に集中しています。だからこそ、情報が伝わりやすく、浸透しやすいといった特徴があります。健康情報に関しても、ヘルスリテラシーの高い人からすぐに広まりますので、住民の健康意識も高く、そうした住民のニーズに応えるために、健診の内容は比較的充実していると思います。」

それに加え、浜川謙夫村長が「住んでよかった神津島」というスローガンの下、住民健診の無料化を公約に掲げたこともあり、現在、住民健診は無料で実施しています。

では、受診勧奨はどういった方法で行っているのだろうか。「神津島にはケーブルテレビ(CATV)があります。1972年から始めたもので、自治体としてCATVを持ったのは、全国で神津島村が一番始めなんです。そのCATVの文字放送で健診の情報を伝えていきます。」

それに加えて村内の防災行政無線や広報誌、お便りなどでも繰り返し住民に周知していますので、島にいれば必ず目や耳に入る状況です。

あと、診療所の先生も、健診の時期が近づいてくると患者さんに声をかけて来ています。そういうこともあって、健診受診率は比較的高い方ではないかと思えます。

健診や乳がん・子宮頸がん検診を受診された方からの声

今年5月、本会は神津島村の健康センターで特定健康診査や乳がん・子宮頸がん検診を実施した。受診された方々に、その印象や感想をお聞きした。☆島では人間ドックなどが受けられな



神津島港の南側にある前浜海岸。美しい白浜が約1km続いている。

いので、年1回の健診を受けるようにしています。(男性)
☆子宮頸がん検診を受けた気がしますが、とてもスムーズに終わりました。優しい先生でよかった。(女性)
☆年1回なので毎年必ず受けています。(男性)
☆マンモグラフィは今回が初めてです。

うわさ通り痛かったけれど大丈夫でした(笑)。(女性)
☆乳がん検診でのおしほりが温かく、気を使ってくれている感じがしてよかったです。痛みもなく憂うつにならずに済みました。(女性)
☆以前は診察待ちで時間がかかったこともありました。ここ最近はずっとスムーズですね。(男性)

健康づくりをさらに充実させるために

健康センターでは、健診以外にも、健康運動の教室を月2〜3回開いて生活習慣病予防対策に努めたりと、さまざまな事業を行っており、そうした活動も住民の健康意識を高めるのに役立っているという。今後は、新しい検査なども積極的に取り入れていきたいと語る氏井さん。

「マンモグラフィ検査は2014年から導入しました。他の地域では当たり前になりつつある時期で、そろそろ導入を考えなくてはと思います。村民にマンモグラフィを知っているのか、どう思っているのかを個人的に聞いてみたくです。そうしたら皆さんの方がよく知っていて、『そろそろ入れてくれるかな』と思ってました」といった声もありました。そこで東京都予防医学協会さんをお願いして、マンモグラフィ検診車を貨物船で運んでもらい、実施に漕

離島での出張健(検)診

神津島での特定健診、乳がん・子宮頸がん検診 編

- ★実施した内容
特定健康診査、乳がん検診、子宮頸がん検診
- ★事前準備
スタッフ一同、入念に打ち合わせを重ねる
- ★出張
・マンモグラフィ検診車は貨物船で神津島へ
・スタッフは船で神津島へ
・到着後は翌日からの健(検)診に備えて会場を設営
・出張健(検)診を実施。
検体は毎日航空便で本会検査室へ輸送する



- ★健(検)診終了後
・約1週間の出張健(検)診を終えたスタッフは飛行機で帰途へ

ぎ着けたという経緯があります。もっと楽で、安全で、効果的な健診が提供できるように、常にアンテナを高くし、新しいものを検討していくのが仕事だと思っています」

「島民一人ひとりが『神津島で暮らしてよかった』と思える環境を作れるよう、われわれも行政マンとして健康づくり施策を進めていきたいと思っています」と意気込みを語った。

※ご登場の皆様の肩書きは、インタビュー実施当時のものです

人間ドックオプション検査〆体験しました!!

監修… 本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第2回 経膈超音波検査

本会の人間ドックでは、経膈超音波

検査を子宮がん検診（内診・細胞診）とセットにして受けることができます。経膈超音波検査は、内診では触れられない部分の情報が画像で得られ、さらに、がん以外の婦人科疾患もわかります。

●何がわかる？

膈内に超音波を発生する器具を挿入し、子宮の形や大きさ、向き、内膜や筋層の状態を観察します。また、卵巣や卵管の状態を見ることができ、経膈超音波検査で見つけることができます。

る所見には次のものがあります。

- 【子宮】 子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫、子宮内膜ポリープなど
- 【卵巣】 卵巣チョコレートのお胞、卵巣のお腫、卵巣がんなど

●おススメする人は？

月経痛がある、経血量が多い、不正出血がある、月経周期に異常がある、近親者に卵巣がんの人がいる——これらに当てはまる人は婦人科疾患のリスクがありますので、若年女性も含め、すべての世代の女性に検査をおすすめします。

●よくある質問

- Q. 生理中でも検査できますか？
- A. 正しい判定のためには、生理中は避けるのがよいでしょう。
- Q. 女性医師に検査をしてもらいたいのですが…。
- A. 本会では、女性医師も毎日診察を行っております。女性医師を希望される方はお気軽にお申し出ください。

●検査を体験した感想

本会の女性検診センターは女性専用エリアになっており、リラックスタイムとして受診することができました。内診台に



吉田 静絵
本会保健師

座るのは恥ずかしさもありますが、医療スタッフの視線を感じさせない動線やカーテンの長さに配慮を感じました。検査後は、超音波の画像を見ながら医師からの説明があり、その場で大体の結果を知ることができるので、安心して検査を終了することができました。

自覚症状がなくても、子宮や卵巣に異常があることもあります。経膈超音波検査は被曝の心配もなく短時間でできる検査なので、ぜひ子宮がん検診とセットで受けてみてください。

経膈超音波検査の流れ

- ①事前に問診票に、初潮の年齢や月経の様子、妊娠・出産歴などを記入



- ②検査当日は受付で検査の流れや注意点を確認

- ③診察室で医師の問診を受けます



★検査中

- ④下着を脱いで内診台に座り、医師による視診（目による診察）、触診（手による診察）の後、超音波の器具（プローブ）を挿入します。検査時間は5分ほどです。

アメニティグッズも用意されています



★検査後

- ⑤内診台から降りて身支度を整えたら、診察室で医師からの説明があります

他にもこんな検査があります!

ヒトパピローマウイルス(HPV)検査

HPVは性交渉で感染することが知られているウイルスで100種類以上あり、その一部は子宮頸がんとの強い関連があります。子宮頸がんの検査は「細胞診」と「HPV検査」を組み合わせると、前がん病変（がんになる前の段階）の発見率が上がることがわかっています。細胞診で採取した細胞で同時に検査が可能で、さらに感度の高い検査を受けることができますので、おすすめです。

本会健康増進部健康増進課
☎03-3269-2171

管理栄養士とめぐる**歴食**の旅

第2回 | 健康長寿のカギは肉にあり

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



田代 淑子
本会管理栄養士

日本人の肉食文化の変遷

その昔、縄文時代の人々は木の
実や魚、獣などの狩猟採取によっ
て食べ物を得ていました。遺跡か
らは彼らが食べていた鹿や猪の骨
が多く出土しています。弥生時代
には、中国大陸から豚が持ち込ま
れて飼育されていたようです。

飛鳥時代になると、仏教思想の
影響や乱獲を防ぐ目的などで天武
天皇が肉食禁止令を出しました。

そしてその後、江戸後期に至る
まで幾度となく肉食禁止令が出さ
れることとなります。これにより、
多くの日本人が肉を食べることを
穢れとして避けるようになってい
きました。

やがて明治という新しい時代に
入り肉食も転換期を迎えます。政
府による肉食奨励もあって、1200
年以上もの間禁止されていた肉食
は、文明開化の波と共に市民の食

生活に浸透していきます。

肉の主な栄養素

代表的な食肉である牛肉、豚肉、
鶏肉。これらの栄養的な特徴は、
何ととっても良質なたんぱく質を
含むことです。その他の栄養素と
しては、牛肉は鉄と亜鉛を多く含
みます。鉄は貧血に有効で、亜鉛
は免疫力を高める働きがあります。
またビタミンB群も、豚肉に次い
で多く含まれます。

豚肉はビタミンB群が豊富で、
特に糖質をエネルギーに変換する
際に必要なビタミンB1の供給源
として貴重な食物です。

鶏肉はビタミンAが豊富で、ビ
タミンAには眼精疲労を防ぎ、皮
膚や粘膜を健康に保つ働きがあり
ます。特にささみは脂肪が少なく
低カロリーです。

肉食を忌避していた時代にも、
体調の悪いことなどを理由に「薬

食い」と称して肉を食べていた
人々はいたようです。肉の旨味と
共にこれらの栄養素の効果を経験
的に知っていたと思われます。

人生100年時代を迎え

自立して日常生活を送ることの
できる期間——健康寿命を延ば
すことは、超高齢社会において大
変重要な課題です。この10年で
高齢女性の低栄養傾向が増大して
いるとの調査結果が出ています。
低栄養は要介護のリスクを高める
ため、必要な栄養素をしっかり摂
ることが大切です。特に筋肉量の
減少を防ぐためには、動物性たん
ぱく質は重要です。肉に含まれる
脂肪の過剰摂取に注意しつつ敬遠
し過ぎずに、魚などと組み合わせ
て適量は食べるようにしましょう。

10年、20年先も元気に過ごせ
るように、年齢に合わせた適切な
栄養を摂りましょう。

Menu



豚肩ロースと彩り野菜のジンジャー炒め

(2014年度本会人間ドックお弁当より)

ビタミンB1がたっぷり摂れる豚肉に食欲そそるカラフルな野菜を添えて

材料：2人分

1人分：335kcal、食塩相当量1.5g

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ・豚肩ロース(薄切り).....160g | ・醤油..... 大さじ1と小さじ1/3 |
| ・片栗粉..... 大さじ1と1/3 | ・酒..... 小さじ2と1/2 |
| ・油..... 小さじ2 | ・みりん..... 大さじ1/2 |
| ・エリンギ..... 40g | ・砂糖..... 小さじ1 |
| ・長いも..... 60g | ・にんにく(すりおろし)..... 少々 |
| ・ししとう..... 40g | ・しょうが(すりおろし)..... 10g |
| ・赤/黄ピーマン..... 各30g | |



- Step 1 調味料Aをすべて合わせておく
- Step 2 油をひいたフライパンで野菜類を軽く炒め、皿に取り出しておく
- Step 3 片栗粉をまぶした豚肉を②のフライパンで中火で焼き、野菜と調味料Aを加えて強火でサッと和えるように炒める

からだ整えていますか？

体力を上げるコツ

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



松本重美

本会健康運動指導士

健康
運動指導士
コラム

最近歩くペースが遅くなった、階段で体力の衰えを感じたり、平日に運動できない分、週末に頑張って運動しているのに、効果が出ないと感じたりすることはありませんか？

それは身体活動不足のせいかもしれません。運動や日常生活活動（軽く息が上がる程度の活動）が不足すると、体力は落ちやすくなり、週末に得た運動効果も翌週末まで持続しにくくなるためです。

体力の指標の一つである「全身持久

力」は運動を持続する力を指し、「最大酸素摂取量」で評価します。最大酸素摂取量は20代を100%とすると、それ以降は運動を継続していても年に0.5%ずつ落ちていくそうです。

また、身体活動が不足すると、脳の使い方を忘れていきます。ですから、日常的に体を動かして筋肉を使う意識を持つことは、体力を落とさないために必要なことなのです。

今回は、階段の上り下りを健康に役立つ運動に変える方法を紹介します。慣れないうちは少しきつく感じるかもしれないので、通勤時に行う程度から始め、慣れてきたら1日5階分程度の昇降ができるようにしましょう。

本会の人間ドックでは、オプション項目（別料金）に「体力テスト」があり、最大酸素摂取量（推定値）が自転車エルゴメーターで測定できます。

測定に当たっては、体調や心電図、血圧などを医師が確認し、安全に配慮してテストを行います。またテスト終了後は、テスト結果に加えて、日常生活や運動状況を考慮し、個々人の目標に合った運動プランを健康運動指導士が作成し提供いたします。

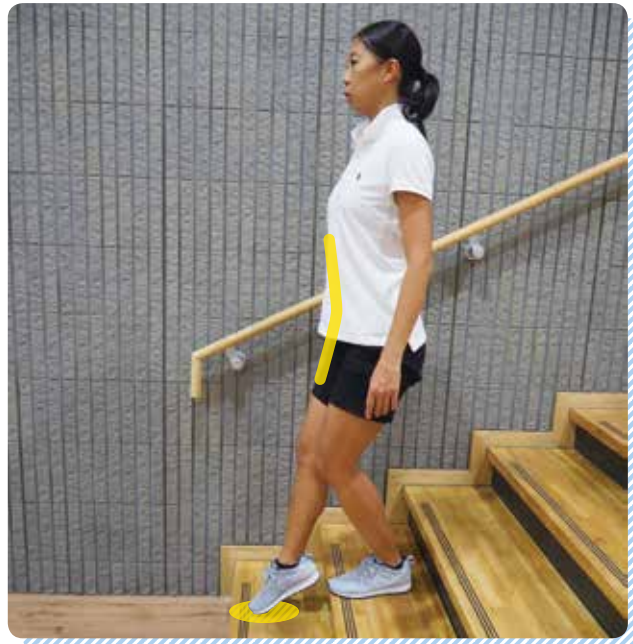
体力テストの申し込みは人間ドック受診日の1週間前まで受け付けています。現在の体力を知り、今後の健康・体力づくりにはぜひお役立てください。

階段の上り方



- 背すじを伸ばしたままお尻を少し後ろに突き出す
- 上体をやや前傾させ、太ももとお尻の筋肉を使って階段を上る

階段の下り方



- おへそを少し引っ込めて腹筋に力を入れる
- 足首を柔らかく使い、つま先から着地する
- 着地した時に腰が落ちないように意識して、軽やかに階段を下りる

注意：ひざが痛む場合は、痛みが出ないように上り下りをするか、階段の利用を控える



おすすめの一冊

北村邦夫『ピル』

大胆にも自著『ピル』（集英社新書）を「おすすめの一冊」として紹介することを決めました。あえて拙著としなかったのには理由があります。

過去にも多数の著書を出版する機会を得ていますが、新書版を上梓するまでの苦労は並大抵のことではなく、「引用に際しては原著を明らかにせよ」「7行以上の引用はまかりならん」との執筆要項が編集部から提示され、完成までに実に2年の月日が流れていました。

「おわりに」で「ピルとの出会いが私の人生を大きく変えたといっても過言ではありません。」と書かせていただきましたが、今改めて振り返っても、この言葉には一点の誤りもありません。1988年4月に日本家族計画協会に就職。1987年から開始されていた低用量ピルの臨床試験真つただ中からピルと関わり、今もなお、筆者は日本人女性のQOL（生活の質）を向上させるピルの普及に向けて、「自分がや



『ピル』
北村邦夫
集英社新書

らずに誰がやるんだ！」と気負いながら取り組んでいます。

「自分の目の黒いうちに普及率を3割に！」のメッセージも折に触れて口にしてのことです。しかし、日本家族計画協会が2016年に実施した全国調査によれば、15〜49歳の生殖可能年齢女性のうち、現在ピルを服用している女性は78万人（3%）に過ぎません。

フランスやオランダの女性では既に4割を超えている現状と比較すると、何とも心もとない状況ではあります。

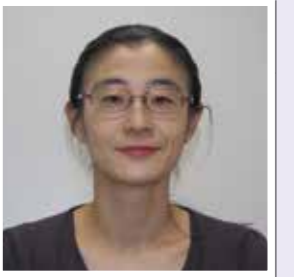
避妊薬・ピルの開発に向けて、日本の研究者たちが世界に先駆けて取り組んでいたことは、意外と知られていません。1955年のことです。米国がピルを承認したのが1960年ですから、同じ頃、日本でも承認への道筋が

着々と作られていました。しかし、今更申し上げるまでもなく、1999年6月、国連加盟国最後のピル承認国となった日本。同年9月2日の発売日にはピルを待望していた15人ほどの女性が筆者のクリニックの待合室を埋め尽くし、彼らを囲むように英国国営放送（BBC）をはじめとした国内外のメディアが殺到。掛け声と共に、筆者が手にしていたシヤンパンからコルクが勢いよく天井に飛んだ瞬間を今も鮮明に覚えています。

本書の帯には、「小泉純一郎も菅直人も承認を決断できなかった！」と大書されています。科学を超えたピルの話。ピルとは何か、ピル開発の歴史、わが国が世界最後の承認国となった理由、その過程で登場する政治家の面々、日本家族計画協会の役割、そして何よりも血気盛んな筆者の30代、40代、ピル承認を勝ち取るために奮闘していた姿を本書から追っていただければ幸いです。

北村邦夫

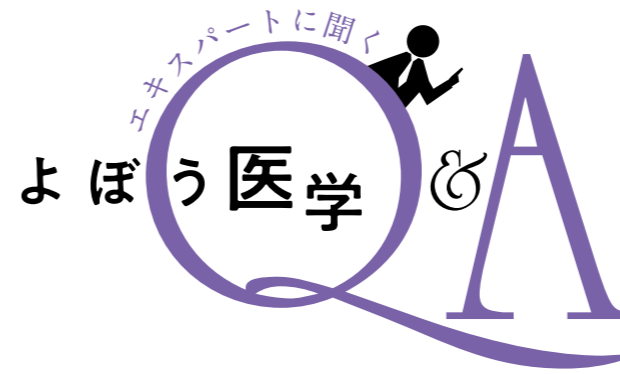
きたむら くにお
一般社団法人
日本家族計画協会会長・理事長
群馬県生まれ。1978年自治医科大学医学部を第一期生として卒業。群馬県職員を経て、1988年から日本家族計画協会クリニック所長。2014年理事長、2018年3月から会長。



日本大学病院
総合診療センター

小児科専任講師
いしげみか
石毛美夏

日本大学医学部卒業、同大学院医学研究科博士課程修了。
日本大学医学部附属板橋病院等の勤務を経て、現職。
日本小児科学会認定専門医・指導医、臨床遺伝専門医・指導医、
日本先天代謝異常学会評議員、日本マススクリーニング学会評議員。



生まれて初めての血液検査 新生児マススクリーニングとは

元気いっぱい生まれしてきた赤ちゃんにも、生まれつきの病気が隠れていることがあります。こうした病気を早期に発見するために行われているのが、新生児マススクリーニング。本会は、東京都の委託を受けて都内の先天性代謝異常症等のマススクリーニングを実施しています。今回は、身近でありながら、あまり知られていないこの検査について、石毛美夏氏に教えていただきます。

Q1 新生児マススクリーニングとは何ですか？

A 生まれたての赤ちゃん(新生児)を対象に、ある種の先天性(生まれつき)の病気を発見するために行う検査です。

日本で生まれた赤ちゃんは100%がこの検査を受けています。日齢4から6に採血され、地域の検査センター

Q2 どのような病気を発見するのでしょうか？

A 知らずに放置すると重篤な障害を来したり死に至る、予後不良な先天性の代謝異常症や内分泌疾患に

新生児マススクリーニングの対象疾患

●以前の対象疾患(6)	●現在の対象疾患(20)
ガスリー法(3) アミノ酸代謝異常症 ①フェニルケトン尿症 ②メーブルシロップ尿症 ③ホモシチン尿症	タンデムマス法(17) アミノ酸代謝異常症 ①フェニルケトン尿症 ②メーブルシロップ尿症 ③ホモシチン尿症 ④シトルリン血症 ⑤アルギニコハク酸尿症 ⑥メチルマロン酸血症 ⑦プロピオン酸血症 ⑧イノ吉草酸血症 ⑨メチルクロニルグリシン尿症 ⑩HMG血症 ⑪複合カルボキシラーゼ欠損症 ⑫グルタル酸血症1型 ⑬MCAD欠損症 ⑭VLCAD欠損症 ⑮TFP欠損症 ⑯CPT1欠損症 ⑰CPT2欠損症
ポイトラー法、ペイゲン法(1) 糖質代謝異常症 ④ガラクトース血症	有機酸代謝異常症 脂肪酸代謝異常症
免疫法(2) 内分泌疾患 ⑤先天性甲状腺機能低下症 ⑥先天性副腎過形成症	従来検査法を継続(1+2)

() : 対象疾患の数
 赤字 : 新生児期に急性増悪の可能性のある疾患
 HMG : ヒドロキシメチルグルタル酸、MCAD : 中鎖アシルCoA脱水素酵素、
 VLCAD : 極長鎖アシルCoA脱水素酵素、TFP : 三頭酵素、CPT : カルニチンパルミトイル転移酵素

さらに、安く大量に迅速な検査が可能な集団スクリーニングに適した検査方法があること、確立した診断法や治療法が存在すること、一定以上の発症率が

あることなども対象疾患の条件となります。

日本では1977年にフェニルケトン尿症をはじめとした先天性代謝異常症5疾患(後にヒスチジン血症は中止)を対象に始まりました。

2011年3月、アミノ酸・有機酸・脂肪酸代謝異常症と一部の尿素サイクル異常症を対象としたタンデム質量分析計による新しいスクリーニング(タンデムマス法)の導入が促され、対象疾患が大幅に追加されました。現在は合わせて20疾患が対象となっています(図)。

Q3 どのような検査が行われるのですか？

A 新生児のかかるとにランセット(とても小さなメス)でごく小さなキズをつけて出血させ、専用の採血用紙に染み込ませて乾燥させた後、検査センターに郵送されます。

採血量はわずか0.2ミリリットルで採血の方法も難しくないので、国内のどの施設でも容易に採血できます。

検査センターでは、目的とする疾患に合わせて、タンデムマス法や免疫法などによる検査が行われ、早ければ翌日に結果が判明します。

検査結果は、出産した病院を通して保護者に伝えられます。

Q4 治療の方法について教えてください。

A 対象となる病気によって異なりませんが、一般に、先天代謝異常症では病気ごとに異なる特殊な治療ミルクの摂取や低タンパク食などの特別な食事療法を行います。内分泌疾患では不足するホルモンを補充する薬を内服します。

一部の対象疾患では、通常の治療を十分に行っても風邪などの軽微な感染症を契機に急激に病状が悪化する場合があります。その予防や治療で点滴や入院加療を頻回に行う必要があります。ほとんどの場合、生涯にわたり治療の継続を必要とします。

Q5 患者さんほどのように暮らしているのでしょうか。また、どのようなサポートが必要なのでしょうか。

A 検査結果が通常の値から大幅に外れた場合は、直ちにその病気を専門とする小児科の医療機関を受診します。病気によってはすぐに入院し、検査、治療を受ける必要があります。治療が安定したら、自宅における治療方法の指導を受け退院し、月に1回程度通院しながら、自宅では治療用ミルクの摂取や食事療法、内服治療を続け

PKU親の会・関東の総会が開催

新生児マススクリーニングで疾患が見つかった子どもたちには、薬物治療や食事療法が必要となりますが、厳格な食事療法を日々続けていくことは、本人にとっても家族にとっても容易なことではありません。

そこで、フェニルケトン尿症(PKU)の子どもを持つ家族がお互いに励まし合い、助け合うことを目的に「フェニルケトン尿症親の会(PKU親の会)」が設立され、活動を続けています。

7月29日に行われた親の会・関東の総会には、患児や家族、治療関係者ら約80人が集い、グループトークや20歳を迎えた患者のお祝いの会、子ども勉強会などが行われました。

総会には検査に従事している本会のスタッフも参加し、健やかに成長している子どもたちの様子に、検査の大切さを再確認いたしました。



「子ども勉強会」で野菜のスタンプでオリジナルバッグを作る子どもたち

早期診断・早期治療により、合併症や後遺症がない、もしくはごく軽い症状で生活でき、同年齢の児と同様な進学や就職、結婚、出産をし、一見しただけでは健常者と変わらない生活をしているケースも多くあります。しかし、親の管理を離れた成人患者では管理が不十分になりがちです。一方、医療費

については、以前は20歳未満までしか助成されなかったものが、2015年から一部の対象疾患は難病として20歳以上も補助が受けられるようになりました。しかし、医療費以外の治療食品や通院にかかる交通費など補助されない部分も多く、就職直後の若い患者には負担が大きいのが現状です。そのため生涯にわたる治療継続には、治療面・生活面・経済面において家族や友人など周囲のサポートが大切です。

本会の活動から

第45回日本マススクリーニング学会 学術集会で本会の取り組みを発表

第45回日本マススクリーニング学会学術集会（会長 大竹明・埼玉医科大学病院教授／難病センター副センター長）が8月17～18日、「遺伝子によるマススクリーニングを考える」をテーマに埼玉県さいたま市で開催され、母子保健検査部長の世良保美の他、筆者を含む職員5人が参加した。

本学術集会には、新生児マススクリーニング（NBS）に関わる医療従事者250人余りが参加し、シンポジウム、ワークショップ、一般演題などで、臨床や検査の立場から活発な討議が行われた。

筆者は一般演題で、「東京都における極長鎖アシルCOA脱水素酵素欠損症スクリーニングの現状と今後に向けた検討」と題して発表した。



第36回全国情報統計研修会を開催

第36回全国情報統計研修会（主催 予防医学事業中央会／本会）が8月30～31日の両日、東京都新宿区で開催された。

この研修会は、予防医学事業中央会傘下の全国支部から情報統計担当者が一堂に会し、事業を推進する上での課題やこれからの情報統計のあり方などを模索・検討し、職員の意識の向上を目指す場として毎年、支部の持ち回りで開催されている。今年は本会が担当し、95人が参加する盛況となった。

開催に当たっては、中央会事務局及び千葉県、東京都、神奈川県各支部から実行委員が集まり、まず今年のテーマを企画。その後、各支部に対し事前アンケートなどのやり取りを数回行った。研修会の限られた時間を有効に活用するためにも事前の資料作成は重要であり、実行委員の腕の見せ所である。

研修会初日は、情報処理分野、成績処理分野（職



本症は脂肪酸代謝異常症の一種であり、脂肪酸からエネルギーを産生する代謝経路に異常があるため、重症型では新生児期からの極度のエネルギー不足により致死的経過をたどる疾患である。そのためNBSによって早期発見が必要とされているが、患者でない新生児でも哺乳不足等の影響を受け、見かけ上、測定指標が高値を示して偽陽性となることが問題となっている。そこで、いくつか提唱されている新しい指標を使用し、東京都の過去4年間のデータを振り返ったところ、偽陽性例を大幅に削減しながらも本症患者を発見することが可能であり、精度よく検査できることが確認された。

今後は、この測定指標を前向きに取り入れ、本症患者を早期に発見して医療介入に導くと同時に、不要な再検査を低減させ、新生児並びに保護者の負担軽減に寄与したいと考えている。

母子保健検査部 渡辺和宏

第59回日本人間ドック学会 学術大会の一般演題で発表

第59回日本人間ドック学会学術大会（大会長 加藤公則・新潟大学大学院生活習慣病予防検査医学講座教授／一般社団法人新潟県労働衛生医学協会）が8月30～31日、「人が「人らしく」生きるために——健康長寿に寄与できる人間ドックを目指して」をテーマに新潟県新潟市で開催され、検査研究センター長の木口一成、総合健診部長の川井三恵の他、職員4人が参加した。

域・施設・地域）に分かれて討議が行われ、経験年数の異なる担当者がそれぞれのテーマで議論を交わした。2日目は、支部紹介、教育講演の他、2支部の事例報告に基づきディスカッションを行った。特に元厚生労働省保険局保健事業推進専門官の佐藤かがり氏の教育講演「健診機関に求めること」は、今後の業務を進める上で大変参考になった。

他支部の職員と親交を深め、平時でも連絡を気軽にとれる仲間ができることは、難題にぶつかった時には大きな助けとなる。今回のアンケート結果を基に評価・分析し、来年はさらによい研修会にしていきたい。

統計事務部長 石山 稔

その他の活動

○第91回日本超音波医学会学術集会（会長 中谷敏・大阪大学大学院医学系研究科教授）が6月8～10日、「超音波医学の知と技を究める」をテーマに兵庫県神戸市で開催され、がん検診・診断部長の坂佳奈子が参加。パネルディスカッションで、「検診における非腫瘍性病変の評価」と題して発表した。

○第135回関東連合産科婦人科学会総会・学術集会（会長 青木大輔・慶應義塾大学医学部教授）が6月16～17日、東京都千代田区で開催され、検査研究センター長の木口一成と細胞病理診断部長の久布白兼行が参加した。

○第64回マンモグラフィ読影試験（主催 NPO法人日本乳がん検診精度管理中央機構）が6月16～17日、東京都墨田区で開催され、がん検診・診断部長の坂佳奈子が講師として参加した。



受診者の健康増進に貢献できる人間ドック施設であるために何ができるか、何をすべきかをめぐり、特別講演や教育講演、シンポジウム、健診実務者のスキルアップを目的とした特別企画の他、多数の一般発表が活発に行われた。

筆者は一般演題「保健指導全般」で、「健康学習会での運動教室の内容に関する検討」について発表した。本会の人間ドックでは、契約健保の受診者に対して人間ドック当日に健康学習会（栄養教室・運動教室・個別保健相談）を実施している。運動教室では「運動を習慣とする」「質のよい睡眠をとれるようになる」を目標にしているが、これらの内容が適切なものであったかを検討した。

運動習慣と睡眠時間、睡眠で休養がとれているか（自覚的休養感）の関連を検討した結果、男女で差があることがわかり、教室内容の課題を抽出し、改善につながった事例を報告した。

人間ドック受診はほとんどの人が1年に1回である。その機会に自身の健康状態を正しく理解し、次の受診までセルフケアができるよう、健康教育の場としての役割も果たせるような人間ドックを目指して、取り組んでいきたい。

健康増進部 吉田静絵

○第14回これからの健診事業を考える会（主催 日本人間ドック健診協会）が7月5日、東京都千代田区で開催され、常務理事の大島利彦の他、職域保健部の職員2人が参加した。

○第54回日本小児循環器学会総会・学術集会（会長 富田英・昭和大学病院小児循環器・成人先天性疾患センター長・教授）が7月5～7日、「伝え育てる小児循環器——20年後のために今できること」をテーマに神奈川県横浜市で開催され、地域・学校保健担当理事の阿部勝巳と学校保健部の職員3人、健診検査部の職員2人が参加した。

○平成30年度第1回東京都マンモグラフィ読影講習会（主催 公益財団法人東京都保健医療公社東京都がん検診センター）が7月7日、東京都府中市の東京都がん検診センターで開催され、がん検診・診断部長の坂佳奈子が講師として参加した。

○第37回東京都臨床細胞学会総会・学術集会（会長 小松京子・がん研有明病院臨床病理センター技師長）が7月8日、東京都新宿区の東京医科大学病院で開催され、細胞病理診断部長の久布白兼行が参加した。

○第5回日本婦人科腫瘍学会研修会が7月14日、東京都千代田区で開催され、検査研究センター長の木口一成と細胞病理診断部長の久布白兼行が参加した。

○第58回日本産科婦人科内視鏡学会学術講演会（会長 原田省・鳥取大学医学部附属病院院長）が8月2日～4日、「BEYOND THE LIMIT」をテーマに鳥取県松江市で開催され、細胞病理診断部長の久布白兼行が参加した。

○勤続20年の職員を対象とした海外研修が8月19～25日に行われ、広報室部長の東卓也を団長とする職員7人が台湾・韓国の健診機関等を訪問した。

人・往来

ザンビア共和国の医師らの研修に協力

ジョイセフでは、「ワンストップサービスサイト」による生涯を通じた女性の健康づくりプロジェクトの一環として、7月15〜27日までの約2週間にわたり、ザンビア共和国のプロジェクト関係者10人を対象とした研修を行った。

その一行が7月23日、本会を訪れ、マンモグラフィ検診車、女性検診センター、母子保健検査部の見学を行った。また、「本会の概要及び母子保健事業について」と題する講義が行われ、本会検査研究センター長の木口一成と細胞病理部長の久布白兼行らが対応した。

帝京短大と東洋大学の学生の見学実習に協力

東洋大学のライフデザイン学部健康スポーツ学科と帝京短期大学の生活科学科生活科学専攻では、養護教諭を目指す学生を対象に、学校保健現場での見学実習を行っている。

本会は、これまでそれぞれの大学の見学実習に協力し、学生を受け入れてきたが、今年度は両大学が共同で見学実習を行うこととなり、8月7日に学生18人を受け入れた。

訪れた学生は、本会学校保健部のスタッフから学校保健事業の概要に関する説明を受けた。また臨床検査技師から検査や健診の実際の方法について説明を受け検査室などを見学した。

東京工科大学の学生の見学看護実習に協力

東京工科大学では、医療保健学部看護学科の教育

川崎成郎医師が 本会の消化器診断部長に就任しました

川崎成郎（かわさき なるお）医師は、1994年に東京慈恵会医科大学医学部を卒業し、同大学院修了後、同大学外科学講座に入局。国際医療福祉大学病院外科准教授、町田市民病院外科担当部長を経て、2018年10月に本会消化器診断部長に就任しました。本会保健会館クリニックでは消化器・内科外来、内視鏡センターを担当しています。

日本外科学会 学会認定医・指導医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医、日本静脈経調栄養学会認定医・専門医などの資格を持っている他、NPO法人PEGドクターズネットワークの理事を務めています。

学生の頃は水泳部に所属していたとのことですが、今はウォーキングで運動不足を解消しているようです。楽しみは晩酌。つまみは自分で作ることもあるそうです。



課程で、統合看護実習を行っている。

本会は、その臨地実習に協力し、7月23日、25日の2日間にあわたって看護学生6人を受け入れた。実習を行った看護学生は、本会の保健師から、検査、健診や保健指導をはじめとする健康づくり支援活動の説明を受け、現場の取り組みを学んだ。

小児健康相談室のご案内

検診で異常を指摘された子どもを対象に、専門医によるフォローアップを行っています

学校検診で異常を指摘されたけれど、近くに専門医がない。軽微な異常で治療は必要ないけれど、定期的な経過観察は必要。「小児健康相談室」では、そうした子どもたちを対象として、専門医による経過観察、生活指導を行っています。

検査や診断には費用がかかります（保険診療）。
本会で学校検診を受けた方は、検査・検診時のデータを用いて診療や相談が可能です。

前田美穂先生による 『貧血電話相談室』

養護教諭・保健師・看護師からの相談をお受けします（無料）

開催日：第1水曜日 14時半～15時半

	腎臓病	心臓病	貧血	脊柱側弯症	肥満・コレステロール	思春期やせ症
担当医	村上陸美 日本医科大学 名誉教授	浅井利夫 東京女子医科大学 名誉教授	前田美穂 日本医科大学 名誉教授	南昌平 聖隷佐倉市民病院名誉院長 磯辺啓二郎 元千葉大学教授	岡田知雄 神奈川工科大学 応用バイオ科学部教授	鈴木真理 政策研究大学院大学 教授
外来日	第3木曜日 午前	第1水曜日 午後	第1水曜日 午後	第2月曜日 午後 第4水曜日 午後	第3水曜日 午後	第1金曜日 午後



問い合わせ・申し込み

公益財団法人 東京都予防医学協会 学校保健部

東京都新宿区市谷砂土原町1-2

03-3269-1131

第56回東京思春期保健研究会 学校で配慮と支援が必要な LGBTの子どもたち

日時 11月10日(土) 16時～
会場 新宿区・持田製薬株式会社 本社2階「ルークホール」
演題 学校で配慮と支援が必要なLGBTの子どもたち
講師 日高 庸晴氏 宝塚大学看護学部教授
●参加費 一般：1,000円 学生：500円
●申込不要

問い合わせ 東京思春期保健研究会事務局 ☎03-5275-1191

第282回ヘルスケア研修会 新型タバコの有害成分と健康影響

日時 11月28日(水) 14時～16時
会場 千代田区・「星陵会館」2階ホール
演題 新型タバコの有害成分と健康影響
——現時点でわかっていること
講師 樺田 尚樹氏 国立保健医療科学院生活習慣病環境研究部部長
●参加費 2,000円
●申込不要 ●定員 300人(先着順)

問い合わせ 東京都予防医学協会 広報室
☎03-3269-1131 内線2241、2242

第8回遺伝がわかるセミナー いま改めて、出生前診断を考える

日時 1月20日(日) 10時～16時15分
会場 文京区・「平和と労働センター・全労連会館」
講師 小野 正恵氏 東京通信病院小児科 部長
青木 美紀子氏 聖路加国際大学遺伝看護学 准教授
山中 美智子氏 聖路加国際病院遺伝診療部部長
佐藤 孝道氏 武久レディースクリニック顧問
●参加費 10,800円(税込) ●定員 100人(先着順)
●対象 保健師、助産師、看護師、看護教員、保育士等

問い合わせ 日本家族計画協会 ☎03-3269-4785

第283回ヘルスケア研修会 保健指導の成果があがらない人たちと どう向き合うか

日時 1月30日(水) 14時～16時
会場 千代田区・「星陵会館」2階ホール
演題 保健指導の成果があがらない人たちとどう向き合うか
——医療における二人称的参画について考えてみよう
講師 岩田 誠氏 東京女子医科大学名誉教授
●参加費 2,000円
●申込不要 ●定員 300人(先着順)

問い合わせ 東京都予防医学協会 広報室
☎03-3269-1131 内線2241、2242

norudia
No Diabetes

ずっと一緒に
いたいから。

腎障害の早期判別に貢献します

SEKISUI

体外診断用医薬品
認証番号 226ADAMX00212000

健保適用

尿中ヒトL型脂肪酸結合蛋白(L-FABP)測定用

ノルディア® L-FABP

新しい視点で、腎障害を早期にキャッチ!

ヒトL型脂肪酸結合蛋白(L-FABP)は、
腎組織が破綻する前に出てくる早期警報です。



特長

- 1 試薬の調製が不要な液状試薬です。
- 2 各種自動分析装置への適用が可能です。

製造販売元 **積水メディカル株式会社**

本社：〒103-0027 東京都中央区日本橋二丁目1番3号 TEL 03(3272)0681(代表)
ホームページアドレス：<http://www.sekisui-medical.jp>



●個人情報の取扱いについて

日頃より、公益財団法人東京都予防医学協会の機関誌「よぼう医学」をご愛読くださりありがとうございます。

本会では、「よぼう医学」を送付させていただいている皆様について、送付に必要な情報（氏名、住所、所属、役職など）を送付名簿として保持しております。

これらの個人情報の収集、保存、利用につきましては、本会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理の下に運用しております。送付名簿からの削除や変更を希望される場合には、お手数ですが、下記広報室までご連絡ください。



●送付先の変更・送付中止について

送付先の変更・送付中止を希望される場合には、広報室までお知らせください。

Eメール koho@yobouigaku-tokyo.jp
F A X 03-3269-7562
T E L 03-3269-1131



健康管理コンサルタントセンター コンサルテーションのご案内

健康管理相談を お引き受けします

健康管理コンサルタントセンターの幹事である医師が事業所、学校、各種団体の健康管理をアドバイスいたします（予約制・無料）。

お問い合わせ・ お申し込みは事務局まで

健康管理コンサルタントセンター 事務局

東京都新宿区市谷砂土原町1-2
公益財団法人東京都予防医学協会 広報室
TEL 03-3269-1131 内線2241、2242

あなたの健康づくりを全力サポート!

よぼう医学

2018 AUTUMN 秋号 No.02
2018年10月15日発行 通巻第530号

●発行人 小野良樹
●発行所 公益財団法人東京都予防医学協会
〒162-8402 東京都新宿区市谷砂土原町1-2
TEL : 03-3269-1121
FAX : 03-3260-6900
URL : <https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

●企画 広報企画委員会
●編集 広報室
●デザイン 大谷達也(有限会社アイル企画)
●印刷 大日本印刷株式会社

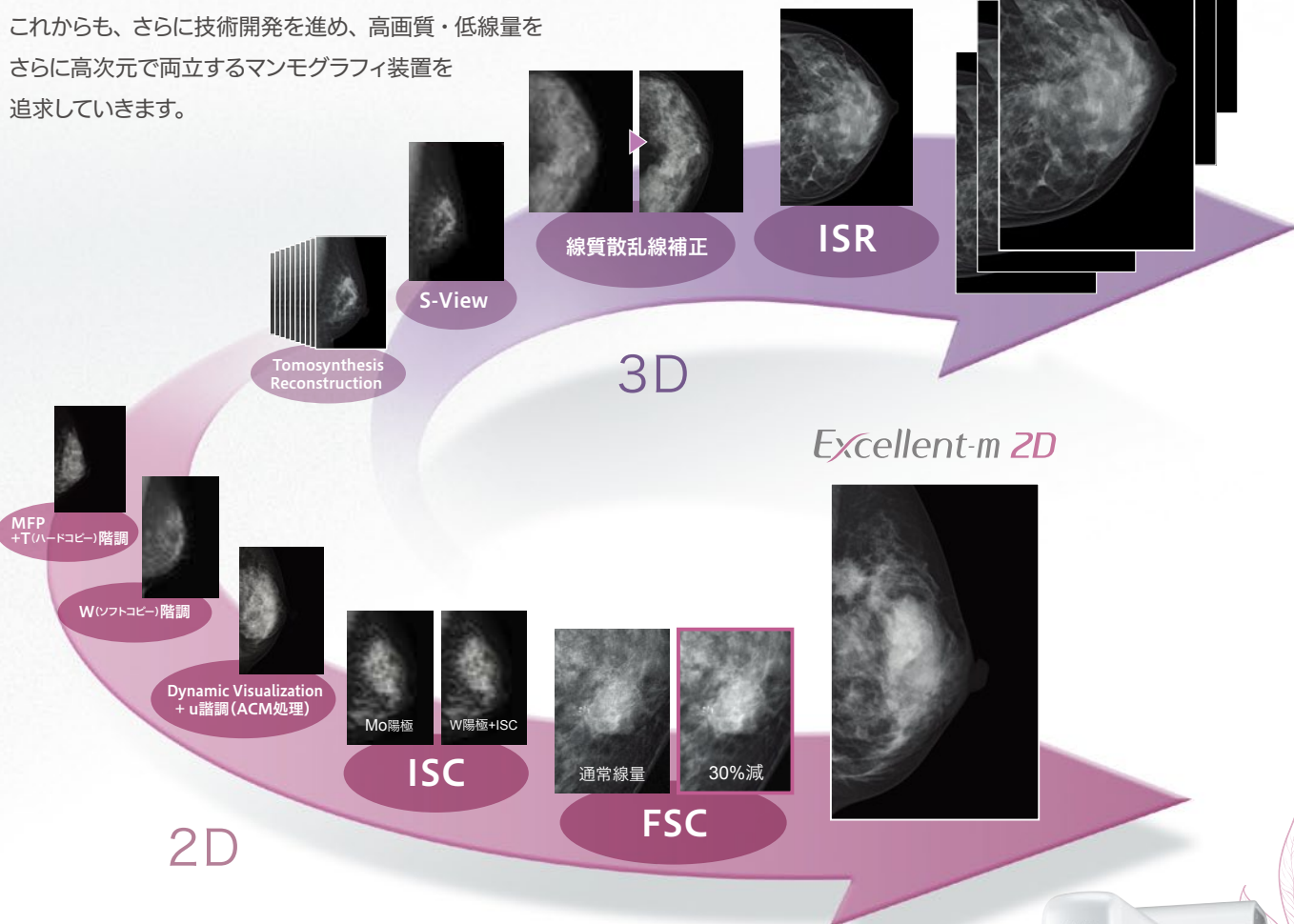
●『よぼう医学』は本会ホームページ(<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/>)からもご覧いただけます。

※本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載をお断りします。



画像処理技術を磨き続け、 さらなる高画質・低線量に挑戦します。

富士フィルムは、画像処理技術を駆使し、マンモグラフィ装置の高画質・低線量化を進めてきました。これからも、さらに技術開発を進め、高画質・低線量をさらに高次元で両立するマンモグラフィ装置を追求していきます。



Excellent-m 2D

ISC 線質補正技術
FSC 微細構造鮮明化処理

Excellent-m 3D

ISR 逐次超解像再構成処理
● 超解像技術
● 逐次近似法 (アーチファクト抑制 / ノイズ低減)

AMULET *Innovality*

FUJIFILM DIGITAL MAMMOGRAPHY SYSTEM



富士フィルムグループは
乳がん検診啓発活動を応援しています。

富士フィルム メディカル株式会社

〒106-0031 東京都港区西麻布2丁目26番30号 富士フィルム西麻布ビル TEL: 03-6419-8033(代) URL: <http://fms.fujifilm.co.jp>
AMULET Innovality 販売名: デジタル式乳房用X線診断装置 FDR MS-3500 認証番号: 224ABBZX00182000

