

だれもが充実したいのちを燃やして生きることができるように!

私たちは地域・職域・学校など、
生活のいろいろな場面で
「健康寿命」をのばす運動を
実践しています。

よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2010(平成22)年1月15日 第438号

(財)東京都予防医学協会
(財)予防医学事業中央会東京都支部
発行人 北川照男・編集人 山内邦昭

発行所 〒162-8402
東京都新宿区市谷砂土原町1-2
保健会館 電話 03-3269-1131



http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp
毎月15日発行 年間購読料 300円(1部30円)

● 今月の主な紙面 ●

〈1面〉●年頭所感

〈2・3面(見開き)〉

●新春特集 子宮頸がんは予防する時代です!

去る12月6日、本会と東京産婦人科医会の主催で行った「子宮頸がん啓発 市民フォーラム」から、子宮頸がんの予防対策をめぐる最新情報をお伝えします。なお、連載「日常生活にひそむ落とし穴 睡眠時無呼吸症候群」「健康づくり・健康増進を支援するページ 保健指導シリーズ」はお休みします。

●連載 どう読む? 健康情報 第7回

〈4面〉●「職場における健康診断推進運動」2月1日~28日

●「高血圧治療の新ガイドラインと保健指導」テーマに第228回ヘルスケア研修会

●大腸がん検診の大切さを伝えるTokyo健康ウォーク

●専門家とトップクリエイターによる啓発DVD

「新型インフルエンザ 脅威編・対策編」

年頭所感

東京都医師会

会長 鈴木聰男



明けましておめでとうございます。日頃の皆様方の東京都医師会の諸事業に対する深いご理解とご協力に、改めて感謝申し上げます。

今年も私どもは、地域医療 進を心がけてまいります。よ

全般について一層の整備の推 進を心掛けてまいります。よ

種集団検診事業 定期健康診

断がん検診さらに母子保 健など幅広い事業が、この目

民が参加する 疾病予防と治療活動

断がん検診さらに母子保 健など幅広い事業が、この目

年頭に寄せて

東京都福祉保健局

技監 桜山豊夫



新年明けましておめでとう

「よぼう医学」読者の皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

日頃、学校保健、職域保健、母子保健など、地域保健の各分野の第一線で活躍中の皆様には、東京都の福祉保健医療行政に多大な貢献をいた

礼申し上げます。 さて、昨年は4月にメキシコで報告された「2009/新型インフルエンザ(A/H1N1)」が8月初めから、夏

2009/新型インフルエンザの発生に際しても、東京都医師会を始め、医療関係者のご協力をいただきながら、感

2009/新型インフルエンザでは、基礎疾患のある方もおられますが、肥満傾向にある方も重症化のリスクが高くと報告されて

今年も読者の皆様方におかれましては、東京都の福祉保健医療行政に格別のご理解・ご協力を賜りますよう、お願いいたします。本年の皆様方より一層のご活躍と、ご多幸を祈念いたし

新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。昨年は、子どもたちを取り巻く環境の変化に対応すべく学校保健法が改正され、「学校保健安全法」として施行されました。また、がん検診の受診率向上を目的に、「女性特有のがん検診推進事業」が実施されるなど、国民の安全と健康を守るための国をあげた取り組みが展開されています。私どもも健康増進・健康管理支援機関として、人々の生涯を通じた健康づくり支援のために、こうした取り組みに参加、協力していきたいと考えています。今年も、どうぞよろしく申し上げます。

財団法人東京都予防医学協会 役・職員一同

子宮頸がんは 予防する時代です！



鈴木氏

「若い女性に増えている子宮頸がんその対策は」
皇詞講演
鈴木光明氏 自治医科大学教授

20、30代に増えている子宮頸がん

子宮がんには、子宮の入り口にできる子宮頸がん、子宮の奥にできる子宮体がんの2種類があります。この2つのがんは全く別のものです。

検診とワクチンで子宮頸がんを予防する

子宮頸がんは、子宮の入り口にできる子宮頸がん、子宮の奥にできる子宮体がんの2種類があります。この2つのがんは全く別のものです。

今日、子宮頸がんは、検診とワクチンで予防できる

子宮頸がんは、子宮の入り口にできる子宮頸がん、子宮の奥にできる子宮体がんの2種類があります。この2つのがんは全く別のものです。

子宮頸がんの7割にワクチンが有効

子宮頸がんは、子宮の入り口にできる子宮頸がん、子宮の奥にできる子宮体がんの2種類があります。この2つのがんは全く別のものです。

子宮頸がんは、子宮の入り口にできる子宮頸がん、子宮の奥にできる子宮体がんの2種類があります。この2つのがんは全く別のものです。

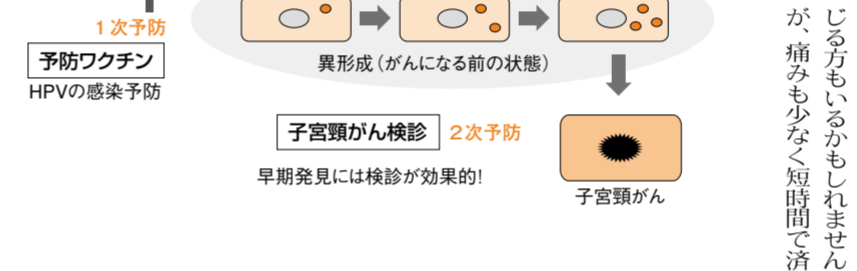
子宮頸がんは、子宮の入り口にできる子宮頸がん、子宮の奥にできる子宮体がんの2種類があります。この2つのがんは全く別のものです。

子宮頸がんは、検診による早期発見によって治療可能である。しかし、わが国の子宮頸がん検診受診率は欧米諸国と比べて低く、子宮頸がんで亡くなる人の数は、1日約8人にも及ぶ。本会では1968年から、東京産婦人科医療会（医会）の共同事業として施設検診方式（東母方式）による子宮がん検診を開始、以来延べ720万人に子宮がん検診を実施し、約1万3千人の子宮がんを発見、このうち半数近くが治療の期待できる早期がん、残り半数が進行がんの発見という状況である。こうした中、子宮頸がんの早期発見の期待できる早期がんとして、予防ワクチンが開発承認された。そこで、本会と医会では、去る12月6日、子宮頸がん啓発市民フォーラム「子宮頸がんは予防する時代です！」を開催した。今回は、約500人の市民らに参加して行われたフォーラムの様をお伝えする。

子宮頸がんは、50歳以降の女性に多いが、近年、20代から30代に増加していることが問題となっている。子宮頸がんは、まずHPVの感染があり、がんになる前の状態（異形成）を経て、子宮頸がんになる。このHPVは、本来、皮膚や粘膜に付着するウイルスで、ほとんど無症。原因は、HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染による。子宮頸がんの原因となるHPVは、非常にありふれたウイルスです。

子宮頸がんの原因となるHPVは、非常にありふれたウイルスです。一方の子宮頸がんは、初期の段階ではほとんど無症。原因は、HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染による。子宮頸がんの原因となるHPVは、非常にありふれたウイルスです。

子宮頸がんは、早期発見と予防が可能。子宮頸がんは、子宮の入り口にできる子宮頸がん、子宮の奥にできる子宮体がんの2種類があります。この2つのがんは全く別のものです。



子宮頸がんへの認知度の低さが問題。子宮頸がんは、子宮の入り口にできる子宮頸がん、子宮の奥にできる子宮体がんの2種類があります。この2つのがんは全く別のものです。

子宮頸がんは、子宮の入り口にできる子宮頸がん、子宮の奥にできる子宮体がんの2種類があります。この2つのがんは全く別のものです。

子宮頸がんは、子宮の入り口にできる子宮頸がん、子宮の奥にできる子宮体がんの2種類があります。この2つのがんは全く別のものです。

子宮頸がんは、子宮の入り口にできる子宮頸がん、子宮の奥にできる子宮体がんの2種類があります。この2つのがんは全く別のものです。

子宮頸がんは、子宮の入り口にできる子宮頸がん、子宮の奥にできる子宮体がんの2種類があります。この2つのがんは全く別のものです。

どう読む？ 健康情報

中山健夫 京都大学大学院医学研究科健康医学系専攻 健康情報学分野教授

今回は、根拠に基づいた健康情報について、同じに見えただけで、実は異なる健康情報があることを紹介する。

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

Table: どちらがよい病院? (Which hospital is better?)

Table: 手術前のリスク別死亡率 (Mortality rates by risk before surgery)

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

交絡とは、健康情報と結果との関係が、本来の関係とは異なる状態を指します。



健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

健康情報の交絡をチェックして、正しい健康情報を見つけてください。

「職場における健康診断推進運動」

2月1日～28日

専用窓口を設置し、中小企業で働く人たちの健診を支援——本会

職場における健康診断は、疾病を早期に見出すだけでなく、健康診断の結果に基づいた適正な職場配置や、作業環境の管理を行うためにも必要とされている。中央労働災害防止協会と全国労働衛生団体連合会(全衛連)では、2月1日から1カ月間を「職場における健康診断推進運動」月間として、中小企業で働く人々を対象に健康診断の実施を推進している。第21回の今年も、「受けてますか 健康診断 続けてますか 健康習慣」をスローガンに、各地でさまざまな取り組みが行われる。本会もこの事業に協力し、専用の窓口を設けて受診を呼びかけている。

職場における健康づくりの充実、強化が求められる中、中小企業で働く人たちの健康診断や保健指導の実施率向上が課題となっている。

こうしたことから、毎年2月に行われる「職場における健康診断推進運動」では、中小企業で働く人々の健康づくりや健康管理の支援を目的とした全国的な運動が展開されている。

このうち全衛連東京地区協議会では、今年もこの運動期間中の事業として、中小企業で働く人たちに割安の料金で健康診断を受けてもらえるよう「働く人の健康診断推進事業」を実施する。

この事業による健康診断の内容は、①既往症・自覚症状の有無の調査、身長・体重・BMI②尿検査③視力検査④血圧測定⑤胸部X線検査⑥医師の診察・総動判定⑦腹囲測定⑧血液検査(貧血検査、肝機能検査、血中脂質検査、糖尿病検査)⑨心電図検査⑩聴力検査の10項目。

本会は、この事業の健診実施機関として専用窓口を設置している。また、新宿区勤労者福祉サービスセンター(愛称「ぼる新宿」)では、加入している

「健康診断普及特別事業」の補助と、「ぼる新宿」の受診補助をあわせて利用でき、通常よりも割安の受診料となるため、「気軽に健康診断を受けてもらいたい」と呼びかけている。

受診の申し込みやお問い合わせは、本会の施設健診課(電話03-3269-1141)で受け付けている。

本会では、2月中は全衛連東京地区協議会が実施する「健康診断普及特別事業」の補助と、「ぼる新宿」の受診補助をあわせて利用でき、通常よりも割安の受診料となるため、「気軽に健康診断を受けてもらいたい」と呼びかけている。

本会では、2月中は全衛連東京地区協議会が実施する「健康診断普及特別事業」の補助と、「ぼる新宿」の受診補助をあわせて利用でき、通常よりも割安の受診料となるため、「気軽に健康診断を受けてもらいたい」と呼びかけている。



また、十分な知識を持った患者が疾病管理にパートナーとして参加し、医師と患者が合意した治療を共同作業として行う過程を意味する「コンコダンス」の概念を解説。「服薬管理対策を含め治療効果を上げるには、医師と患者のコミュニケーションを増やすと共に、患者に合った生活習慣の修正、家庭血圧の測定、患者支援システムの利用などが重要」とした。

その上で齋藤所長は、患者が主体的に自分自身の医療に責任を持つて治療法を守る「アドヒアランス」が求められるとし、保健指導の現場での情報提供や啓発活動の重要性についても強調した。

また、十分な知識を持った患者が疾病管理にパートナーとして参加し、医師と患者が合意した治療を共同作業として行う過程を意味する「コンコダンス」の概念を解説。「服薬管理対策を含め治療効果を上げるには、医師と患者のコミュニケーションを増やすと共に、患者に合った生活習慣の修正、家庭血圧の測定、患者支援システムの利用などが重要」とした。

その上で齋藤所長は、患者が主体的に自分自身の医療に責任を持つて治療法を守る「アドヒアランス」が求められるとし、保健指導の現場での情報提供や啓発活動の重要性についても強調した。

その上で齋藤所長は、患者が主体的に自分自身の医療に責任を持つて治療法を守る「アドヒアランス」が求められるとし、保健指導の現場での情報提供や啓発活動の重要性についても強調した。

その上で齋藤所長は、患者が主体的に自分自身の医療に責任を持つて治療法を守る「アドヒアランス」が求められるとし、保健指導の現場での情報提供や啓発活動の重要性についても強調した。

その上で齋藤所長は、患者が主体的に自分自身の医療に責任を持つて治療法を守る「アドヒアランス」が求められるとし、保健指導の現場での情報提供や啓発活動の重要性についても強調した。

「高血圧治療の新ガイドラインと保健指導」テーマに

第228回ヘルスケア研修会



健康管理コンサルタントセンターと本会が主催する第228回ヘルスケア研修会が去る11月25日に開催され、慶應義塾大学保健管理センターの齋藤郁夫所長(写真)が「高血圧治療の新ガイドラインと保健指導」と題して講演を行った。

齋藤所長は、日本高血圧学会が昨年1月に示した「高血圧治療ガイドライン2009」の特徴を紹介し、治療方針、生活習慣の修正、降圧薬

治療の実際と課題、白衣高血圧や仮面高血圧といった特殊条件下の高血圧の診断と治療メタボリックシンドローム(メタボ)や糖尿病など他疾患を合併した高血圧の治療計画、運動、食事指導などについて詳細な解説を行った。

このうち、新ガイドラインについて齋藤所長は「喫煙、メタボ、心血管病、糖尿病、CKD(慢性腎臓病)など血圧以外の予後影響因子と高血圧の程度とを併せてリスクを層別化し、高血圧管理計画を立てている。また、厳重な降圧目標(130/85mmHg未満)を設定。24時間にわたる血圧管理、家庭血圧の測定の重要性を強調している」と述べた。

また、十分な知識を持った患者が疾病管理にパートナーとして参加し、医師と患者が合意した治療を共同作業として行う過程を意味する「コンコダンス」の概念を解説。「服薬管理対策を含め治療効果を上げるには、医師と患者のコミュニケーションを増やすと共に、患者に合った生活習慣の修正、家庭血圧の測定、患者支援システムの利用などが重要」とした。

その上で齋藤所長は、患者が主体的に自分自身の医療に責任を持つて治療法を守る「アドヒアランス」が求められるとし、保健指導の現場での情報提供や啓発活動の重要性についても強調した。

その上で齋藤所長は、患者が主体的に自分自身の医療に責任を持つて治療法を守る「アドヒアランス」が求められるとし、保健指導の現場での情報提供や啓発活動の重要性についても強調した。

その上で齋藤所長は、患者が主体的に自分自身の医療に責任を持つて治療法を守る「アドヒアランス」が求められるとし、保健指導の現場での情報提供や啓発活動の重要性についても強調した。

その上で齋藤所長は、患者が主体的に自分自身の医療に責任を持つて治療法を守る「アドヒアランス」が求められるとし、保健指導の現場での情報提供や啓発活動の重要性についても強調した。

大腸がん検診の大切さ伝える

Tokyo健康ウォーク

大腸がんは、早期に発見できればほぼ完治できるが、なかなか見つからない。東京都が2008年度に行った実態調査によると、東京都の検診受診率は約36%と低い。

その受診率を東京都がん対策推進基本計画で目標としている50%にまで引き上げるための普及啓発活動の一環として、東京都福祉保健局、NPO法人ブレイブ

皇居周辺などの約5kmまた10kmのコースを歩きながら、大腸がんに関する問題に答えるクイズラリーを楽しんでいた。また会場では、著名人らによるトークショーなども行われた。主催者を代表して挨拶した東京都福祉保健局の安藤立美局長は、40歳代から急激に大腸がんに罹患するリスクが高まっていくことから、「40歳を超えたら、ぜひ毎年便潜血検査を受け、早期発見につなげて欲しい」と語った。

本会では参加者が無料で受けられる大腸がん検診に協力し、便潜血検査を行った。

本会では参加者が無料で受けられる大腸がん検診に協力し、便潜血検査を行った。



本会では参加者が無料で受けられる大腸がん検診に協力し、便潜血検査を行った。

本会では参加者が無料で受けられる大腸がん検診に協力し、便潜血検査を行った。

本会では参加者が無料で受けられる大腸がん検診に協力し、便潜血検査を行った。

本会では参加者が無料で受けられる大腸がん検診に協力し、便潜血検査を行った。

お知らせ

第230回学校保健セミナー
メタボにならず、より良く生きていくためには！
小児期からの対応について

2月3日(水)14～16時
東京・市谷「ランドヒル市ヶ谷」

第230回ヘルスケア研修会
「わがまま社員」と「クラッシュヤー上司」

3月24日(水)14～16時
東京・永田町「星陵会館」

健康管理相談をお引き受けします

当センターの会員が事業所、学校、各種団体の健康管理をアドバイスいたします。

担当：江崎良晴 三輪祐一

お問い合わせ・ご相談は事務局まで(予約制)

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
(財)東京都予防医学協会
電話 03-3269-1141