

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!

わたしたちは、予防医学を通じて人々の「生涯健康」「健康寿命の延伸」をめざし、健康と福祉の向上に努めることにより、社会に貢献してまいります。

よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2017(平成29)年11月15日 第524号

(公財)東京都予防医学協会
予防医学事業中央会東京都支部

編集・発行人 小野良樹

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



日野市のショッピングモールで乳がん検診を行った本会のマンモグラフィ検診車

日本女性11人に1人が罹患すると推計されている乳がん。乳がんになる人は30代から増加し、50代までの働き盛りの女性に多い。乳がんだけでなく、30〜64歳の女性ではがんによる死亡原因の第1位となっている。しかし、乳がんは早期に発見し早期に治療すれば9割以上が治る疾患である。そのため定期的な検診と日頃の自己チェックが大切とされる。現在国は、市区町村などが実施する対策型の乳がん検診において、40歳以上の女性に2年に1回のマンモグラフィ検査を推奨している。東京都の乳がん死亡率は、全国と比較しても高い状況にある。また、都民の乳がん検診受診率は目標とする50%には届かず、40%程度と低迷している。こうした中、一人でも多くの女性に乳がん検診



日野市立病院乳腺外科部長の森克昭氏による講演(左)。がん研有明病院乳腺外科医長の片岡明美氏と乳がん経験者でモデルの藤森香衣氏によるトークショー(右)

今月の主な紙面

- (1面) ●40歳になったら2年に1回 行こう! 乳がん検診
- (2・3面(見開き))
 - 連載 ホルモンからみた思春期のこころと体(8)
 - 新連載 スタッフがお答えします(1) 人間ドック編
 - 第6回日本タバコフリー学会学術大会
 - 小児健康相談室のご案内
- (4面) ●第275回ヘルスケア研修会 思わぬところに原因が——歯周病と全身疾患
 - 新刊紹介『保健、医療、福祉、教育にいかす 簡易型認知行動療法実践マニュアル』
 - 平成29年度東京産婦人科医会 がん検診対策担当者会議が開催

個人情報の取扱いについて
日頃より、東京都予防医学協会の機関紙「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、右記広報室までご連絡ください。

各地でピンクリボンキャンペーン

10月の乳がん月間に合わせて、乳がんの早期発見、早期の診断と治療の大切さを伝えるピンクリボンキャンペーンが全国各地で開催された。このうち都内では、10月1日に日野市主催のイベントが、10月2日に東京都と文京区による共催イベントがそれぞれ開催され、専門医による講演やトークショー、パネル展示などが行われた。

日野市や文京区で啓発イベント 本会も検診や体験ブースで協力

40歳になったら2年に1回 行こう! 乳がん検診

日本人女性の11人に1人が罹患すると推計されている乳がん。乳がんになる人は30代から増加し、50代までの働き盛りの女性に多い。乳がんだけでなく、30〜64歳の女性ではがんによる死亡原因の第1位となっている。しかし、乳がんは早期に発見し早期に治療すれば9割以上が治る疾患である。そのため定期的な検診と日頃の自己チェックが大切とされる。現在国は、市区町村などが実施する対策型の乳がん検診において、40歳以上の女性に2年に1回のマンモグラフィ検査を推奨している。東京都の乳がん死亡率は、全国と比較しても高い状況にある。また、都民の乳がん検診受診率は目標とする50%には届かず、40%程度と低迷している。こうした中、一人でも多くの女性に乳がん検診

10月1日、家族連れらで野市民を対象とした乳がん検診が行われた。

このうち本会は、乳がん検診を担当した。検診を終えた市民からは、「スムーズに受診できた」「日曜日で夫に子どもを預けて来られたので助かった」などの声が聞かれた。

10月2日には、文京シビックセンターでピンクリボンin東京・文京区2017が開催され、区民らが訪れた。会場では、専門医や乳がん経験者によるクイズ形式のト

本会は、乳がんに関するパネル展示とCOPD(慢性閉塞性肺疾患)のリスクを知るための肺年齢測定などに協力した。



スパイロメトリーを使って肺年齢測定を行う本会の臨床検査技師

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。

お問い合わせ・ご相談は事務局まで(予約制・無料)

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
(公財)東京都予防医学協会
電話 03-3269-1141

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、本会広報室までお知らせください。



Eメール koho@yobouigaku-tokyo.jp
FAX 03-3269-7562
電話 03-3269-1131
でも承っております。

ホルモンからみた思春期のこころと体

鈴木眞理 政策研究大学院大学 保健管理センター 教授

思春期に突っ込んだ時、対処する薬剤としても使用されます。ソバなどの食べ物にアレルギーを持つ人が、過剰にその原因食品を食べることで、極めて短時間のうちに呼吸が苦しい、血圧が下がってショック状態に陥ることがあります。

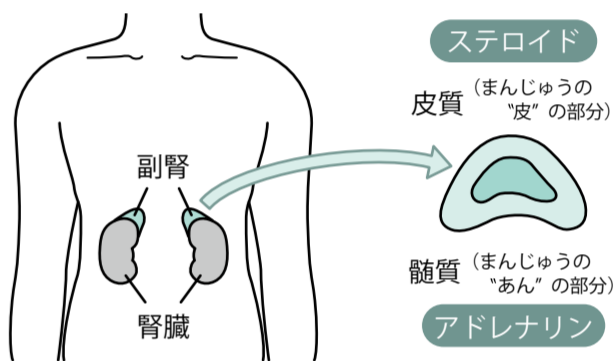
心停止までの平均時間は、原因物質が蜂蜜の場合は15分程度、食べ物の場合は30分程度です。日本では年間50~70人がアナフィラキシーにより死亡しています。

危機的状況で力を発揮 アドレナリンとステロイド

この時、副腎髄質から分泌されるのがアドレナリンです。アドレナリンは、心臓を高鳴り、脈が速くなり、血圧が上がります。瞳孔が開き、呼吸が速くなり、心臓は拍動を増やします。

アドレナリンは、心臓を高鳴り、脈が速くなり、血圧が上がります。瞳孔が開き、呼吸が速くなり、心臓は拍動を増やします。

副腎の位置と断面



腎臓の上に位置する三角形の臓器が副腎です。副腎を大きく分ければ、外側の皮質と内側の髄質に分かれます。皮質からはステロイドホルモンが分泌され、髄質からはアドレナリンが分泌されます。

ステロイドホルモンは、コレステロールを原料に合成されます。アドレナリンは、アドレナリン合成分が合成されます。アドレナリンは、アドレナリン合成分が合成されます。

第6回 日本タバコフリー学会学術大会

タバコの廃絶を目指し、講演やシンポジウム



金子昌弘 本会保健会館 クリニック所長

日本では受動喫煙に関連する疾患で年間1万5000人以上が亡くなっていると考え、タバコ対策の強化が急がれている。こうして、第6回日本タバコフリー学会学術大会が、先頃東京都内で開かれた(写真上)。その概要を、タバコフリー学会の副代表理事でもある本会保健会館クリニックの金子昌弘所長が報告する。



台風18号が列島を縦断していった9月17日、18日に、慶應義塾大学の信濃町キャンパスにおいて、日本タバコフリー学会の第6回学術大会が開かれました。禁煙関連の学会は多くありますが、この学会はタバコそのものの廃絶を目指して活動しています。

禁煙や海外招聘講演、シンポジウムなどが行われました。特別講演1では、慶應義塾大学の小澤宏之氏が「耳鼻科領域の疾病とタバコ」について、部位別に詳しく報告されました。

日本タバコフリー学会学術大会第6回大会宣言(抜粋)

- 1.我々は日本政府に対し、韓国に強いFCTC批准国の義務として、2020年の東京五輪・パラリンピック迄に、以下の取組みの実施を要請する。
 - a) FCTCの広報・啓発の強化
 - b) 公共施設の屋内完全禁煙を定めた法律の制定・施行(喫煙室や例外を認めず、違反には罰則(過料))
 - c) 加熱式タバコや電子タバコも同様規制
 - d) パッケージへの写真警告表示導入
 - e) 更なるタバコ増税を行なうこと
- 2.我々は、東京都に対し、2020年の五輪・パラリンピックを開催する都市に相応しく、国の受動喫煙防止の法規制を上回る受動喫煙防止条例の制定と実施を東京都医師会と共に要請する。

小児健康相談室のご案内

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。医療機関の選択に困っている。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。



腎臓病	心臓病	貧血
担当医 村上睦美 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 教授
外来日 第3水曜日 午前	第1木曜日 午後	第1水曜日 午後
脊柱側弯症	肥満・コレステロール	思春期やせ症
担当医 南昌平 聖隷佐倉市民病院 名誉院長	岡田知雄 神奈川県工科大学 応用バイオ科学部 教授	鈴木眞理 政策研究大学院大学 教授
外来日 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

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・健診時のデータを用いて診療や相談が可能です。

問い合わせ・申し込み 公益財団法人 東京都子防医学協会 学校保健部 電話 03-3269-1131 東京都新宿区市谷砂土原町1-2 http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/child/shoni_counseling.html

人間ドック当日の流れ

8:30~	受付後、検査開始	(基本項目)問診、身体測定、血液検査、聴力検査、尿検査、便検査、胸部X線、心電図、腹部超音波、胸部CT検査など (オプション検査)脳シックス、頸動脈エコー、骨密度、子宮がん・乳がん検診など
10:30~	昼食*	管理栄養士による「彩食健康膳」を提供
11:00~	診察・保健相談	健診結果に基づいた医師の説明 保健師による保健相談
11:30~	終了	お疲れさまでした!

*受診状況によって、昼食が診察後になる場合もあります

- Q1** 人間ドックの所要時間はどれくらいかかりますか?
検査の所要時間は、約10時間です。
- Q2** 検査当日の服装は?
検査当日は、軽装で、動きやすい服装がおすすめです。
- Q3** 人間ドックの結果は、いつ頃受け取れますか?
検査の結果は、検査当日か翌日までに受け取れます。
- Q4** 基本検査項目の胃部X線撮影を胃内視鏡に変更することは可能ですか?
ご希望の場合は、事前にご相談ください。
- Q5** 人間ドックの結果は、いつ頃受け取れますか?
検査の結果は、検査当日か翌日までに受け取れます。
- Q6** 健診の結果で精密検査が必要になった場合は、どのように対応しますか?
必要に応じて、精密検査を行います。

スタッフがお答えします

健康診断や人間ドックを定期的に受けることの大切さはわかっているけど、いざ受診しようとすると、気になる点が出てきたり、足を踏んぱたんだり、このように不安を感じる人が多いです。そんな状況に、本会が寄り添った健康診断や人間ドックをご用意しています。お気軽にお問い合わせください。

★=事前の申し込みは不要です

血管コース 血圧やコレステロール、血糖値が高い方、動脈硬化が気になる方へ

レディースコース 女性特有のがんや骨粗鬆症が気になる女性の方へ

上部消化器コース 胃がんを心配される方、過去に異常を指摘されたことがある方へ

体力アップコース 体力の低下を感じている方や、現在の体力の状態を知りたい方へ

スマートライフコース 内臓脂肪が気になる方、標準体重を上回っている方へ

骨コツアップコース 骨粗鬆症が心配な方、腰痛・関節痛がある方へ

思わぬところに原因が 歯周病と全身疾患

第275回 ヘルスケア研修会

8020 (ハチマルニイマル) 目指し 早期からの取り組みを

度々メディアで取り上げられ、広く知られるようになった歯周病とさまざまな病気との関連性。「健康日本21」では健康増進のための基本項目に歯・口腔の健康があげられており、健康長寿に歯の健康が欠かせないことは、今や常識となっている。9月27日に開催された第275回ヘルスケア研修会(主催・健康管理コンサルタントセンタ、本会)では、「思わぬところに原因が—歯周病と全身疾患」と題して、日本大学歯学部衛生学講座教授の川戸貴行氏(写真)が講演した。



川戸貴行氏はまず、日本人の「歯(虫歯)と歯周病の現状を示し、それぞれの発症と進行のプロセスを説明した。そして、歯質の成熟していない生えだての歯ほど歯のリスクが高く、そのため学齢期

の川戸氏はまず、日本人の「歯(虫歯)と歯周病の現状を示し、それぞれの発症と進行のプロセスを説明した。そして、歯質の成熟していない生えだての歯ほど歯のリスクが高く、そのため学齢期

る質問事項が追加される予定だと述べた。続いて、川戸氏は咀嚼に関する米国の研究を紹介。歯の保有本数の多寡は、カロリー摂取量には影響しないが食事内容に影響し、保有本数が少ない人ほどタンパク質や食物繊維の摂取量が少ない一方で炭水化物が多く、栄養バランスが悪いことを示した。

さらに、自身の研究を含め国内で行われた疫学研究を紹介し、「糖尿病、高血圧、脂質異常症は、歯周病と関連性が高いことが示されている」と語った。

その上で、「健康寿命の延伸のためにも、8020運動が目指す、生涯20本以上の健康な歯を保有し続けることが最新の知見や情報の共有化、健康教育、保健指導の

目標となる。そのためにはリスク因子を少しでも減らすことが大切だ。喫煙は歯周病の明らかなリスク因子であり、なくすことが可能なリスクである」と強調した。

さらに歯の予防には、今年日本でも医薬部外品に承認された1500ppmを上限とする高濃度フッ化物を配合した薬用歯みがき類や、キシリトールガムが有効であることを示した。

最後に川戸氏は「歯の喪失、歯周病の全身疾患への影響は明らかになりつつある。セルフケアとプロフェッショナルケアの両輪で、予防に努めてもらいたい。取り組みはいつ始めても効果があるが、スタートは早いほどいい。歯周病の治療は全身疾患の特効薬になるわけではないが、少なくとも1次予防としては意味があるだろう。ぜひ早い時点で予防に取り組んでいただきたい」と締めくくった。

平成29年度 東京産婦人科医会 がん検診対策担当者会議が開催

東京産婦人科医会では、子宮がん検診と乳がん検診を適正かつ円滑に実施するため、最新の知見や情報の共有化、健康教育、保健指導の

意見交換などを目的とした「がん検診対策担当者会議」を毎年開催している。

今年度の担当者会議が9月30日に本会で開催され、医会

の担当者ら約50人が参加した(写真)。

井健一氏が講演した。櫻井氏は、日本における乳がんの現状や検診の実施状況、日本乳癌検診学会など関連団体によって今年3月に示された「乳がん検診における

「高濃度乳房」問題の対応に関する提言」の概要などを紹介しながら、乳房超音波検査の現状と課題、将来展望などについて解説した。

この他会議では、各地区の子宮がん検診と乳がん検診の実施状況調査の結果が報告され、より安全で精度の高いがん検診の実施を目指し、熱心な討議が行われた。

新刊紹介 BOOKS

簡易型認知行動療法とは、定型的認知行動療法を基礎とし、教育教材やITの利用、集団を活用して専門家

の関わりを極力抑えて行われるアプローチを言う。

定型的認知行動療法は、ストレスを感じた時の認知や行動に働きかけて問題解決能力を高める目的で開発された精

実証されており、現在では日常のストレス対処法を上手に使えるように手助けする問題解決型のアプローチとしても広く使われ、優れた成果をあげている。

の各領域での活用方法について解説している。

また、コミュニケーションスキルや基本的な面接スキルについても解説があり、さらに職場で実践されている食事

く、健康教育、保健指導の便利なツールの一つとしても活用が可能である。

また、本書は、ウェブに公開した本書専用の情報コーナーと連携しており、書籍体では伝えきれない情報の提供が行われている。

ぜひ一読をおすすめする。

保健、医療、福祉、教育にいかす 簡易型認知行動療法実践マニュアル

著 裕 克俊
大野 中 裕 克俊

本書はまず、認知行動療法指導や運動指導等の健康教育の事例を取り上げ、認知行動療法のエッセンスが織り込まれていることが解説されている。

メンタルヘルス不調者や高ストレス者との面談だけでなく、

指導や運動指導等の健康教育の事例を取り上げ、認知行動療法のエッセンスが織り込まれていることが解説されている。

メンタルヘルス不調者や高ストレス者との面談だけでなく、

指導や運動指導等の健康教育の事例を取り上げ、認知行動療法のエッセンスが織り込まれていることが解説されている。

メンタルヘルス不調者や高ストレス者との面談だけでなく、



神療法(心理療法の一種)である。うつ病や不安障害等の精神疾患の治療法として用いられ、効果が



「がん検診対策担当者会議」を毎年開催している。

今年度の担当者会議が9月30日に本会で開催され、医会

の担当者ら約50人が参加した(写真)。

井健一氏が講演した。櫻井氏は、日本における乳がんの現状や検診の実施状況、日本乳癌検診学会など関連団体によって今年3月に示された「乳がん検診における

「高濃度乳房」問題の対応に関する提言」の概要などを紹介しながら、乳房超音波検査の現状と課題、将来展望などについて解説した。

お知らせ

第276回ヘルスケア研修会

糖尿病における運動療法の実践

11月29日(水) 14時~16時
東京・千代田区一星陵会館

第276回ヘルスケア研修会

「糖尿病における運動療法の実践—糖尿病性腎症重症化予防の進め方」をテーマに、

会議では「乳がん検診の新しい流れ—特に超音波診断について」と題し、

日本大学医学部乳腺内分泌外科分野部長の櫻

井健一氏が講演した。

櫻井氏は、日本における乳がんの現状や検診の実施状況、

日本乳癌検診学会など関連団体によって今年3月に示された

「乳がん検診における高濃度乳房」問題の対応に関する提言」の概要

などを紹介しながら、乳房超音波検査の現状と課題、

将来展望などについて解説した。

この他会議では、各地区の子宮がん検診と乳がん検診の実施状況

調査の結果が報告され、より安全で精度の高いがん検診の実施を

目指し、熱心な討議が行われた。

第251回学校保健セミナー

11月30日(木) 14時~16時半
東京・新宿区「ブランドヒル市ヶ谷」

順天堂大学代謝内分沁学・スポーツロジックセンター准教授の田村好史氏が講演する。司会は、藤沢市保健医療センター医師の小堀悦孝氏。参加費2000円。定員300人(当日先着順)。

光と健康について

第251回学校保健セミナー

11月30日(木) 14時~16時半
東京・新宿区「ブランドヒル市ヶ谷」

第251回学校保健セミナー

「光と健康について—バイオレットライトによる近視予防の可能性」をテーマに、慶

應義塾大学医学部教授の坪田一男氏が講演する。

第252回学校保健セミナー

12月14日(木) 15時~17時
東京・新宿区「ブランドヒル市ヶ谷」

事例から学ぶ

学校での集団感染の予防と対策

12月14日(木) 15時~17時
東京・新宿区「ブランドヒル市ヶ谷」

第252回学校保健セミナー

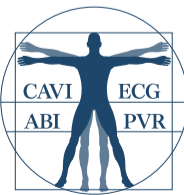
12月14日(木) 15時~17時
東京・新宿区「ブランドヒル市ヶ谷」

学校保健セミナーは、いずれも入場無料。定員200人(当日先着順)。

問い合わせは、本会学校保健部(電話03-33269-1131)まで。

血圧脈波検査装置

VaSeraTM
VS-3000シリーズ



不整脈など、波形の乱れが生じやすいデータでも適切な連続波形を選択し、計測することが可能です。

CAVI Cardio Ankle Vascular Index (心臓足首血管指数)

● 動脈の硬さの評価
CAVIは大動脈を含む「心臓から足首」までの動脈硬化度を反映する指標で、動脈硬化が進行するほど高い値となります。また、測定時の血圧に依存しない、血管固有の硬さを評価します。

ABI Ankle Brachial Pressure Index (下肢動脈の狭窄、閉塞)

● 末梢動脈疾患(PAD)の鑑別診断・重症度判定
ABIは、下肢動脈の狭窄・閉塞を評価する指標です。PADは、心血管疾患、脳血管疾患など、他臓器障害との合併が多く見られることから、早期発見が重要とされています。



〒113-8483 東京都文京区本郷3-39-4 TEL (03) 3815-2121 (代) <http://www.fukuda.co.jp/>
お客様窓口 ☎ (03) 5802-6600 / 受付時間: 月~金曜日(祝祭日、休日を除く) 9:00~18:00

● 医療機器専門メーカー

フクダ電子株式会社