

美しい笑顔、応援します。

November.2009

厚生連だより

No.
259

11



2008
小月深山溪谷

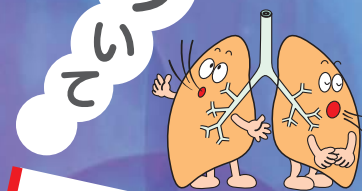
CONTENTS

- 肺がんCT検診について
- 第5回 いよし健康 & 福祉まつり
- 増えている大腸がん



愛媛県厚生連健診センター

肺がんCT検診について



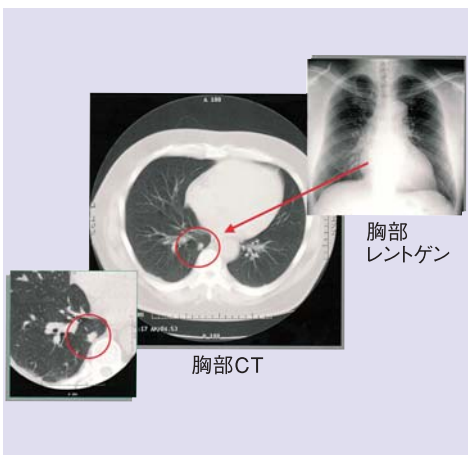
診療放射線技師 玉井 貴基

皆さんは、肺がんに関して、どのくらいご存知でしょうか？

最近の目覚ましい医療技術の発展に伴い、がんは不治の病ではなくなりつつあります。全国がん（成人病）センター協議会が2007年に公表したデータによると、胃がん・乳がんでは、早期発見することにより約9割が5年以上生存しているというデータが出ています。しかし肺がんは、早期に発見・治療していると7割、発見が遅れてしまうと2割しか5年以上生存していないと報告もあります。肺がんは、胃がん・乳がんに比べると現在の医療技術でも治療が難しいがんの一つであると言えます。

「今の早い・今の小さいがんを発見する」

ということが重要になってきているのではないのでしょうか。一般的に、レントゲンでは約1mm、CTでは約5mmの病変を発見することが可能であると言われています。胸部レントゲン写真に比べてCTは10倍も病気の発見率が高いとされており、より早期のがんを発見するのに有用とされています。



受診者の方からよく質問されることの1つとして、「レントゲンとCTのどちらを受診したら良いですか?」という質問を受けます。一般的に私たち医療従事者は以下の①～⑥の項目を考慮してお答えするようにしています。

① 既往歴のある方

既往歴とはこれまでかかったことのある病気や手術などの診療の履歴のことを言います。胸部で既往歴がある方はCTを受診することをお勧めします。小さい病変だとレントゲンでは診察が難しいことがありますのでCTで詳しく病変を診察してもらいましょう。

② 喫煙者の方

タバコを吸う人はタバコを吸わない人に比べて約5倍、肺がんになる確率が高いというデータが出ています。このような人には肺がんCTを受診することを勧めています。しかし、今タバコを吸っている人でも大丈夫。20年間禁煙すると喫煙による肺がんのリスクがなくなると言われています。今からでも遅くありません、喫煙者の皆さん、ぜひぜひ禁煙を！

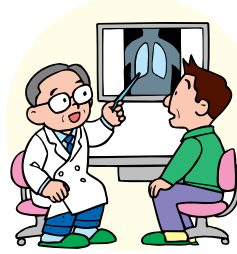
喫煙はあなたの健康に重大な影響を及ぼします!



3 50歳以上の方

がんは年齢に関係なく誰にでもかかる病気ですが、高齢になるほど発病しやすい病気です。男女とも50歳を境に急激に増加し、徐々に増えていきます。

ただし、乳がん、子宮がんは30歳から40歳を境に増えてくるので注意が必要です。



4 血痰(ヘッタン)や頑固な咳などの症状が出る方

血痰とは痰に血が混じっているものを言います。気管(鼻・口と肺とを結ぶ空気の通り道)の粘膜が傷ついたり、肺が破壊されて出血した血液が痰とともにでてきたりしたものです。肺炎や肺結核、肺がん等さまざまな疾患が疑われます。

5 血縁者に肺がんと診断されたことがある方

病気の相当数は遺伝的な原因があるといわれています。遺伝子のお話をすると難しくなるので省略しますが、がんその一つで親が患った病気は、子供



も患うというのはよくある話です。がんの中でも大腸がんや乳がんは特に遺伝的なものが強いといわれていますが、他の種類のがんと違って、肺がんと家族歴をつなげる決定的な関連性は見つかっていません。しかし、血縁者に肺がんと診断されたことのある方は注意しておいたほうが良いかもしれませんね。

当センターの肺がんCT検査は約10秒の息止めを1回するだけで終了しますので、お年寄りの方も苦痛を伴うことなく検査することができます。皆さんもぜひ一度、受診してみてください!!



第5回

いよし

健康&福祉まつり



平成21年10月18日(日)。ウエルピア伊予にて『いよし健康&福祉まつり』が開催され、当会は特定健診・各種がん検診を実施し、213名の方が健診を受診されました。健診会場には早くからたくさんの方にお集まりい

ただき、待合会場ではメタバや健康に関するDVDを鑑賞するなど、市民の皆さんの健康に対する関心が一層高まったのではないのでしょうか。

屋外イベント広場では、中央ステージでいきいき健康体操など様々な催しが行われ、老若男女が一緒になって体操を行いました。また、婦人会などによるびわ茶や栗といった伊予市管内の産直品の販売や各種健康相談、献血やストッパ温暖化を掲げたエコーナーではお魚釣りクイズに子どもたちも興味津々と言った様子でした。

待合ではDVDを鑑賞して健康への関心もUP!

みんなと一緒に。



▲ピンクリボンでツリーを飾ろう!



▲釣れた魚は何の魚かな?



増えている 大腸がん

大腸がんは男性のがんでは、死亡率は3位、女性のがんでは死亡率は1位と、がんの中でも死亡率の高いがんです。

男女ともに、40歳代後半から罹患率が増加し始め、高齢になるほど高くなります。

大腸がんが増え続ける背景のひとつに、食生活の欧米化があげられます。欧米の食事のように、脂肪摂取量の多い国ほど大腸がんの発生率が高くなっています。



**早期発見が大切です。
大腸検査を受けましょう。**

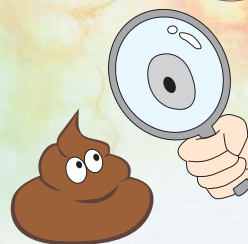
大腸がんの予防のためには、地域や職場で行われる定期検診を受けることが重要です。

大腸がんは、胃や肺がんに比べ成長が遅く、リンパ節転移が少ない為、早期発見で、ほぼ100%治ると言われています。

1 精密検査受診状況

当センターでも毎年、3万人以上の人が大腸がん検診で便潜血検査を受けています。平成20年度の巡回健診での便潜血検査で2,550名(8%)が精密検査となりました。しかし、872名(34%)の方については、精密検査の受診

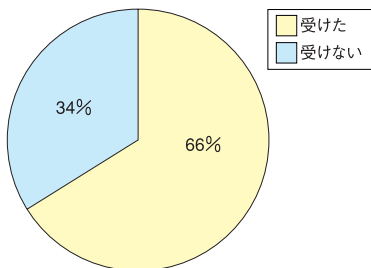
症状のない人もいます。
1年に1回は、
検査をうけましょう。



状況が確認できていないのが現状です。

(左記 精密検査受診状況)

精密検査受診状況



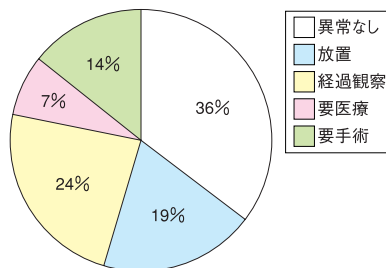
要精密検査	2,550名
受けた	1,678名
受けない(不明)	872名

2 精密検査受診後の判定区分

精密検査を受けられた1,678名のうち、363名(21.6%)は治療が必要でした。

(下記 精密検査受診後の判定区分)

精密検査受診後の判定区分



要医療	123名
要手術	240名

現在、便潜血検査の精密検査方法としては、確定診断ができる大腸内視鏡検査が主流となっております。

大腸の精密検査は、苦痛、時間が長い、羞恥心等、受診しにくい要素はありますが、便潜血検査で陽性になった場合は、大腸内視鏡検査を受けましょう。

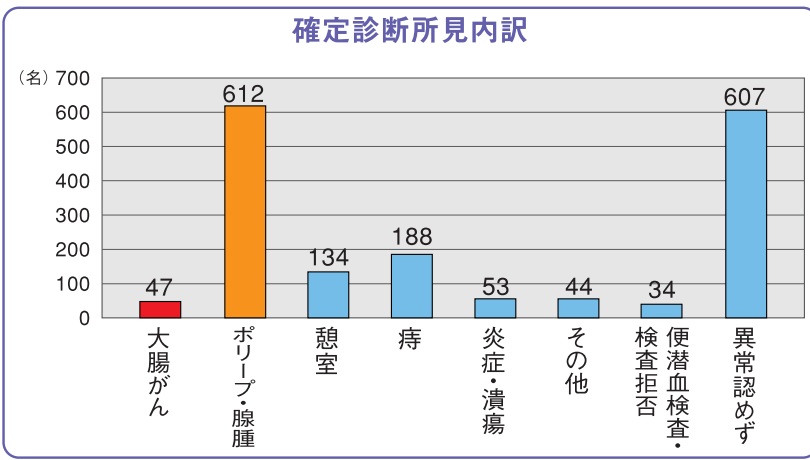


看護師 崎山 孝子

3 確定診断所見内訳

確定診断で、所見のあった方のうち47名の方にがんが見つかりました。また、大腸腺腫・ポリープも多く発見されています。

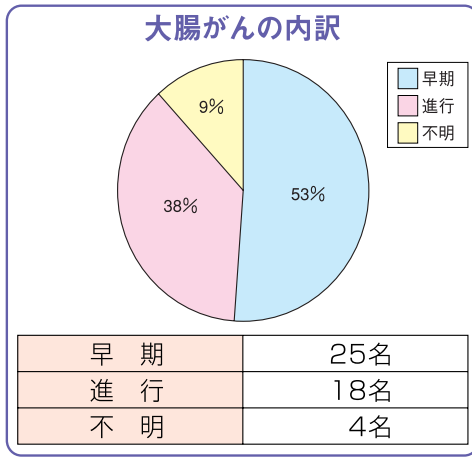
大腸の腺腫・ポリープは5mmを超えると、切除の対象となりますが、大腸はがん化する可能性が高いため、小さくても積極的に切除する病院が増えています。（左記 確定診断所見内訳）



4 大腸がんの内訳

当センターの検診でも53%以上の人が早期がんで見られています。

精密検査受診者の、大腸がん発見率は2・8%でした。以上のことから、100名中、2〜3名の割合でがんが発見されており、従って、未受診者872名の中に、約24名のがんが発見される可能性があると考えられます。（左記 大腸がんの内訳）



5 大腸がんの発生部位

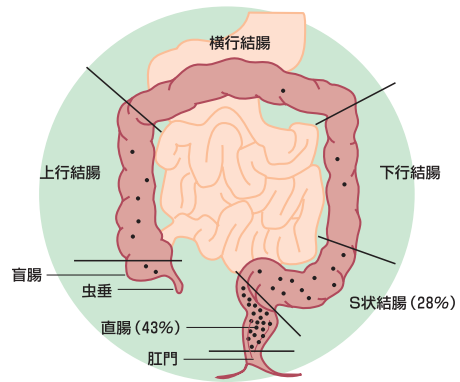
大腸は、長さ1・5〜2mで小腸につながる結腸と肛門につながる直腸に分けられます。

図の黒い点の部分ががんの発生部位を表しており、直腸(約43%)とS状結腸

腸(約28%)に多く発生します。

(左記 大腸がんの発生部位)

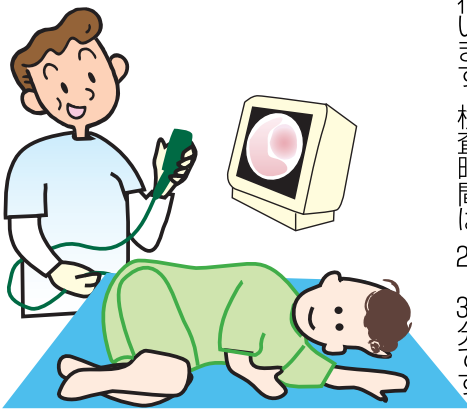
大腸がんの発生部位



6 大腸内視鏡検査

大腸内視鏡検査は、肛門から盲腸まで細い管(内視鏡)をいれて大腸の内部を観察します。

検査は下剤を飲んで腸を空にしながら行います。検査時間は、20〜30分です。



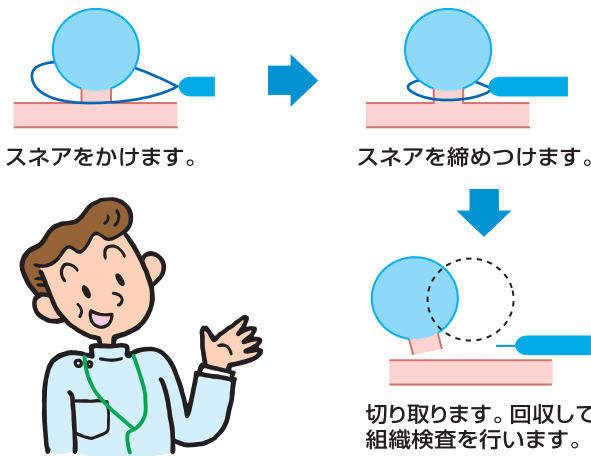
7 治療

① 内視鏡的治療

早期がんは、がんが粘膜層や、粘膜下層にあってまだ筋層に達していない状態をいい、この段階ならば、内視鏡的切除が可能です。



■ 内視鏡的ポリープ切除術 (ポリペクトミー)



■ 内視鏡的粘膜切除術(EMR)

■ 内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)



② 外科療法

がんの大きさや、深達度に応じて、様々な手術法があります。最近では、直腸がんの8割は人口肛門を避ける手術ができるようになりました。また、腹腔鏡手術ができる病院も増えてきております。

③ 放射線療法

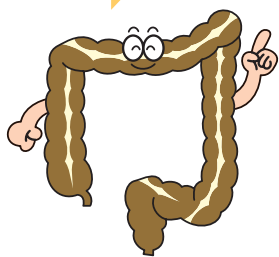
手術後の再発抑制、手術前の腫瘍サイズの縮小や肛門温存をはかる事を目的に行います。

④ 化学療法

手術後の再発予防と、生存期間の延長及びQOLの質の向上をめざします。

当センターでは、常勤、非常勤医師4名が大腸内視鏡検査を実施しております。

定期検診が
早期発見に
つながります!



また、大腸内視鏡をした結果で、治療が必要な場合は、医療連携室を通じて、総合病院等に紹介しております。

当センター外来診療部は、予約制となっておりますので、事前に電話にて予約をお願いいたします。



外来診療(保険診療)のご案内

■ 診療時間 / 午前9:00~11:30

午後1:00~4:00

■ 休診日 / 土曜日・日曜・祭日

■ 連絡先

愛媛県厚生連健診センター

(松山市鷹子町533-1)

☎0899-970-2070

☎0899-970-8801(診療部)

人間ドック昼食献立が秋メニューになりました。



ドックお弁当 昼食カロリー

- ご飯 285kcal
- すまし汁 10kcal
- 鮭のグリルきのこソース 148kcal
- 野菜の素揚げ 34kcal
- 里芋のえびあんかけ 79kcal
- サラダ 13kcal
- きゅうりとハムの春巻き 57kcal
- 果物 14kcal
- ひじき煮 27kcal
- ごぼうとにんじんのマヨ和え 21kcal
- きゅうりとツナのピリ辛和え 12kcal
- 白玉団子 54kcal
- ヨーグルト 49kcal
- 合計 803kcal

食塩 5.0g

サトイモやきのこといった季節の素材を中心に野菜をたくさん使ったメニューに仕上げました。揚げ物、煮物、酢の物、あんかけ、マヨネーズ和えなど様々な調理法と味付けをお楽しみ下さい。

管理栄養士
後藤 昌栄



健厚 Kitchen

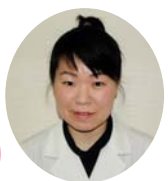
今月のししぴ

バターを使わないりんごパン

【207kcal/1個】

👉 今月のワンポイント

- りんごは紅玉やジョナゴールドなど、酸味のあるりんごがおすすめです。
- バターを使用していないので、1個当たり約80kcalのカロリーダウン↓↓



管理栄養士 渡邊 洋子



材料 (6個分)

- A**
 - 強力粉 …… 125g
 - ドライイースト …… 小さじ2
 - 砂糖 …… 大さじ2・1/2
 - 卵 …… Mサイズ1個
 - 水(40℃に温める) …… 100cc
- B**
 - 強力粉 …… 125g
 - 塩 …… 小さじ1/3
- C**
 - りんご …… 大1個
 - 砂糖 …… 大さじ2
 - レモン汁 …… 大さじ1
 - 薄力粉 …… 大さじ1/2
 - シナモン …… 少々
 - とき卵 …… 適宜

作り方

- ① **C**で中身を作る。りんごは皮をむいていちょう切りにし、その他の材料とともに耐熱容器に入れてよく混ぜ、ラップをしてレンジで6分加熱する。完全に冷まして6等分する。
- ② ボウルに**A**の強力粉を入れ、ドライイーストと砂糖を隣り合わせに入れる。卵はときほぐしてイーストから離していれば、水をイーストめがけて注ぎ、よく混ぜる。
- ③ イーストが完全に溶けたら**B**を加え、粉気がなくなるまで混ぜ、ひとまとまりになったらボウルから台に出し、なめらかになるまでよくこねる。
- ④ 生地を丸めてボウルに入れ、ラップをしてオーブンで一次発酵させる(37℃で約25分)。フィンガーチェックをする。(指に小麦粉をつけて生地に深く刺し、穴がふさがらなければ一次発酵完了。閉じるようならさらに発酵させる。)

編集後記

〜担当された人〜

さてさて、秋も本番といえはやはりの「祭り」ですね。まつ、かに「コンビ」もお祭りを楽しんだようっで…。

「かに」… 連休中は何しようたん？

「まつ」… 祭りよ祭りーっっていいっても見てるだけやけどね。

「かに」… 私も実家の祭りに帰っつたんよね。

「まつ」… かにさんとお祭りはどんなの？神輿とか？

「かに」… 神輿と獅子舞とだんじりがあるよ。

「まつ」… ちは神輿とだんじり。あ、そっついえば。

「かに」… なんがあつたん？

「まつ」… うちのお義父さんがね、若い人ばかりでかきよるだんじりにどうしても参加し

たくてね。誘ってくれたけんつて、喜んでだんじりかくのに参加したら…最近の若い人って背高いやろ？

「かに」… うん、まあそっかもねえ。

「まつ」… お義父さん、背が足りなくてだんじりかくつもりが足が浮いて逆にだんじりにかかれてしまったんよ。

「かに」… えーそれ、おもしろいじゃん！写真はないん？

「まつ」… うん、ごめん、おもしろすぎて家族で笑い転げよつたら忘れてた…。

「かに」… 残念！見たかったなあ。

担当されるよりも担当したい、そしてもちろん来年も参加したいお義父さんなのでした。(まつ、かに)

- ⑤ こぶしでやさしく押すようにしてガス抜きをして、生地をボウルから出して6個に分割して丸め、かたく絞ったぬれぶきんをかけて10分おく。
- ⑥ それぞれ軸と葉の部分を少々とりおき、麺棒で直径12cmの円形にのばして①のりんごを包み、丸く形を整える。軸と葉の部分を作り、つける。
- ⑦ クッキングシートをしいた天板に並べ、かたく絞ったぬれぶきんをかけて2次発酵させ(37℃で約20分)、とき卵をぬって180℃のオーブンで10分焼く。

今月の表紙

〜小田深山溪谷〜
内子町にある小田深山(おだみやま)は、県立自然公園四国カルスト園内に位置する、標高700〜900mの高地にあり、約10km続く溪谷です。紅葉の名所として名を連ねており、20種類以上からなる紅葉は必見です。「深山七不思議」など、見所も多いこちらの溪谷で、遊歩道添いに四季の溪谷美を眺めながら、「コロも体もリフレッシュしてみませんか。」

がん検診受診率50%↑目標

無料クーポン券で 乳がん・子宮頸がん検診を 受けよう!

昨年度、20・25・30・35・40歳のお誕生日を迎えた方(子宮頸がん検診)40・45・50・55・60歳のお誕生日を迎えた方(乳がん検診)は、お住まいの市町より右記のような「検診手帳」と「無料クーポン券」が御自宅に届いていませんか?

平成21年度 国の補正予算によって、日本のがん検診受診率を50%にあげることが目標にして、女性特有のがん対策が講じられることになりました。

日本人女性の20人に1人はかかるといわれ、今や罹患率は増加傾向にある乳がん。30歳を過ぎた頃から発症する人が急増し、40代後半から50代前半にピークを迎えるのが特徴です。また、子宮がんも、ヒト・パピローマウイルス(HPV)感染による原因で発症することが多いと言われており、かなりの女性が感染していると報告されています。

しかしながら、どちらのがんも、早期に発見すれば完治する「がん」と言われています。家族のため、自分自身が元気で健康的な生活を送るためにも、ぜひ、この機会にお手元に届いたクーポンを利用して、お近くの市町が行なう地域検診でご受診ください。【対象者：以下の年齢の女性を対象とします。】



子宮頸がん

生年月日
昭和63(1988)年4月2日～平成元(1989)年4月1日
昭和58(1983)年4月2日～昭和59(1984)年4月1日
昭和53(1978)年4月2日～昭和54(1979)年4月1日
昭和48(1973)年4月2日～昭和49(1974)年4月1日
昭和43(1968)年4月2日～昭和44(1969)年4月1日

乳がん(マンモグラフィ)

生年月日
昭和43(1968)年4月2日～昭和44(1969)年4月1日
昭和38(1963)年4月2日～昭和39(1964)年4月1日
昭和33(1958)年4月2日～昭和34(1959)年4月1日
昭和28(1953)年4月2日～昭和29(1954)年4月1日
昭和23(1948)年4月2日～昭和24(1949)年4月1日

下記の日程でエミフルMASAKIにて検診を実施します。



お知らせ

日時	項目	受診者数	実施健診機関
11月25日(水) 12月7日(月)	13時～14時	子宮頸がん検診	愛媛県総合保健協会
	9時～12時 13時～15時	乳がん検診	
12月18日(金)	10時～11時	子宮頸がん検診	愛媛県厚生連健診センター
	9時～12時 13時～15時	乳がん検診	

- 場所 エミフルMASAKI (Floral Gate7)
- 対象者 各市町より無料クーポンを受け取った方

注意
無料クーポン券と本人確認ができるものをご持参ください。(対象者であってもクーポンのない方は受診できません。)