厚生連だより

4月

- 愛媛県厚生連における乳がん検診の実態について
- 国保いきいき健康講座開催
- 胃・胸部併用X線テレビ検診車導入
- つまようじ法 de 歯の健康

愛媛県厚生連健診センター

愛媛県厚生連における 乳がん検診の実態について

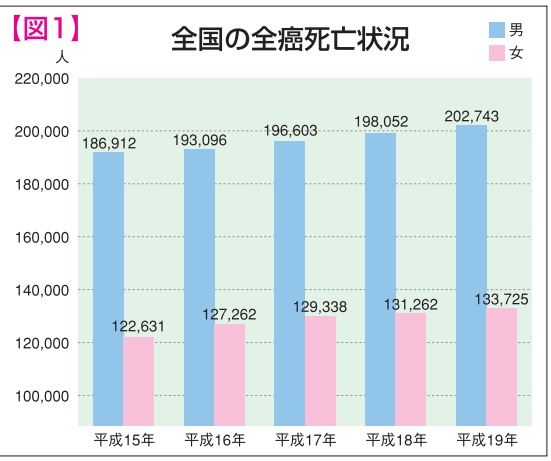
健康管理部部長　谷　健一

1 はじめに

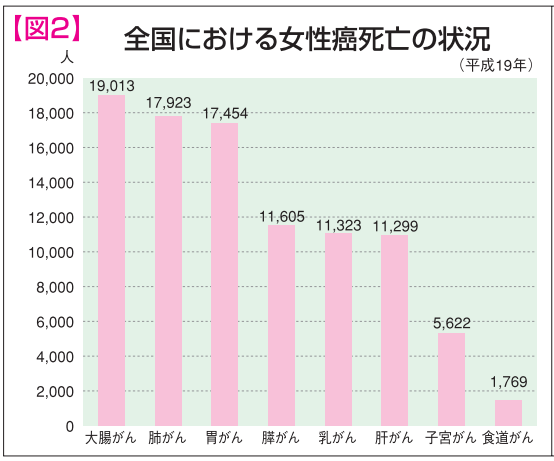
愛媛県厚生連における乳がん検診（マンモグラフィー）の取組みの原点は、JA女性部による「コーヒー1杯運動」から始まりました。コーヒーを1杯飲んだつもりで部員から300円をカンパしあい「乳がん検診車を私たちの手で走らそう」そんな思いが今日の愛媛県厚生連のマンモグラフィー検診に結びついています。このマンモグラフィー検診も、本年で16年目を迎え、その間、JA女性部をはじめ県下の女性が受診され、全国に先駆けて取り組んできたマンモグラフィーの乳がん検診は、成果として数々の乳癌を発見してきました。

今回、その成果を検証するため、近年（平成15～20年度）の状況を把握し実態を報告します。

【図1】



【図2】



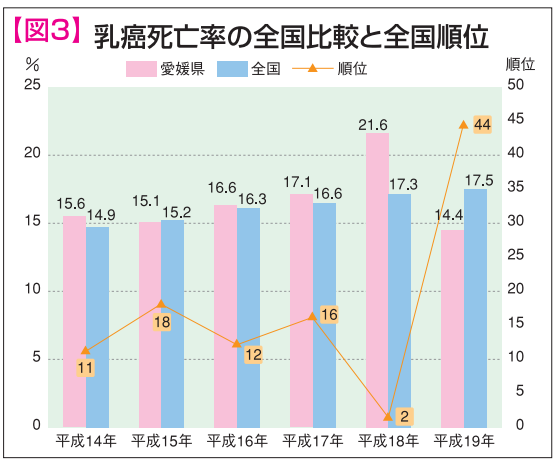
2 愛媛県における乳癌死亡の状況

女性の癌による死亡者は、全国で平成19年統計において133,725人。男性に比べ7万人ほど少ないものの、毎年確実に増加しています。（図1）

種類別にみると、女性の癌死亡者数は、大腸がん・胃がん・肺がん・膵がん・乳がん・肝がんの順であり、乳癌は5番目に多く、年間11,323人（平成19年統計）が死亡しています。（図2）

また、愛媛県における乳癌死亡率は、平成14年から徐々に増加を示し、平成18年がピークとなっています。（図3）全国との比較においては、平成18年までは全国平均より死亡率は高く、全国的にも死亡率順位は上位を占め、特に平成18年の死亡率は全国第2位という喜ばざる結果となっています。しかし、平成19年においては死亡率が全国を3.1%も下回り、順位も全国44位に後退しています。

【図3】



3 乳がん検診受診状況

愛媛県厚生連における平成15年度～20年度の受診者総数は、77,796人でした。この6年間で受診者数の推移は以下のようになっています。（表1）

また、平成20年度では、特定健診の導入による国保加入者主体の

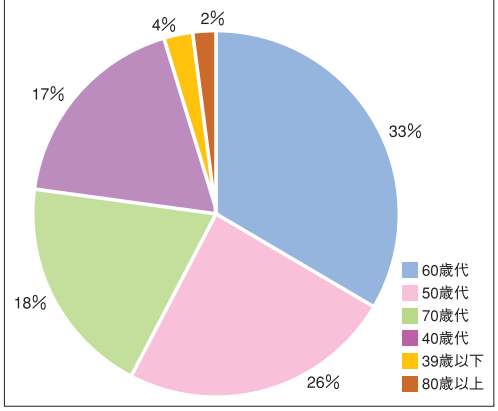
【表1】

	H15年度	H16年度	H17年度	H18年度	H19年度	H20年度	合計
受診者数	9,963	9,921	14,060	14,630	15,235	13,987	77,796

健診の受託により、国保以外の人達が巡回健診で特定健診を受けられない（一部地域を除く）ことが影響し、平行してがん検診が減少するなど、乳がん検診にも大きく影響し、受診者が激減する要因となりました。

この6年間における受診者の年齢構成では、60歳代・50歳代・70歳代・40歳代・39歳以下・80歳以上の順で多くなっており、60歳代・50歳代だけで全体の約6割を占めています。（図4）

【図4】乳がん検診受診者の年齢構成



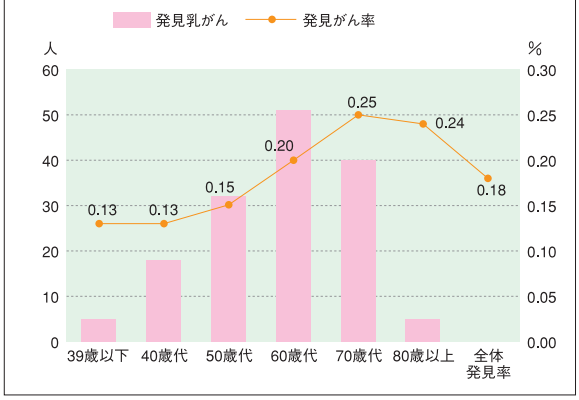
4 乳がんの発見状況（図5）

乳がんの発見は6年間で138名、発見率は全体で0・18%となり、563人に1人の割合で乳がんが発見されました。年齢別では、60歳代、70歳代、50歳代、40歳代の順に多く発見されています。

50歳代以下の年代では、51人。60歳代以上の年代では、89人が発見されています。

また、39歳以下では4人に乳癌が発見されており、発見率は0・13%でした。

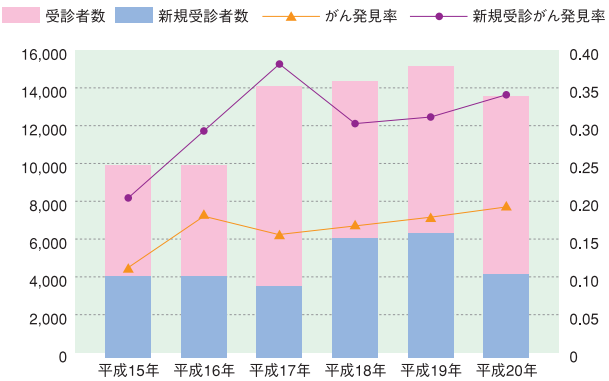
【図5】6年間の乳がん発見状況（平成15～20年度）



5 新規受診者の乳がん発見率（図6）

乳がん検診の受診者層はJA女性部が中心となって県下の女性に広まり、それが県下各市町の委託事業に発展してきた経過があり、継続して受診する女性が多くいるのが本会の検診の特徴となっています。（15～19年度継続率61・2%）継続者が多い中で、全体の乳がん発見率は、0・18%と全国の0・27%をかなり下回る結果となっていますが、新規受診者（新規受診率38・8%）だけを捕らえるならば、各年度ともに発見率は高くなっています。

【図6】年度別がん発見率および新規受診率の推移



特に、平成17年度0・38%、平成20年度0・35%とかなり目立って高く、近年3カ年においては、平成18年度0・29%、平成19年度0・31%、平成20年度0・35%と増加傾向にあり、全国平均をかなり上回っています。なお、この6年間における全体の新規受診者の平均発見率は0・31%でした。

以上のことから乳がん検診においても、新規受診者の発掘は非常に重要なことが伺えます。

6 まとめ

以上のように、平成15～20年度に行った当会の乳がん検診について実態を見てきましたが、やはり大きなことは新規に乳がん検診を受診する人達が多いほど、乳がんの発見は多くなり、発見率も継続者に比べ断然高いことが証明されました。

愛媛県は、全国に比べ乳癌死亡率の高い地域となっており、ますます、乳がん検診の重要性は女性の隅々まで浸透することが予想されます。特に国策である「女性特有の疾患対策」における無料クーポン券の発行により、注目度もアップし、検診需要も増加するものと考えます。私たちは、JAグループの一員であり、JA女性部を中心とした組合員の「健康を守る」という使命を持っています。また、公的医療機関という面も兼ねており、組合員に限らず地域住民に対するアプローチも重要だと考えます。いずれにしても、我々は県下地域住民である女性の「乳がん死亡ゼロ」を目指し、これからも乳がんの早期発見に努めて参ります。

国保いきいき健康講座開催

松山市が被保険者に乳がんについての意識啓発を行う

平成22年2月21日（日）厚生連健診センターにて、松山市国保・年金課が主催のもと、国保いきいき健康講座が開催され、松山市国民健康保険の被保険者女性34名の方に健康講座を行いました。近年罹患率、死亡率ともに増加傾向にある女性特有のがん『乳がん』。今回は乳がんをテーマに『乳がんの学びとケア～自分自身とあなたの大切な人のために～』と題し、乳がん専門医による講演やマンモグラフィー検診、乳腺超音波検診等が行われました。

国立病院機構四国がんセンター名誉院長　高嶋　成光先生による講演では、がんをいかに早期の段階で見つけることが生存率の重要な鍵となる。乳がんで死なないためにも検診を受け、定期的に自己検診を行ってほしいと話され、乳がんの早期発見の大切さについて学びました。

▲模型をさわってしこりをさがしてみよう。

講演後、40歳以上の方にはマンモグラフィー検診、39歳以下の方には乳腺超音波検診を行いました。また、乳がん情報コーナーの乳房触診模型の前では、実際にしこりの感覚を手で触って体感してもらい、自己検診の方法について学びました。初めて検診を受けたという方も多く、今回の講座をきっかけに定期的な乳房の自己検診と検診を受けて乳がんの予防に努めていただきたいものです。

今年もやります！

第二回 JA厚生連まつり

2010 4/25日

am9:30～pm3:00

会場　松山市鷹子町533-1

今回で3回目を迎えるJA厚生連まつりが平成22年4月25日（日）に開催決定！ 昨年も好評だったクジ付きもちまき・菓子まき。JA・JA女性部のみなさんによる特産品販売に食べ物屋台。健康レシピ試食会。血圧測定体験、無料体力測定、無料骨密度測定（先着250名）に加え、チャリティーバザー、イエス・ノークイズ、鍼灸体験コーナーが新登場！もちろん、健康相談、健康セミナー（脳年齢測定・青竹エクササイズ）など、お子様も大人も家族みんなで楽しむ健康イベントとなっております。ご近所お誘いあわせの上、是非是非この機会にJA厚生連まつりにご来場ください。

皆様のご来場お待ちしております！

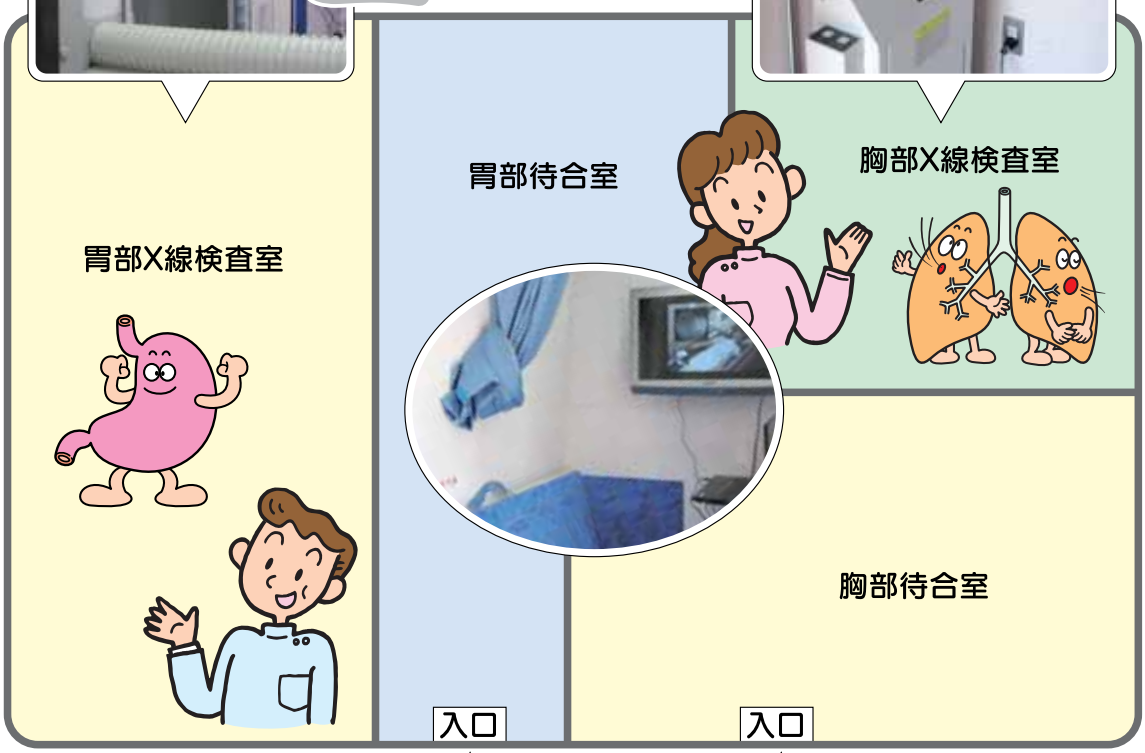
胃・胸部併用X線テレビ検診車導入

平成22年3月19日(金)、厚生連健診センターに新しい検診車が導入され、納車式が執り行われました。

この胃・胸部併用X線テレビ検診車は、(財)日本成人病予防会が競輪の補助金を受けて整備したもので、最新鋭の機能を備えており、胃部・胸部とも鮮明なデジタル画像で撮影が可能となり、併せて被験者の被曝量の低減が見込まれます。また、検査室も分かれているので1台のバスで胃部と胸部が同時に検査することができます。なお、今回導入した胃・胸部併用X線テレビ検診車は平成22年度4月より稼動予定です。

▲納車式

胸部撮影は
最新鋭の機器
フラットパネル
ディテクタ(FPD)
を搭載しています。



入口も分かれて
いるから胃部・胸部が
同時に撮影できます。

この新しく導入した
胃・胸部併用X線
テレビ検診車で
愛媛県下を走ります!

健厚 Kitchen

今月のレシピ

バーニャカウダ

Bagna cauda

【約400kcal/人】

今月のワンポイント

今回は、編集後記でおなじみ、
かにさんリクエストのバーニャカウダにチャレンジ!!
イタリア・ピエモンテ州を代表する野菜料理。
バーニャとはピエモンテ語で「ソース」、
カウダは「熱い」という意味です！
好きな野菜と一緒にイタリアンな
ホームパーティはいかがでしょう。

管理栄養士
後藤　昌栄

材料（4人分）

ソース
- にんにく……1玉
- アンチョビ……4切れ
- 牛乳……150mℓ×3
- 水……150mℓ×3
- オリーブオイル（エクストラバージン）……100mℓ

- フランスパン……80g
- マカロニ……80g
- パセリ……少量
- セロリ……80g
- プチトマト……150g
- にんじん……中1本
- きゅうり……1本
- パプリカ（赤・黄）……各1個

作り方

1. にんにくは小房に分け、皮と芯を取り、半分に切る。
2. 鍋に牛乳、水、1を入れて火にかけ、沸騰したらゆでこぼし、これを3回繰り返し、臭みを取る。
3. にんにくが柔らかくなったら、熱いうちにフードプロセッサーで、アンチョビと一緒にペースト状にする。
4. 別鍋に3とオリーブオイルを入れ、温め、よく混ぜ合わせる。
5. フランスパンは3cm角に切る。マカロニはゆでてオリーブオイルとみじん切りにしたパセリを合わせておく。
6. 野菜は全てスティック状に切り、盛り付ける。
7. バーニャカウダソースを弱火で温めながら、野菜やフランスパンをつけていただく。
8. 仕上げにゆでたパスタとソースを和える。

春の野菜 セロリ

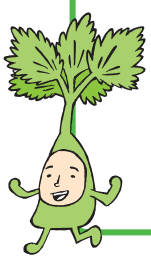
春の野菜といえば、春きゃべつに新玉ねぎ、菜の花、たけのこ…と寒い冬を耐えた植物の息吹を感じ、〝あぁ、もう春なんだなぁ〟というほっこりとした気分になるものです。

さてさて、そこで今回は春の野菜の一つで、今回のレシピにも登場した〝セロリ〟についてちょっと調べてみました。

古くは紀元前からヨーロッパのほとんど全域に自生していたセロリは日本には豊臣秀吉の朝鮮出兵のときに加藤清正によって持ち込まれたという説があります。

セロリ独特の強い香りが苦手…という方、たまらない！という方に分かれるとは思いますが、セロリには心を落ち着かせる作用があり、古くから薬用として用いられていました。栄養面ではβ-カロテン、ビタミンB群、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。茎を食べるのが一般的、と思いきや、実は葉のほうが茎より栄養価が高いので、葉と茎を一緒に使う方が効果的なんだとか。また、セロリというと、サラダに入っている生食のイメージも強いかと思いますが、西洋料理では煮込み料理やスープ、炒め物にも味のアクセントとして使うことも多いそうです。

今回のレシピ撮影の際、前日に購入して冷蔵保存していたセロリはいざ開けてみるとちょっと〝しなしな〟となっていました。どうやら保存方法は、葉と茎を切り離して別々にラップするか、新聞紙に包んでからビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室にできれば立てて保存するのがいいとのこと。皆さんもセロリを購入された際はおためし下さい。（かに）



つまようじ法 de 歯の健康

平成22年2月24日（水）、当会会議室にて「つまようじ法で患者が変わる、スタッフが変わる、医院が変わる」と題し、NPO法人お口の健康ネットワーク事務局　草野栄路理事による講演が行われ、当会職員約20名が参加しました。

「つまようじ法」とは、つまようじのように歯ブラシの毛先を歯と歯の間に出し入れすることにより、歯間部の歯肉のマッサージと歯垢除去を行うブラッシング法です。歯周病の予防・治療や歯の喪失予防、口臭の改善や歯のぐらつきの改善にも効果があるとされています。

つまようじ法のブラッシング法を学んだ後は、実際に歯科衛生士さんによるブラッシングの個人指導が行われました。実際にブラッシングをしてもらうと、やはり最初は出血もあり当惑していましたが、ブラッシングが終わるとすっきりとした爽快感に〝やみつき〟になってしまった職員も。つまようじ法では特殊な歯ブラシを用いるため、「家族の分も」と箱で買って帰る職員の姿も見受けられました。

歯が痛くなってから歯科医院へ行くのではなく、日頃からのブラッシングで歯周病などを予防する、まさに〝予防は治療に勝る〟体験に日頃の口腔ケアを考えるよい機会になったのではないでしょうか。

▲専用歯ブラシ

▲初めての体験にちょっぴりドキドキ

今月の表紙

生活陶器として全国的にも人気がある砥部町の砥部焼です。今月の表紙はその砥部焼の窯元のひとつでもある千山窯の炎の里です。砥部焼といえば白磁に透き通った藍で描かれた模様、頑丈で持つと重みのある手ごたえが特長です。山下画伯もご愛用中とのこと。食器を砥部焼に替えるだけでも陶器の町、砥部町の素朴な雰囲気が楽しめますよ。

編集後記 ～旅の思い出～

先日、草津温泉へ職員旅行にいったまつ・かにコンビ。今日はその思い出話をしているようで…。

まつ：なんといっても雪よねぇ。

かに：ほうよ、二人でしゃべり疲れて寝よったら、みんなの〝おぉ〟っていう声で目が覚めたら、バスの外がねぇ。

まつ：3月なのにねぇ…外は雪、マイナスの世界……。

かに：んで、雪合戦しようと思ったら…。

まつ：雪が固まって出来んかったねぇ。

かに：でも露天風呂は雪があるとなんか風情があっていいね。

まつ：うん。ちゃんとガイドさんの言うとおり3回入ったけん、お肌つるつるよ。

かに：わたしもぉ。

まつ：そして2日目の水戸偕楽園で、誰かさんの花粉症がひどくなったねぇ。

かに：……誰やろねぇ。ちょっと、天気がよくてくしゃみが止まらんくて目がかゆかっただけよ。

まつ：かにさん、それを花粉症というのよ。

かに：ん!?何のことだか。やっぱ風邪かなぁ。

まつ：もう、2年くらい前から発病してるのはしっとるんよ。もう、花粉症だと認めたら？

かに：……いやだね(-ε-)

皆さんも、花粉症にはご注意を。花粉症は突然やってくるものです。あ、かには違うそうですけど…。

（まつ・かに）

厚生連で健康づくりをしてみませんか。

健康教室のご案内

■開催日時／毎月第3木曜日　14:00～15:00

■開催場所／健診センター内
（会議室･いきいき健厚スタジオ）
野外（センター周辺）

■参 加 費／500円　お得セット!! 3回で1,000円

■持 参 品／筆記用具、室内用シューズ、タオル、飲み物 ※7月…筆記用具（講話もあります）

■対象者／JA組合員、女性部、地域住民、各種団体

■定　員／30名 ※7月は限定10名様まで

お一人からの参加でも可能です!!
（10月以降の日程、開催内容については追ってお知らせします。）

5/20（木）	お家でできる簡単チェアエクササイズと筋トレ! ～ダンベルとチューブを使って～
6/17（木）	お家でできる簡単チェアエクササイズと筋トレ! ～ダンベルとチューブを使って～
7/15（木）	脳年齢チェック ～あなたの脳年齢は? 脳細胞を活性化するには?～
8/19（木）	鍼灸でいきいきリフレッシュ VOL.1
9/16（木）	ステップ台でエクササイズ ～脂肪を効率よく燃焼！～

楽しくってためになる!

いきいき健厚（けんこう）セミナー

近年、健康についてテレビや新聞、雑誌などのマスメディアを通じて、大量の情報が溢れています。その中には嘘か本当か区別のつかないものや、必ずしも適当でない情報も含まれています。

今回のセミナーでは、そんな“ウソ”“ホント”の正しい情報の提供と、バランス食の調理実習、また午後からはノルディックウォークにチャレンジ!　JWAノルディックウォーク公認指導員が正しいフォームとストレッチをご紹介します!　体力に自信がない方でも大丈夫!この機会にぜひご参加ください。

■受 講 料／2,000円
（午前のみ参加の方は1,000円）

■準 備 物／筆記用具、エプロン、三角巾、手拭タオル、室内シューズ、フェイスタオル
※動きやすい服装でお越しください。

■開催場所／愛媛県厚生連健診センター
（松山市鷹子町533-1）
2階　健厚キッチン、
いきいき健厚スタジオ

■定　員／30名まで

■内　容
9:30～……受付
10:00～12:30…講義･調理実習･試食
13:00～13:30…講義（運動）
13:30～14:30…運動実習

日程／時間		予約状況
5月27日（木）	10:00～14:30	受付中
6月24日（木）	10:00～14:30	pmのみ受付中
7月22日（木）	10:00～14:30	予約終了
8月26日（木）	10:00～14:30	pmのみ受付中
9月30日（木）	10:00～14:30	受付中

※上記の日程以外でも対応可能です。お電話にてお問い合わせ下さい。

健康教室・健厚セミナーについてのお問い合わせ先 お申し込み先

愛媛県厚生連健診センター　健康指導課
TEL:089-970-2070（受付時間／8:30～16:45）

2010年4月発行　■発行所／愛媛県厚生農業協同組合連合会 〒790-0925　愛媛県松山市鷹子町533-1（TEL.089-970-2080）　■編集発行人／光宗　暢夫