

厚生連だより



2011

6月

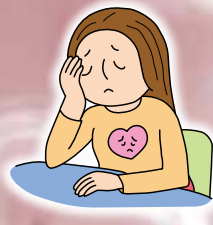
No. 279

- うつ病を知ろう
- 病理検査について
- 健厚倶楽部通信
- 事業報告まとまる



愛媛県厚生連健診センター

うつ病を知ろう



近年、「うつ病」という言葉を耳にすることが増えてきました。中にはもしかしたら自分自身うつ病かもしれない…と悩んでいる方もいらっしゃるんじゃないでしょうか。昨今のうつ病の増加は社会問題となつて私たちの身近な存在になつてきました。今回はそのうつ病について紹介します。

ストレスの原因

ストレスと聞くと、みなさんはまず何か悪いことが原因になつていると思つてはなないでしょうか。しかし実は、悪いことだけでなく、おめでたいこともストレスの原因となりうるのです。

例えば出世です。本来ならおめでたいことだと誰もが思いますが、出世すると同時に重たい責任が本人に押し掛かり、それが大きなストレスとなつてしまつたのです。つまり、ライフスタイルが変わること自体が大きなストレスになるということです。

うつ状態とうつ病

うつ状態とうつ病はイコールではありません。

ません。

健康な人でも仕事などで失敗してしまつたと落ち込むことがあります。これがうつ状態にあるといえます。つまり誰にでも起こりうることです。健康な人は楽しいことがあると元気になります。しかし、本當にうつ病の人は、楽しいことがあつても楽しいと感じられない状態になります。

もしかしたら、自分はうつ病なんじゃないかと不安に思つことがあつたときは、楽しいことを当たり前のように楽しいと感じられるかどうかを目安にしてみてください。

うつ病の症状と治療

うつ病の症状は、精神面はもちろん身体面にも現れます。

精神面では不安、悲しみ、焦りなどマイナスな感情ややる気が出ない、そして、頭が回らないなどの症状があります。働く人にとつてこれは切実な症状です。最初の内は「勘が鈍る」「アイディアが出てこない」などかもしれませんが、やがて仕事におけ

る優先順位なども分からなくなつてきます。そのつと実際に仕事の能率が下がるため、「自分はもうだめだ」、「周りに申し訳ない」といつた「自責念慮」に陥り、悪循環になつてしまいます。

身体面では頭重感、頭痛、めまいなどの代表的なもの他、便秘、肩こり、背中や腰の痛みなどもあります。

うつ病の治療として代表的なものは、内服治療、音楽療法、運動療法などがあります。医師と相談し、自分に合った治療法でうつ病と向き合っていきます。

もし自分の周りの人がうつ病になったら

もし自分の職場の同僚、部下がうつ病になつたら、とても戸惑つてしまつと思えます。しかし周りの環境や対応がうつ病の治療にとつては非常に重要です。うつ病に対する理解がない職場では、うつ病かも知れないといつことさえ言い出せず、いつまでも放置したために悪化し、完治まで長い時間を要することも少なくありません。

よつて、うつ病に関する正しい知識を持ち、あくまでも病気であるといつことを理解してあげることが何よりも大切です。周りの理解と協力ほど有効な治療法はないといつても過言ではないのです。う



保健師 尾上 里奈

つ病の人に対する対応のポイントをご紹介します。

◎「しっかりと休んでね」と休養するように声をかけましょう。

◎「はい」「いいえ」で答えられる質問よりも「気分はどう？」「最近調子は怎么样？」といった自由に回答できるオープン型の質問を心がけましょう。

◎うつ病を理解してあげましょう。共感している人がいるといつだけでうつ病の方は救われます。話をしっかりと聞いて、共に歩んでいくといつ姿勢を示しましょう。

当たり前のようなこれらのポイントをおさえるだけで、うつ病の方を安心させることができるのです。周りによき理解者がいるといつことが何よりの強みになります。みなさんも、うつ病について理解することから始めてみましょう！

病理検査について

皆さんが健診や人間ドックを受診し

た際、腫瘍や腫瘍などの異常が見つかった場合、医療機関にて精密検査を行う

必要があります。その精密検査の中で、

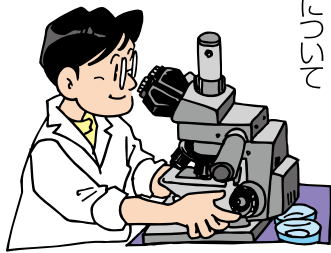
その異常の原因を確定するのに「病理

検査」を行うことがあります。今回は、

この「病理検査」について

ご紹介したいと思います。

思います。



病理検査とは？

病理検査には、手術などによって異常のあった臓器の一部を摘出し、細胞レベルで異常を診断する「病理組織診断」と臓器表面のはく離物や擦過物で診断

する「細胞診検査」があります。

どちらも顕微鏡で観察できるように

薄く色を付けるなど多くの工程(図1

2)を経てスライドを作製し、病理医が

診断します。



◀図1



◀図2

出典：奥山雅美ほか：液状処理細胞診(LBC)におけるベセスダシステムの有用性-HPVタイピング解析をふまえて、Medical Technology, 36(11), 2008, P.1141.

病理組織診断

医療機関にて異常部位を取り出し、

顕微鏡で観察できるようにスライドを

作成します。そのスライドを病理医が

顕微鏡で細胞の状態を確認し、異常部位

が悪いものかどうかが診断します。

診断を行う上で重要なのが「染色」で

すが、一般的なものに「ヘマトキシリン・

エオジン染色(H&E染色)」があり、細胞

の核を青紫色に細胞質を淡い赤色に染

めます。これ

により細胞

に異常がな

いか検査し

ます。



ヘマトキシリン・
▼エオジン染色

細胞診検査

病理組織診断のような臓器自体では

なく、喀痰のようなはく離物や子宮内

膜をブラシで擦った擦過物などに含ま

れる臓器表面の細胞の状態を確認する

ことにより、臓器に異常がないかを検査します。



臨床検査技師 馬場 健治

これは主に子宮頸がん検診で行われており、当健診センターでは本年度より国際基準である「ベセスダシステム2000」に準拠しております。これにより、検査精度が大きく向上しました。

以上のようにこの病理検査は大変重要で、病理検査を実施しないと最終的に「ガン」と確定できません。逆に言えば、ガンでないことも病理検査をしなければ分かりません。

健診や人間ドックで精密検査が必要になった場合には、必ず医療機関へ行き異常の原因を確定するためにも、精密検査を受けて頂きたいと思っております。



健厚倶楽部通信

平成23年4月22日(金)、当健診センターにて健厚倶楽部Ⅰ・Ⅱ合同で体力テストを行いました。この体力テストは年1度行っているもので、1年間を通じて、週2回健康教室に参加をされているみなさんの成果がわかる日、となります。項目は握力や開眼・閉眼片足立ち、立ち上がり測定など12項目を屋内で、6分間歩行は当健診センターの駐車場を使って計13項目を行いました。



▲6分間歩行

置かれたボールの周り(1周100M)を1人が歩き、もう1人がその距離を測定し、「頑張れ頑張れ!あと〇分よ!」とそれぞれ声をかけながら時間内に少しでも長く歩けるようにと頑張る皆さんの姿が印象的でした。また、屋内で行った30秒間で何回腹筋ができるかといった上体起こしでは、女性の方で2名の方が20回を記録する結果にスタートも驚きの表情を隠せませんでした。



▲手腕作業能力測定

さて、みなさんの体力テストの結果はいかがだったのでしょうか。

うか。年齢と共に平衡感覚、俊敏さは低下するといわれていますが、今回の体力テストの結果では同年代の方と比較すると、皆さん健康教室の成果が、体力年齢が実際の年齢より若い方が多いという結果が生まれました。厚倶楽部に通われている方の体力にはあまり変化がないかもしれませんが、これは年齢を重ねても体力を維持しているという事実もとれます。今回の体力テストも皆さんの健康づくりに役立てていただきたいと思います。



▲閉眼片足立ち



いきいき健厚人

はい、レポーターのレッドです。今回は健厚倶楽部Ⅱで活動されている忽那由美子さんにお話を伺います。

健厚倶楽部にはいつ入られましたか?

「去年の5月から、丸1年です。友人の紹介で参加を決めたのですが、自分自身『家から出て何かしたい』『運動なんてしたことないからしてみたい』という2つの思いがありました。」

健厚倶楽部に入ってよかったことはありますか?

「人から教わるのがうれしいです。そして、仲間が出来ました。週に2回運動することもですが、お茶したり、ご飯を食べに行ったりというんなところに仲間と一緒に出かけられることも楽しみで、いい先生といい仲間に出会えて幸せです。」

今回の体力テストの結果はいかがでしたか?

「握力が強くなってきました。あとは6分間歩行が去年入った時よりも20m距離がのびていたことに驚きます。」

教室ももちろんですが、仲間にもアドバイスをもらった腕を後ろに引いて歩くという方法でのびたのかな?と思っています。」

今後の目標を教えてください。

「続けられたらいいな、と思います。『人はあつたかいとこると楽しいところに集まる』というのを聞いたことがあります。私自身はあまり長続きしない性格なんです。が、この『楽しいところ』に通い続けたいと思っています。」

と、笑顔で話す忽那さん。教室終わりでお疲れのところインタビューにお答えいただき、ありがとうございます。これからも、健厚倶楽部の活動頑張ってください。厚生れんじャーも応援しています。



忽那 由美子さん

平成22年

事業報告まとめまる

巡回健診

〈項目別受診者数〉

胃がん	26,346人	血液検査	41,112人
肺がん	23,803人	眼底	12,664人
肺がんDR	2,871人	心電図	16,507人
肺がんCT	4,530人	結核	34,173人
大腸がん	33,996人	腹部超音波	13,689人
乳がん	17,137人	骨粗鬆症	2,282人
子宮がん	12,560人	前立腺がん(PSA)	7,969人

生活習慣病の早期発見・早期治療を目指し、県下各地区で巡回健診を実施しました。

昨年度に引き続き、保険の種別に関係なく受診可能な各種がん検診の啓発に努め、中でも前立腺がん(PSA)検査については新たに巡回健診検査項目に追加する市町もあり、受診者数が増加しました。

施設健診

一般健診、人間ドックともに受診者の増加が見られた施設健診では、平成22年度より新たに仕事や家事、子育てに忙しい39歳以下の女性を対象にした「若さいきいきコース」を新設しました。また、人間ドックのオプション検査では従来の頭部MRI・MRA検査に血圧脈波を追加した「脳いきいきセット」、内臓脂肪CTなどを中心にメタボリックシンドロームにスポットを当てた

「血管いきいきセット」の項目を追加し、検査項目の充実を図りました。

施設健診	12,160人
一般健診	6,593人
人間ドック	5,567人
(基本コース)	3,298人
(女性コース)	2,130人
(若さいきいきコース)	85人
(PETコース)	19人
(女性ミニドック)	35人

外来診療

外来診療では前年度に引き続き、各医師の専門分野を優先した予約体制を整え、外来診療内容の充実を図りました。また、平成22年7月1日より、保険適用を用いた禁煙治療を開始し、12週にわたる禁煙治療プログラムに基づき、禁煙外来を実施しました。

保険・自由診療	1,528人
---------	--------



鍼灸指圧

JA役員及び地域住民を中心に、鍼灸治療を行いました。昨年度初めに行われた厚生連まつりでも鍼灸コーナーを新設するなど、鍼灸の普及啓発に努めました。

鍼灸	147人
----	------

健康増進活動

生活習慣病予防と健康維持増進活動の充実を図るため、JA及び行政と連携を取りながら地域に密着した健康増進活動を実施し、健康づくりへの関心意識高揚を図りました。また、東・中南予の3会場で行われたJA健康フォーラムでは研修会を行い、参加されたJA女性部の皆さんが愛媛県よりがん対策推進員に認定されました。

健康教育	健康会議	459人
	講演会(講習会)	2,746人
	健康相談	2,233人
	健診結果報告会	1,154人
	栄養指導	597人
	運動指導	6,242人
	特定保健指導	126人

無料クーポン券で

乳がん・子宮頸がん 検診を受けよう!

今年度も昨年度に引き続き乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券が発券されています。この活動はがん検診受診率50%を目標として平成21年度から始まり、今年度は昨年度20・25・30・35・40歳の誕生日を迎えた方(子宮頸がん検診)、40・45・50・55・60歳の誕生日を迎えた方(乳がん検診)が対象となります。

日本人女性の16人に1人、毎年約4万人が罹患するといわれている乳がんは罹患率、死亡率共に増加傾向にあります。また、子宮頸がんはヒト・パピローマウイルス(HPV)感染が原因で発症することが多く、若年層を中心に罹患率が増加傾向となっており、女性特有のがんとしては乳がんについて罹患率が高いとされています。しかし、どちらも早期に発見し治療すれば完治するがんといわれています。そのためにも定期的な検診は大切です。お手元にクーポン券が届いている方は、是非お近くの市町が行う地域検診にてご受診ください。



子宮頸がん

20歳	平成2(1990)年4月2日～平成3(1991)年4月1日
25歳	昭和60(1985)年4月2日～昭和61(1986)年4月1日
30歳	昭和55(1980)年4月2日～昭和56(1981)年4月1日
35歳	昭和50(1975)年4月2日～昭和51(1976)年4月1日
40歳	昭和45(1970)年4月2日～昭和46(1971)年4月1日

乳がん



40歳	昭和45(1970)年4月2日～昭和46(1971)年4月1日
45歳	昭和40(1965)年4月2日～昭和41(1966)年4月1日
50歳	昭和35(1960)年4月2日～昭和36(1961)年4月1日
55歳	昭和30(1955)年4月2日～昭和31(1956)年4月1日
60歳	昭和25(1950)年4月2日～昭和26(1951)年4月1日

また、当健診センターでも乳がん:毎週月～金曜日、子宮頸がん:月・金曜日(どちらも祝祭日を除く)にクーポン券をお持ちの方を対象とした乳がん・子宮頸がん検診を行っております(予約制)ので、ぜひご利用ください。

予約先 **愛媛県厚生連健診センター**

0120-874-702
フリーダイヤル(無料)

予約受付時間 平日9:00～17:00(土日・祝祭日を除く)

実施期間 平成23年6月13日(月)～平成24年3月末日 月～金曜日(子宮頸がんは月・金曜日のみ)
14:00～14:30(受付時間)〈年末は12月22日まで、年始は1月5日から開始〉
※無料クーポン券の使用期限は各市町により異なりますので、あらかじめご確認ください。

愛媛

の風景

今回は宇和島市(旧津島町)

にある「南楽園」の菖蒲園です。総面積153,322㎡の南楽園は四国最大規模の庭園で、平成元年には「日本の都市公園100選」にも選ばれました。上



池と下池の2つの池を中心に、池の周囲を歩いて鑑賞できる池泉回遊式日本庭園となっております。「山、里、町、海」と様々な景色を堪能することができます。なかでも、例年5月下旬から6月上旬に行われる花菖蒲まつりが南楽園最大のイベントです。園内2箇所にある菖蒲園に3種類250,000

00本の花菖蒲が咲き乱れる様は圧巻で、ピンクや紫、白といった色とりどりの菖蒲が梅雨入り前の初夏を彩り、県内外からたくさんのお客で賑わいます。ぜひ一度、ドライブがてら出かけてみてはいかがでしょうか。



職員紹介



こんにちは、厚生グリーンです。今回は当健診センター副センター長田中伸司医師です。

「人間ドックや健康診断などの施設健診での画像診断及び結果説明、胃部内視鏡検査を担当しています。また、巡回健診における画像診断も行っており、最近では巡回健診でも週に1回程診察を行っています。

画像診断を行ううえでは、やはり見逃しや見落としの無いようにということが大前提にあります。むやみに精密検査にはせず、受診者の方が安心できる診断を心がけています。

内視鏡検査では、きれいな写真を撮ること、また検査に対して不安に感じる方も多いため、技術ももちろん大切ですが、言葉など



副センター長 田中 伸司 医師

でも不安を取り除くことが大切だと考えています。「今回の検査は楽しかった」という受診者の方の声を聞けたときにやりがいを感じます。どちらとも結果説明については出来るだけ専門用語を使わないようにわかりやすい言葉で伝えるようにしています。

そして、私の趣味はやっぱり「子育て」です。以前は走ることに写真を撮ることが趣味でしたが、現在はもっばら3歳の息子と10ヶ月になる娘と過ごすひと時が私の「趣味の時間」となっています。よく買物にも一緒に出かけたり、最近はいい温泉を探したりもしています。きっと子供は覚えてくれてはいないだろうけど、いろいろなさるるに出かけて写真で思い出を残すようにしています。「そう語る田中先生。趣味の写真も以前は風景写真が多かったそうですが、現在はお子さんの写真がほとんどだそうです。子煩悩な姿が垣間見えたグリーンがお伝えしました。」





健厚 Kitchen

今日のレシピ

じゃこ梅の混ぜご飯

【1人分:259kcal】

👍 今月のワンポイント

●今回は梅干しを使った簡単ご飯レシピにしてみました！梅干しが食欲をそそります！ちりめんじゃこはきつね色になるまでしっかりと炒めると香ばしくなり、風味が増しますよ♪



管理栄養士 好井 絵里佳

作り方

材料(4人分)

- ちりめんじゃこ……………40g
- しょうゆ……………小さじ1
- サラダ油……………小さじ1
- 梅干し(カリカリ・小)……………6粒
- ご飯……………茶碗4杯分

- ① フライパンでサラダ油を弱火で熱し、ちりめんじゃこを炒める。香ばしくきつね色になるまで炒める。仕上げに鍋肌からしょうゆを入れ、ちりめんじゃこにからめてから火を止める。
- ② 梅干しは種を除いて刻んでおく。
- ③ ご飯が炊き上がったら①と②を混ぜ合わせて茶碗に盛る。

今月の表紙



ひなた 岡山 日南 (左:撮影当時8歳) もね 桃子 (撮影当時6歳)
■撮影場所/大観峰(熊本県阿蘇市)

大粒笑顔の2人組です。この笑顔がずっと見られるように…。これから一緒に成長し、楽しみ倍増でいきたいと思います。

パパママから一言

編集後記

さて、今年も乳がん子宮頸がん検診無料クーポン券が発券されました。今年で3年目のこのクーポン、初年度、乳がん子宮頸がん検診の受付をしていると3月は駆け込み受診で受診者も多く、待ち時間も長くなりました。届いてすぐに受けたいというのに…私にクーポンが届いたらすぐ受けに行こう！と心に誓ったものです。そして2年目の去年、私の元に松山市から子宮頸がん無料クーポン券が届きました。さあ、いつ受けようかと、考えている間に…もうお察しのことかと思いますが、月日は流れ、「クーポンで検診を受けよう」と厚生連だよりも散々お知らせしておいて、ぎりぎりの3月末、やっと受診いたしました(笑)です。「早く」とは言いませんが、言えませんが、ですが、せっかくのチャンスを無駄にしないために、クーポンの届いた皆様へ検診を受けることをお勧めいたします(笑) (かに)

人間ドック・健康診断のご予約・お問い合わせは

愛媛県厚生連健診センター 〒790-0925 愛媛県松山市鷹子町533-1

フリーダイヤル: 0120-874-702 受付時間/8:30~17:00 (土・日・祝日除く)

ホームページ ▶ <http://www.kousei-ehime.or.jp>

愛媛県厚生連

検索