

えひめ

2003

No.10

健康だより



「実り多い秋に願いを込めて…」

土居町では、健康面も考え、給食で食べるお米は児童生徒全員で作ります。
たくさんの収穫がありますようにとの願いを込め、案山子を立て、田を守ります。

CONTENTS

「健康を守るために」	1～2
～検診の効果的な受け方～	
人間ドック	3
9月は「がん征圧月間」	4
わたしの街から	
～土居町保健センター～	5～6



財団
法人

愛媛県総合保健協会

「健康を守るために」

～検診の効果的な受け方～

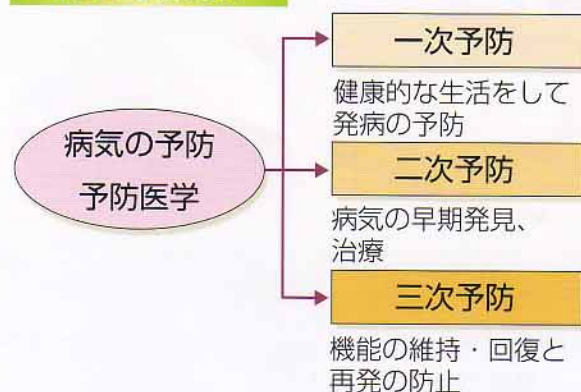
(財)愛媛県総合保健協会

参与 川上 壽昭

健康はすべての人の願いであり、心豊かな生活を送るための原点です。その健康を守るためには、様々な要因から誘発される疾病を防ぐことが必要です。

疾病の発症要因としては、生活習慣要因（食生活、運動、喫煙、飲酒等）・外的環境要因（病原体、有害物質、事故等）・遺伝要因（遺伝子の異常、加齢等）があげられます。これらの要因から発症する疾病の予防対策として、「一次予防」「二次予防」が挙げられます。

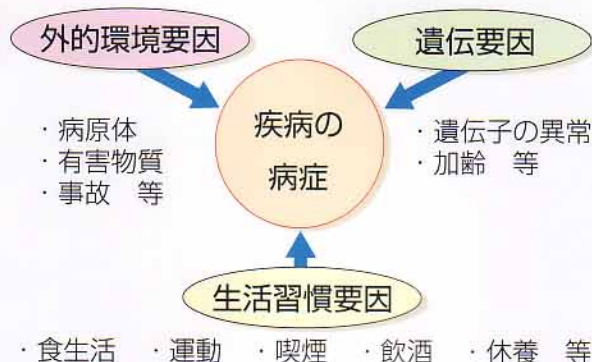
病気の予防対策



一次予防

「一次予防」とは、疾病そのものを予防することです。一次予防で大切なのは、「自分の健康は自分でつくる」という意識を持つことです。

疾病の発症要因



現在、がん、脳血管疾患、心臓病、糖尿病などの生活習慣病が、日本の死因の約60%を占めています。生活習慣病とは、文字通り、生活習慣がその発症・進行に関与する疾患群のことを言います。食事、睡眠、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣は、自分自身で管理しなければならないものばかりです。このためにも「自分の健康は自分でつくる」という意識を常に持ち日々の自分の生活を振り返り、改善する努力が必要です。バランスのよい食事、適度な運動、過度の飲酒や喫煙を控えるなど、日常のなかで少しずつ気をつけるだけでも、小さな積み重ねが大きな改善につながります。

わが国においては、こういった生活習慣を改善し健康づくりに取り組もうとする個人を支援していくため、平成12年3月に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が策定されました。この運動の背景には、生活習慣病の増加、要介護高齢者の増加、少子高齢化による医療費の増大などの深刻な社会問題があります。

この運動を推進することにより、人々が自分の健康に関心を持ち、健康寿命（痴呆や寝たきりにならない期間）の延伸や壮年期死亡を減少させ、すべての人が健康で明るく元気に生活できる社会を実現することを目的としています。

二次予防

「二次予防」とは、検診等で病気を早期に発見し、治療することです。健康に気をつけて生活し、定期的に検診を受ける。当たり前の事のようにですが、これが健康への近道なのです。

検診と一口に言いまして、生活習慣病の予防・早期発見とライフスタイルの改善を目的とした基本健康診査にはじまり、肺、胃、大腸、子宮、乳房、前立腺等の各がん検診など種類も方法も様々です。このような検診で全ての疾病が発見されるならば、「検診は万全。検診さえ受けていれば大丈夫。」と言えるでしょう。しかし、実際はそうではありません。検診には、限界があります。発症する部位や進行の度合いによっては発見できないものもあります。

それならば、もっと精度の高い検査をすればいい、と思われるかも知れませんが、詳しい検査になれば費用が膨らみます。また、検診の精度を上げすぎると、病気でない人まで病気の診断をされ、精密検査に余分な費用と時間を費やすことにもなります。検診の方法はこの兼ね合いで決まっていますが、検診の有効性については、日々調査研究がおこなわれており十分な効果があるとされる検診も数多く報告されています。

検診に関する情報を知り、納得できる検診を選択することも「自分の健康は自分でつくる」ために、必要なことではないでしょうか。

●各種がん検診の検査法と有効性

検診項目	検査法	検査内容	有効性の評価 (厚生労働省研究報告)
肺がん	X線間接	一般的な検診＋喀痰検査	I-b 相応の効果
	CT撮影	CT検査	II 研究段階
乳がん	視触診	専門医による視触診	I-c 効果が認めにくい
	視触診＋X線	視触診＋マンモグラフィ	I-a 十分な効果
胃がん	間接X線	一般的な検診 8枚撮影	I-b 相応の効果
	ペプシノゲン	萎縮性胃炎 血液採取	II 研究段階
子宮頸がん	細胞診	細胞診の採取	I-a 十分な効果
大腸がん	便潜血	二日法	I-a 十分な効果
前立腺がん	PSA	特異抗原 血液採取	II 研究段階

安心して充実した毎日のために…

人間ドック

6月にオープンした当協会の人間ドックは、開設以来、たくさんの方々にご利用いただいております。受診者の方からは、「一つのフロアで全ての検査が受けられるので、大変楽だ。」「施設が新しく、病院とは違いホテルのよう。待合ホールには緑が多く安らぐ。」「検査項目が多く、充実している。」などのご意見をいただいております。

なかでも、毎週月曜日は「レディースコース」のみとし、女性の方だけに受診していただ



ドックフロア入口



胸部ヘリカルCT検査

ておりますが、受診者が女性だけなので安心かつリラックスして受けられると、ご好評を得ております。

今後も、健診を受けられた皆様に、健康で心豊かな生活への満足をご提供できるよう努めてまいりますので、当協会の人間ドックをぜひともご利用ください。

〈？あなたの体力年齢は？〉

体力測定を受けてみませんか！

皆さんは体力に自信がありますか？

人間ドックの2日コースでは、体力測定・運動指導をおこなっています。筋力・柔軟性・瞬発力・敏捷性・持久力の各項目を科学的に測定し、測定結果から体力年齢や効果的な運動プログラムを算出します。

これらのデータをもとに、運動指導の専門家であるヘルスケアトレーナーが日常生活への運動指導をおこない、皆様の健康の維持・増進に役立ててもらっています。

体力に自信のある方もない方も、自分の体力年齢を年に一度、チェックしてみてもいいのではないでしょうか？！



ヘルスケアトレーナーによる運動指導

9月は、「がん征圧月間」

～しあわせを 明日へとつなぐ がん検診～

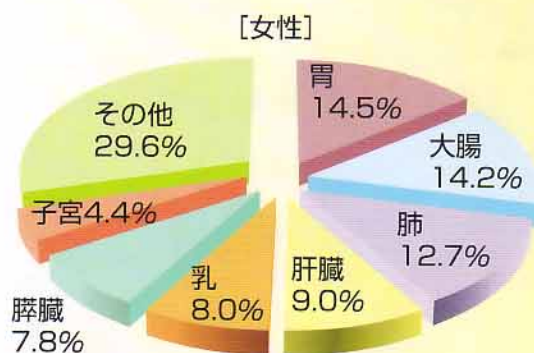
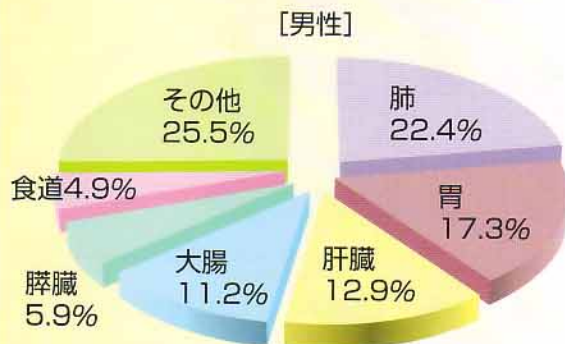
平成14年の厚生労働省人口動態統計によると死因順位第1位は依然として悪性新生物(がん)で、死亡者数は30万4,286人、前年と比べて約3,600人増えています。全死亡者に占める割合は31.0%となっており、死亡者のうち、およそ3人に1人ががんで亡くなっていることになります。

主な部位別では、男性は肺がんが41,115人で第1位、次いで胃がん31,766人、肝がん23,798

人、大腸がん20,550人。女性の第1位は胃がん17,408人、次いで大腸がん17,085人、肺がん15,250人、肝がん10,817人の順となっています。

がんは、昭和56年以降死因順位第1位となり、一貫して上昇を続けています。とくに、肺がん、大腸がん、乳がんなどの増加が目立っており、禁煙や食生活の改善などによる一次予防と、検診による早期発見・早期治療による二次予防の必要性が高まっています。

部位別がん死亡割合(%)



(厚生労働省 平成14年人口動態統計 年計概数より)

日本対がん協会では、がんに対する知識と正しいがん対策を広くPRする集中的な期間として、9月を「がん征圧月間」と定めています。がん予防知識の徹底と早期発見のための集団検診の普及等、毎年全国的に運動を展開しています。平成15年度のスローガンは、「しあわせを明日へとつなぐ がん検診」です。この機会に、がん予防の知識を深めていただき、自覚症状がなくても、年に一度は検診を受けることをお勧めします。

▼がん征圧月間ポスター



〈がんの危険信号8カ条〉

- 肺……咳が続いたり、痰に血が混じったりしないか。
- 胃……胃の具合がわるく、食欲がなく、好みが変わったりしないか。
- 大腸……便に血や粘液が混じったりしないか。
- 乳房……乳房の中にシコリはないか。
- 子宮……おりものや、不正出血はないか。
- 食道……飲み込むときに、つかえることはないか。
- 喉頭……声がかすれたりしないか。
- 舌・皮膚……治りにくい潰瘍はないか。
- 腎臓・膀胱・前立腺……尿の出が悪かったり、血が混じったりしないか。

わたしの街から

土居町保健センター

住民福祉課保健衛生係 主幹兼係長 村上 宜子 さん



わが街土居町の紹介

土居町は四国のほぼ中央部で、伊予三島市と新居浜市の間に位置しています。面積8,668ha、人口17,000人、年間出生数130人、高齢化率24%の町です。日本三大局地風「やまじ風」が吹くことでも有名です。

土居町保健センターは役場庁舎に隣接し、住民福祉課に所属しており、スタッフは保健師4名、看護師1名、栄養士1名で健康づくり事業にとりこんでいます。



土居町の見どころ・聞きどころ



昭和60年、当時の予防医学協会や伊予三島保健所の協力で「厄年健診」と称し、土居町保健センターにおいて総合健診（1日ドック）を始めました。その後、当時の予防医学協会、がん予防協会、結核予防会の協力で総合健診内容の充実を図りました。厄年、年男年女、節目等若い年齢層の方を対象に、その後検討を重ねながら現在に至っています。今では「1日ドック」と名称を変え、総合保健協会の協力により予約管理やバーコード受付を実施しています。「1日ドック」は働きざかりの年齢層の方々への健診受診のきっかけづくりとして定着しています。



また、土居町では社会福祉協議会のとりくみで町内全域62か所に広がっている「ふれあいいきいきサロン」で高齢者や障害者の皆さんが集い、なごやかなひとときを過ごしています。そんなサロンへ保健師が健康相談や健康教育にでかけ、ともに楽しく過ごしています。生きがいをづくりはまさに健康づくりです。



ふれあいいきいきサロン



最近のこと

わたしたち土居町保健センターでは、町内が東西10km南北12kmと、自転車で出かけられるという地理的条件を生かして、愛用の自転車4台と自動車1台をフルに使って町内全域に出向いています。また、スタッフの平均年齢39歳という若さを維持しつつ、元気な町づくりをめざして住民の生涯にわたる健康づくり事業にとりこんでいる毎日です。



〈わたしたち土居町保健センターのスタッフチームを率いる 住民福祉課 藤田光男課長からのひとこと〉



「血圧下げる薬、まだ飲まんといかまいか。」
「腰が痛いけど、どうにかならんかなあ。」
毎回いろいろな質問が飛び交う長寿会定例会の血圧測定は、さながら高齢者のお悩みパピリオンのような雰囲気です。質問に丁寧に答えながら「おばあちゃん、今日の血圧はちょうどええよ。」と、保健師が笑顔で言うと、今まで不安そうな顔をして座っていたお年寄りの顔がパッと明るくなり、とても安心した表情に変わります。『さあ～すが！保健師って、まるで魔法使いみたいやなあ～』と思う瞬間です。

とにかくフレッシュ、とにかくアクティブ、とにかくパワフルをモットーに、雨二モ負ケズ風二モ負ケズ、東奔西走、粉骨砕身、

休日勤務も何のその、住民の健康管理一筋に頑張る保健師は、乳幼児から高齢者に至るまで町一番の人気者です。

健康志向が高まる中、本町では気軽に受診できる集団健診のお陰もあり、住民の受診率は年々増加しているのが現状です。これからも、住民の健康管理の把握に努め、痒いところに手が届くような健康づくりを目標に、スタッフが一丸となって元気な町づくりを目指していきたいと思います。エイ！エイ！オー！

土居町保健センターの皆様の活動中の素顔は
下記のホームページをご覧ください。

<http://www.town.doi.ehime.jp/>

information

新 理 事 長 就 任

愛媛県総合保健協会
理 事 長
山 内 易 雅



6月9日に開催した第11回理事会・評議員会において、山内 易雅(愛媛県医師会長)が当協会の新理事長に就任いたしました。前理事長同様、県民の皆様の健康保持増進と福祉の向上に努めて参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

複 十 字 シール 運 動

あなたの募金で結核のない明るい社会を！

複十字シール運動

実施期間 8月1日～12月31日



複十字シール運動は、結核や肺がんなど、胸の病気をなくすため100年近く続いている世界共通の募金活動です。複十字シールを通じて集められた益金は、研究、健診、普及活動、国際協力事業などの推進に大きく役立っています。皆様のあたたかいご協力を心よりお願いいたします。

＜複十字シール募金についてのお問合せ＞

総務部 (089) 987-8200



総務部 Tel (089) 987-8200 Fax (089) 987-8250

保健部
(ドック健診) Tel (089) 987-8201 Fax (089) 987-8251
(一般診療) Tel (089) 987-8202

事業部 Tel (089) 987-8203 Fax (089) 987-8253

健診部 Tel (089) 987-8205 Fax (089) 987-8255

環境部 Tel (089) 987-8206 Fax (089) 987-8256

病理細胞診センター
Tel (089) 987-8207 Fax (089) 987-8255

東予支所 〒792-0025
新居浜市一宮町1丁目14番18号
Tel (0897) 32-5428 Fax (0897) 34-3092

南予支所 〒798-0033
宇和島市鶴島町3番1号
Tel (0895) 22-3128 Fax (0895) 23-3499

 財団法人 愛媛県総合保健協会

〒790-0814 愛媛県松山市味酒町1丁目10番地5

<http://www.eghca.or.jp>