

えひめ

2005

No.18

健康だより



伊予銀行研修所の中庭

胃がん検診を受けましょう 1～5

複十字シール運動 5

わたしの職場から 6
～伊予銀行健康保険組合～



財団
法人

愛媛県総合保健協会

■40歳を過ぎたら年に一度は必ず

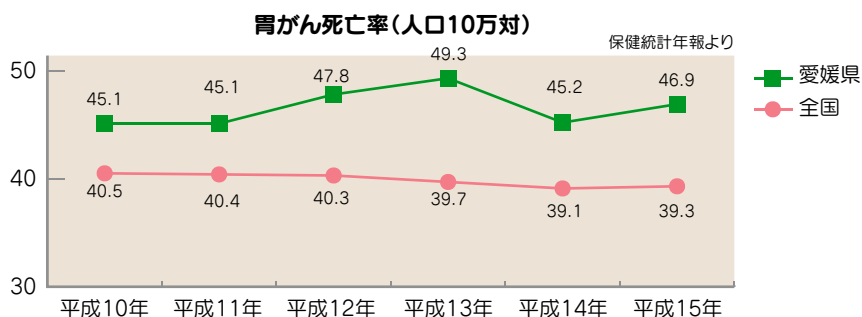
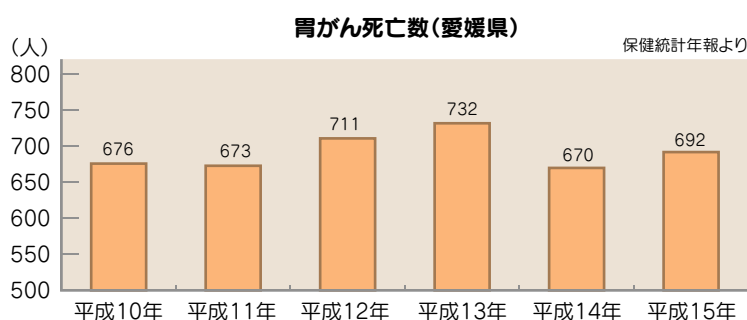
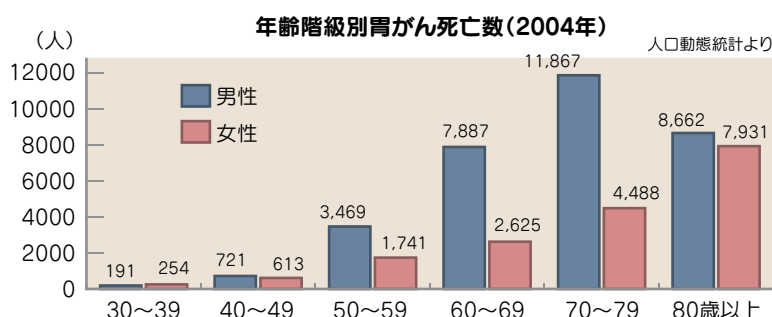
胃がん検診を受けましょう

愛媛県総合保健協会
参与 川上 壽昭



1 はじめに

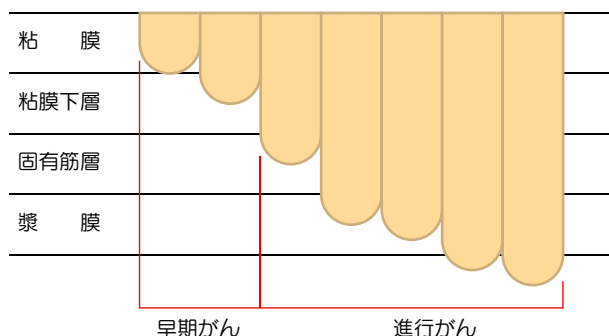
胃がんは、日本人の「がん」の1/6を占め、40才代から罹患率も死亡率も急に高くなっています。2004年の胃がんによる死者数は、男性は32,848人、女性は17,706人の計50,554人の方が亡くなっております。愛媛県での胃がん死者は年間約700人あり、人口10万対死亡率では、全国が約40人であったのに対し、愛媛県は毎年45人以上という高い死亡率を示しております。



2 胃がんの進み方

胃がんは、まず胃壁の粘膜からできてきます。この粘膜にとどまっているものを「早期がん」といい、「早期がん」のうちに発見して適切な治療をすれば、100%近い確率で治る病気だとされています。しかし、粘膜を越えて固有筋層や漿膜に進み、さらに胃の外に転移すると治すことは難しくなります。胃がんに限らず「がん」と云われる病気で特に注意しなければならないことは、「早期のがん」はほとんど自覚症状がないことだと云われております。

従って、自分が健康だと思っても「たとえ症状がなくても、年に一度は必ず検診」を受けていただくことが最も大切なことであります。



3 検診で発見される病気

胃がん検診で発見される病気には、**胃がん**、**胃潰瘍**、**胃ポリープ**、**十二指腸潰瘍**などがあります。胃がんは、一般的には出ばったり、へこんでいたりしていますので、X線検査や内視鏡検査での診断が容易といわれています。しかし、ごく初期のがんについては、変化が少なく平らなタイプのものもあり、診つけることが難しい例もあります。

また、ごくわずかですが「がん」の進行が非常に速く、検診で発見することができない状態から急速に成長するタイプもあります。さらに、胃の中でがんの発症する部位によっては発見が難しいときがあります。

X線写真



胃がん



ポリープ



胃潰瘍

4 胃がん検診の方法

胃がん検診は、胃がんによる死亡を減少させるために行われます(死亡率の減少)。主な検査方法としては

- ① X線検査法
- ② ペプシノゲン法
- ③ 内視鏡法

があります。

現在、全国で実施されている胃がん検診の方法は、死亡率の減少に対する有効性の評価からX線検査法が最も適した検査法として採用されております。しかし、このX線検査法には1)バリウムを飲まなければならない。2)ゲップを我慢しなければならない。3)狭い検査台の上で身体を回転させなければならない。4)バリウムを飲んだ後、便が出にくくなる。5)X線の被曝は心配ないか。等々受診される方には、不安と苦痛のともなう検査であることも事実であります。

そこで、今回の「40歳を過ぎたら年に一度は必ず胃がん検診を受けましょう」では、これらの疑問に答え、少しでも受診者の方の不安を取り除き、安心して検診を受けていただけるように「胃がん検診のQ&A」を掲載します。

胃がん検診の

Q

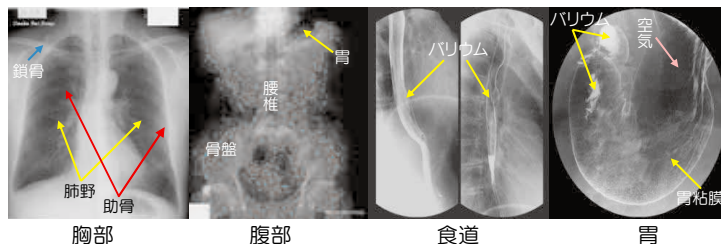
&

A



Q なぜ、バリウムを飲むのか？

X線写真は体の中を通過するX線吸収差の強弱をフィルムに写しています。肺(胸部)や骨は、その周りの組織(臓器・筋肉・脂肪など)とのX線吸収差が大きいため、そのままX線写真になります。しかし、胃は周辺にあるその他の臓器とのX線吸収差が少ないため、フィルムには殆ど写らずX線写真になりません。そこで、X線吸収の大きいバリウムやX線吸収の少ない空気を胃の中に入れて、周辺の臓器と差をつけて撮影する必要があります。



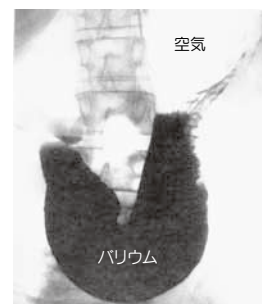
Q なぜ、発泡剤を飲むの？なぜ、ゲップを我慢するの？

通常、胃は縮んだ状態にあります。従って、胃の中を診るには、発泡剤による炭酸ガスで胃を風船のように膨らませて胃の粘膜全体が見えるようにする必要があります。

ゲップをすると、せっかく発泡剤で膨らんでいた胃が縮んでしまい、異常のある粘膜の状態を発見することができず、診断に適した写真が撮れなくなります。



ゴム風船
空気は軽く、胃(風船)の中で上にあがる。



立位正面像

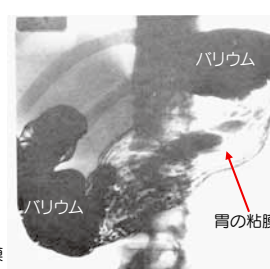
Q なぜ、身体を回転させるの？

X線検査で胃の病気を発見するには、胃全体を膨らませた状態で、身体の向きを変えたり回転をさせながら、飲んだバリウムを胃の中で診たい部位の胃粘膜に付着させる必要があります。

胃がん検診では、通常8枚のX線写真が撮影されますので、その都度身体の向きを変えたり、回転してもらう必要が生じます。診断に適した写真を撮るには、受診者の方の理解と協力が必要です。



胃の粘膜に付着したバリウム

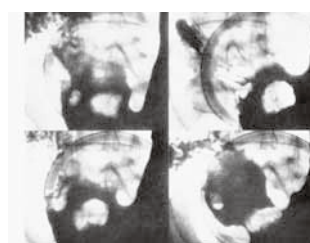


Q なぜ、お腹を押すのか？

胃を部分的に押えることにより、前後の胃の粘膜を密着させて盛り上がった病変やへこんだ病変を診つけやすくするためです。



ゴム風船→圧迫

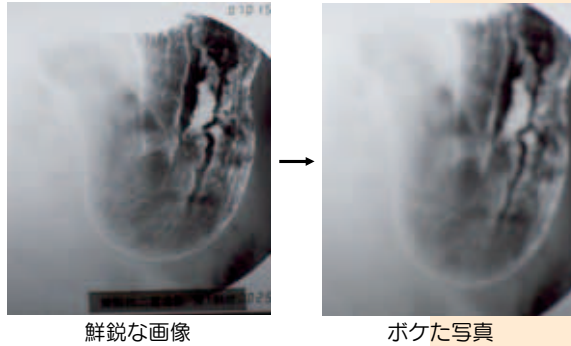


圧迫像

Q なぜ、息を止めるのか？

呼吸により内臓はかなり動きます。同時に、胃の形も呼吸によって変化します。

診断に最も適した胃のX線写真を撮影するためには、呼吸により変化する胃の形(粘膜の状態)をTV透視画像で観察しながら、タイミングよく動き(ブレ)のない鮮鋭な写真を撮る必要があります。



鮮鋭な画像

ボケた写真

Q なぜ、食事をしたらだめか？

胃の中に食べ物や水分が残っていたり、タバコにより胃液の分泌が多くなりますと、せっかく飲んだバリウムが粘膜に付着しなかったり、食べたものに邪魔されて胃の内部が診えなくなってしまうです。



検査前の注意

- 検査前日は、よる9時頃までに食事をし、脂っこい食事は控えてください。
- 当日は、朝起きてから検査を受けるまでは、食事はもちろん水も飲まないで下さい。また、タバコも吸わないで下さい。

Q X線被曝の影響は？

胃がん検診のエックス線検査で浴びる放射線の量は、0.6ミリシーベルトとされています。これは、われわれが通常浴びている自然放射線の年間量の4分の1に過ぎません。この微量の放射線が、がんの誘発など人体に影響を及ぼすという証拠は得られていません。

しかし、**妊娠中の女性の場合は、胎児に影響の出る恐れがありますので、妊娠中の方は検診を受けないで下さい。**

Q 自覚症状がある場合は？

胃がん検診は、有効性が十分に証明されておりますが、**がんの一部には検診で発見しにくいものもあります。**みぞおちに鈍い痛みがあったりしこりを触れたりする、食欲がなくなった、原因もなく体重が減少した、黒い便が出る、などの症状がある方は、次の検診を待たずに早めに医療機関を受診して下さい。

Q 毎回、精密検査になる場合は？

検診で毎回、精密検査になる方は、胃の変形が強かったり、昔かかった潰瘍の治ったあとが「がん」のサインと区別できないためと思われます。そのような方は、胃がんの集団検診に向かない可能性がありますので、かかりつけの専門医を決めて定期的に内視鏡等の検査を受けて下さい。

Q バリウムが苦手な方は？

バリウムが苦手な方は、集団検診ではなく、かかりつけの専門医を決めて定期的に内視鏡検査を受けるようにして下さい。

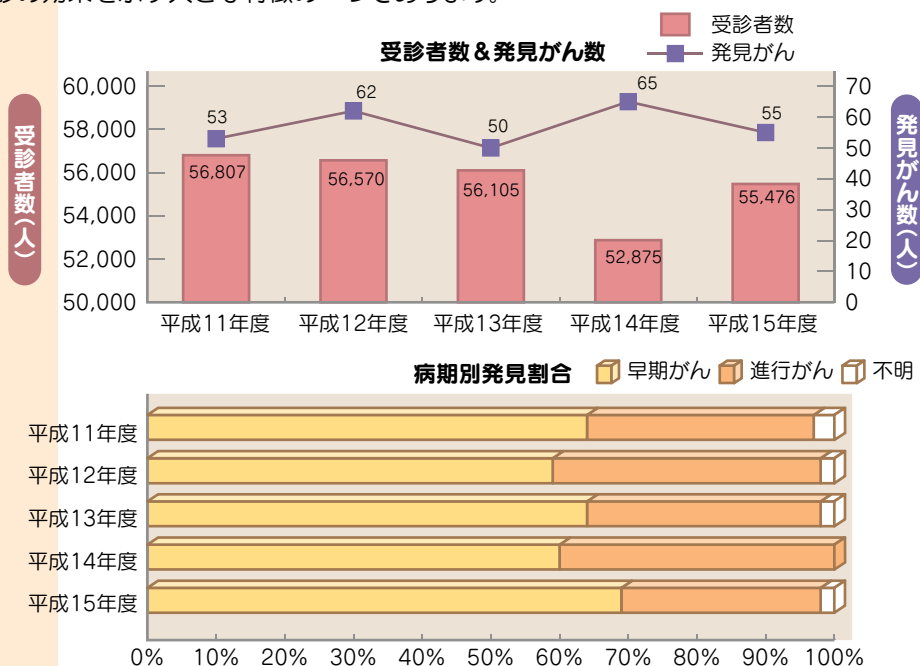
Q バリウムの副作用は？

バリウムは非常に難溶性であり、化学的に不活性で無害です。しかし、バリウムによる便秘傾向が発生する場合があります。検査終了後は、下剤及び水分を十分に摂取して下さい。

Q 検診受診の効果

集検発見がんと外来発見がんの治療費の調査(久道 茂・東北大学教授1981年)で、胃がんの総医療費は集検例が124万2千円であったのに対し、外来例では242万8千円となり、約2倍の費用がかかるとの報告があります。これは、外来発見例では自覚症状によって病院を受診するために「進行している症例」が多く、治りにくい上に入院期間が長くなるためです。

平成11年度から平成15年度の5年間に当保健協会で実施した胃がん検診の成績では、年間平均55,500人の受診者があり、この内、毎年50人～65人の「胃がん」を発見しております。つまり、受診者の1,000人に1人ぐらいの割合で「がん」を発見していることになります。さらに、胃潰瘍や十二指腸潰瘍・胃ポリープや胃炎などの疾患についても「胃がん」の10倍以上を発見しております。また、発見された胃がんの病期別(早期がん・進行がん)発見割合では、早期がんが60～70%を占めるという結果を得ております。このことは、胃がん検診の効果を示す大きな特徴の一つであります。



40歳を過ぎたら 年に一度は 胃がん検診



早期発見 → 早期治療 → QOLの向上

複十字シール運動にご協力をお願いします

毎年、8月1日から12月31日の間を「複十字シール運動」期間と定め、結核や肺がんその他の胸部疾患をなくすための募金活動を行っています。結核予防会では、長年の結核対策の経験を生かし、インドネシアやミャンマー、カンボジアなどの結核をなくすための活動を支援しております。

本年も、たくさんの方々のご協力をお待ちしております。

お問合せ 愛媛県総合保健協会 総務課 089-987-8200



8月1日、愛媛県庁にて吉野内副知事を表敬訪問し、結核の現状報告ならびに複十字シール運動の趣旨を説明し、募金活動への協力をお願いしました。

健康保険組合の紹介

伊予銀行健康保険組合は、昭和23年12月1日に設立され、半世紀以上が経ちます。その間、伊予銀行及び関連会社の方々の疾病予防・健康増進等のお手伝いをさせていただきながら、医療費の削減に努めてきました。

事務室は伊予銀行本店の7階にあり、南向きの暖かい(暑い?)場所で、常務理事と女性職員4名 パート職員2名の計7名で和気藹々と仕事に励んでいます。

全国民総健康志向の昨今、御多分に漏れず健康オタクの私、青汁が良いと聞けば、ぐっと飲み干し、〇〇体操が頭の老化防止に良いといえ、一週間程度励み、ヨガだ 岩盤浴だ 等々……。結局継続しているのは、「納豆、もずく、青汁」だけという情けなさですが、少々高めを推移していたコレステロールも最近では正常範囲におさまり、心身ともに健全に過ごしたいと考えている今日この頃です。



人間ドックを受けましょう

周りを見渡せば、若い頃はスマートだったあの方達がすっかり人柄も身体も丸くなり、生活習慣病か予備軍かという状態になっているようです。

伊予銀行では、35歳と40歳以上偶数年齢の従業員に、人間ドックの受診を勧めていましたが、平成17年9月からは、対象者を34歳以上偶数年齢の方に拡大しました。

当健康保険組合では、保健事業の一環として、全ての被保険者を対象に年1回、人間ドック受診の際に費用の補助を行なっています。

一人でも多くの方にこの制度を利用していただき、自身の健康の確認を毎年行ないながら、若い頃のスマートな体型を維持し、健やかな一生を過ごされますように。

毎年が無理ならせめて2年に1度、是非ご自身の健康状態のチェックを。そのための啓蒙活動を今後も実施していきたいと思っています。

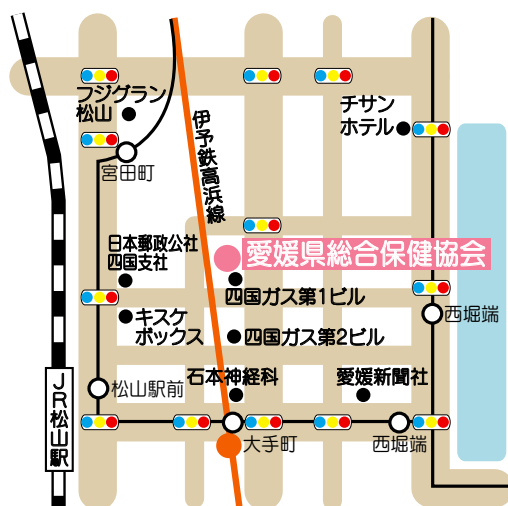
それが、結果的に医療費の削減、健保財政の健全化につながるものと信じて。



▲伊予銀行研修所



▲伊予銀行本店



総務部 TEL(089)987-8200 FAX(089)987-8250

事業部 (事業推進課) TEL(089)987-8203 FAX(089)987-8253
(健診事業課) TEL(089)987-8205 FAX(089)987-8255
(情報管理課) TEL(089)987-8220 FAX(089)987-8254

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

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

[個人情報の取り扱いについて]

本誌を送付させて頂いている皆様のお名前、団体名、事業所名、住所は、当協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。個人情報の訂正および削除を希望される場合には、お手数ですが総務課企画広報係(089-987-8200)までご連絡ください。