



今月号の主な内容



山梨県  
健康管理事業団

だより

平成20年4・5月号

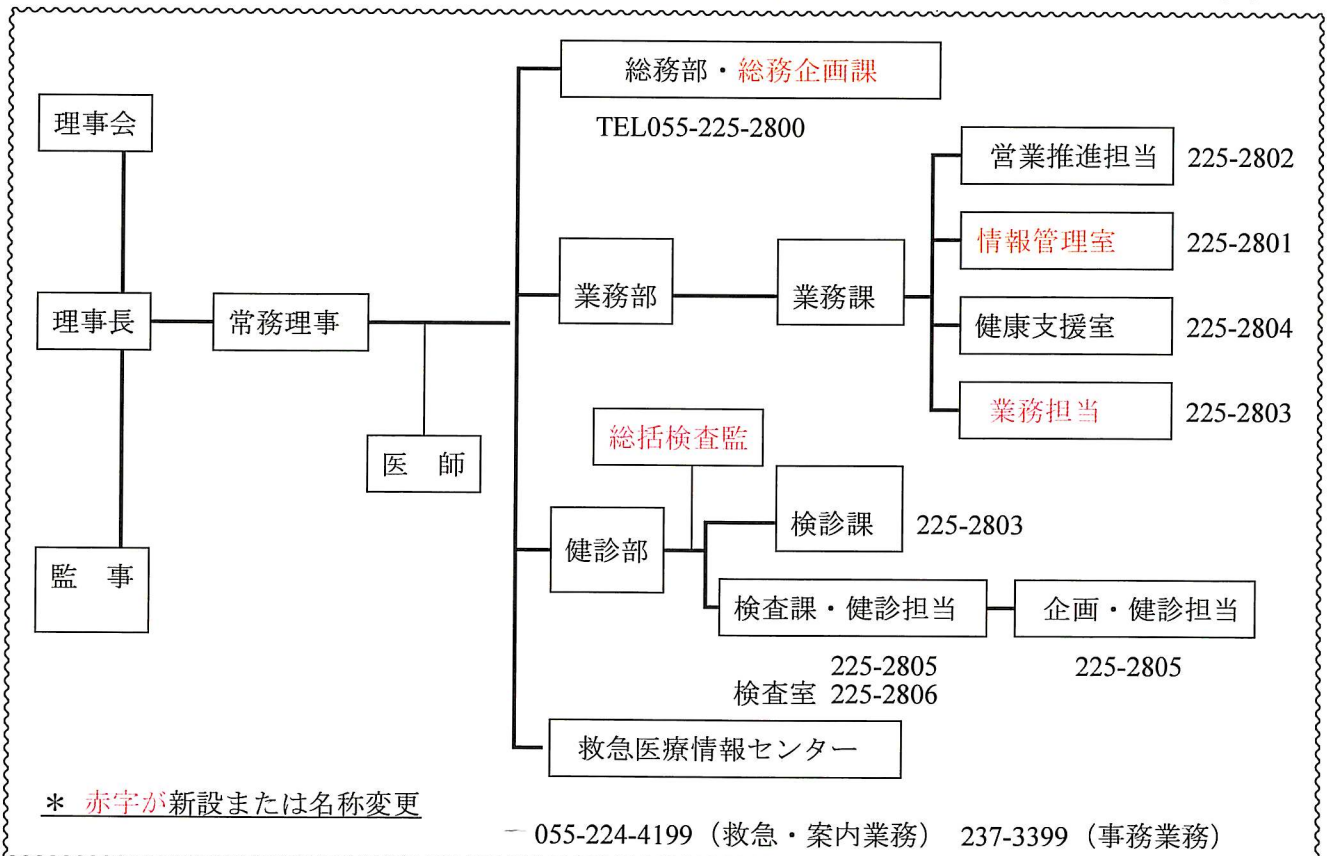
- ・新 健診情報管理システム稼動
- ・がんよろず相談 Q & A
- ・季節の健康管理 (ストレス)
- ・ほっとほっと情報(子どものメタボリックシンドローム)

発行：財団法人山梨県健康管理事業団  
〒 400-0034 甲府市宝1丁目4-16  
TEL：055-225-2804 FAX：055-225-2809

本年4月、情報管理室が整備され、新・健診情報管理システムの運用が開始されました。組織の一部も見直し機能強化を目指します。

☆ 健診の事前情報から実施並びに事後処理までを一貫したシステムで管理し、健診及び事後指導などの充実を図ることとなりました。  
又、受診された各個人の健診結果が経年的に管理され、次年度の問診票に反映されますので、個人の健康管理の機能も強化されることとなります。

☆ 健診情報管理システムの運用に併せて、組織の一部を変更し機能強化を図りました。結核予防会県支部、日本対がん協会県支部、予防医学事業中央会県支部の機能を発揮していくよう、総務課を総務企画課として、県民ニーズへの対応を図って行きます。なお、4月より医師3名の常勤体制が整い、健診業務などの充実を図っています。



\* 赤字が新設または名称変更

— 055-224-4199 (救急・案内業務) 237-3399 (事務業務)

# がんよろず相談 Q & A

「がんの社会学」に関する合同研究班 発行・監修の『がんよろず相談Q&A』から抜粋で掲載します。

今回は、肝細胞がん患者さんからの悩みや負担に対する助言の一部を紹介します。

\*シリーズ「がんよろず相談 Q & A」をお読みに  
なりたい方はご連絡ください。(TEL225 - 2804)

## 治療

### 1. 治療法の選択

治療方法が、今の自分に合っているか不安だ

疑問や不安を医師に伝える



・担当医はその患者さんの状況を踏まえて、その方にとって一番良いと思われる治療、あるいはその方自身が選んだ治療を行います。

ただ、担当医から患者さんに治療の説明を行った時に、説明が不足したり、患者さん自身十分医師の説明が理解できないまま治療を受けてしまい、その後迷いが生じたりすることがあります。...

### 【助言】

### 2. 治療選択肢の迷い

治療の説明を受けて、外科的治療にするか、内科的治療にするかの選択で悩んだ。

治療を決めるとき考えること



○治療の選択を検討するときは、その治療のメリット（その人自身、あるいは病気の治療にとってプラスな点）だけでなく、デメリット（副作用のことや危険性のこと、起こりうる障害のことなども含めて、その人自身にとってマイナスな点）も含めて考える必要があります。

このメリット、デメリットというのは、“自分自身にとって”ということなので、たとえば「生活の質」という面を考えた時は、その人自身がどのような生活を望んでいるかによって、総合的なメリット、デメリットが変わることがあります。

○また、治療は、どんながんの、どんな時期でも効果があるわけではありません。メリットが大きな治療でも、その人のがんには適応にならない場合もあります。

医師は、がんの進み具合や肝機能、また患者さんのからだの全体の状況（心臓や肺、腎臓の機能などを含めて）などの様々な状況を十分考慮した上で、可能な治療方法を説明します。

大事なのは、いろいろな側面から考え、検討して、実際に治療を受ける自分自身で決めることだと思います。...

セカンドオピニオンを受けてみる

セカンドオピニオンを受ける際の手続き

「どういう治療法なのか確認したい」  
「他の治療法がないか知りたい」

他の意見も聴いて、確認したい。

担当医と相談し、セカンドオピニオンを受ける病院を決める。

- セカンドオピニオンの手続きを確認する。
- 必要な書類等確認する。

担当医に、診療情報提供書、病理標本、検査結果資料などの必要書類を用意してもらう。

セカンドオピニオンを受ける病院へ

・セカンドオピニオンというのは、直訳すると「第2の意見」で、「病状や治療法について、現在の自分の担当医以外の医師の意見を聞き参考にすること」を言います。

これは①担当医に診断や治療方針の説明を受けたが、どうしたら良いか悩んでいる②幾つかの治療方法を提示されたが迷っている③他に治療法がないかと考えているなどの場合に、ご自身で納得して治療を選択肢し受けるために、他の医師の意見を聞いてみるという方法です。

## 《ストレス》

ストレスは様々な健康問題を生むといわれています

特にストレスによって身体面の様々な健康問題が引き起こされてきます。



### ストレスのもたらす健康問題

1. 身体面：心身症（高血圧症、気管支喘息、胃潰瘍、過敏性大腸炎、蕁麻疹）  
虚血性心疾患、脳血管障害
2. 心理面：神経症、うつ病
3. 行動面：不登校、欠勤、事故、アルコール依存、ギャンブル

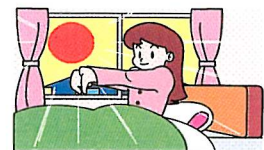
### ストレス…って何だろう

ストレスとは、感情的で身体的に感じる緊張の感覚です。ストレスは特別な個人的状況で生じます。ストレスを感じる状況は個人によって異なります。



### ストレスに対処するためのプログラム

- 心構え
  - ・プラス思考をする。
  - ・マイナス思考になっている問題をプラス思考に変える。
  - ・見方を変えて、プラス思考的に自分自身に語りかける。
  - ・物事をマイナスに考えることをやめる努力をする。
  - ・楽しいことを考え、行う。
- 身体的活動
  - ・自分に合った身体的活動を始める。
  - ・自分に合った身体的活動の時間、種類、頻度、強さなど決める。
- 栄養
  - ・バランスのとれた食事、十分な量の食事を心がける。
- 社会的支え
  - ・社会的活動を維持するように努力する。
  - ・他人に関心を持ち、心を開き、手を差し伸べる。
- リラクゼーション
  - ・リラクゼーションの技術を利用し、緊張を緩和する。  
一つないし二つのリラクゼーション法を身につける。
  - ・自分の興味や趣味のための時間を作る。
  - ・自分のための充電時間を作る。



### ストレス解消法 (3R)

#### ☆Rest【休養】

- \*のんびり過ごす
- \*良質な睡眠の確保

#### ☆Recreation【気晴らし】

- \*感性の刺激
- \*五感の回復・転換をすること

#### ☆Relax【くつろぎ、骨休み】

- \*緊張の緩和

## 子どものメタボリックシンドローム



○ 文部科学省が全国の小中学生を対象に調査した、平成19年度学校保健統計によれば、肥満傾向児の出現率は、約30年前に比べて急増しており、特に男子にその傾向が強くみられます。

また、肥満の重症度をみても、中等度から高度の肥満が20年ほど前に比べ、倍近くにも増えています。

小児科外来などで肥満の治療を行う子どもたちには脂肪肝を合併している子が多いともいわれています。

○ このほか、中性脂肪値が高かったり、HDLコレステロール値が低い脂質異常症や耐糖能異常も急増しており、子どもにとってもメタボリックシンドロームは大きな問題といえます。

○ 子どもの肥満を放置することは、糖尿病や若年性の心血管病に進展する危険性が高いこととなります。

### 小児メタボリックシンドローム 診断基準

(6歳~15歳)

【腹囲】 男女とも80cm以上  
に加え

#### ① 血圧

【収縮期血圧】 125mmHg以上 もしくは  
【拡張期血圧】 70mmHg以上

#### ② 血清脂質

【中性脂肪】 120mg/dl以上もしくは  
【HDLコレステロール】 40mg/dl未満

#### ③ 空腹時血糖

【血糖値】 100mg/dl以上

**3項目のうち 2項目以上の要因が  
重なった場合**

### メタボリックシンドローム予備群

腹囲(cm)÷身長(cm)が0.5以上

親の生活習慣に大きく影響される子どもの運動不足、摂取エネルギーの過剰など、生活習慣のチェック・改善を家族【親子】をはじめ、地域・学校共に取り組んでみませんか!!



### 事業団からのお知らせ

○ エイズの即日検査を受け付けています。

4月から毎月3~11回のエイズ即日検査を行っています。検査の時間は平日夜間【16時から19時】、土曜日【14時から19時】、日曜日【13時から18時】となっており、全て予約制です。検査を希望の方は匿名、無料で受けられます。

(ただし、感染が考えられる時期から3ヶ月以上経過した人)

詳しい検査日程は山梨県健康管理事業団ホームページをご覧下さるか、電話でお問い合わせください。(お問い合わせ、予約などの受付は平日の午後1時から5時まで)

ホームページ <http://www.y-kenkou.or.jp>

エイズ専用ダイヤル : **055-244-5555**



○ 特定健康診査、保健指導などのご相談は業務部 営業推進担当・健康支援室が承ります  
業務部・業務課 営業推進担当 **055-225-2802**  
健康支援室 **055-225-2804**