



- ・基本健康診査での喫煙率
- ・乳がん啓発セミナー
- ・季節の健康管理
- ・ほっとほっと情報

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 - 1 6
TEL：055-225-2804 FAX：055-225-2809

結核・がん予防情報

基本健康診査での喫煙率 <男28.5%、女6% 男のワースト1は山梨>

平成18年度に住民検診の基本健康診査（40歳以上）を受診した人の喫煙状況は、全国平均では男28.5%、女6%であった。

喫煙率は男女とも年齢が高くなるにつれて下がっている。男性の場合40歳代が48.4%と最も高く、50歳代は42.5%、60歳代前半は34.7%、60歳代後半は27.2%と次第に下がっている。女性でも40歳代で13.5%と最も高く、50歳代は8.9%、60歳代前半は5.9%、60歳代後半は4.4%と次第に低くなる。

都道府県別に見ると男性の喫煙率は山梨が46.3%と唯一40%を超えている。逆に低いのが広島で19.2%であった。広島は山梨の4割程度の喫煙率であった。一方女性では、北海道が11.9%で唯一10%を超えている。逆に低いのは、島根（2.1%）、鹿児島（2.1%）であった。島根、広島は男女とも喫煙率が全国平均よりかなり低かった。

◇ 住民検診でみた都道府県別男女別 喫煙率 ◇

	男性		女性	
	都道府県別	割合	都道府県別	割合
	全国	28.5%	全国	6.0%
1位	山梨	46.3%	北海道	11.9%
2位	山形	36.4%	大阪	9.3%
3位	石川	35.9%	東京	8.8%
4位	北海道	35.4%	神奈川	7.7%
5位	秋田	34.7%	埼玉	7.1%
:	:	:	:	:
43位	沖縄	22.7%	福井	2.9%
44位	宮崎	22.2%	岡山	2.8%
45位	島根	21.6%	広島	2.6%
46位	山口	21.2%	鹿児島	2.1%
47位	広島	19.2%	島根	2.1%

<対がん協会報 第523号 より>



ちょっと一言

★喫煙は動脈硬化を促進させる!★
たばこを吸うと・・・
末梢血管が収縮し血流が悪くなる↓
血圧や心拍数が上昇
+
心臓への負担大!!
↓
中性脂肪、LDL-C（悪玉）を増やす
HDL-C（善玉）を減らす
血栓をつくりやすくなる
↓
動脈硬化
喫煙すると動脈硬化による死亡リスクが高くなる!!

住友生命 共催

乳がん（予防）啓発セミナー

住友生命保険相互会社山梨支社と共催で、乳がん（予防）啓発セミナーを開催しました。同支社の女性社員ら約300名のご参加をいただきました。

講師として、「山梨まんまくらぶ」代表の若尾直子さんと山梨県立中央病院外科主任医長の中込先生をお招きし、ご講演いただきました。

講演の概要



若尾直子さんには、経験に基づきご講演をしていただきました。

中込先生からは、症例に基づき、ご講演をしていただきました。



講演後、女性職員を対象に自己触診法について説明を行いました。モデルを展示し、実際に触っていただきました。

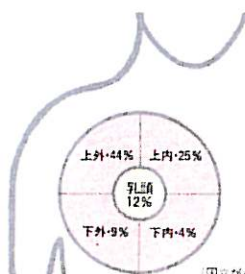
- 今まで乳がんの検診を受けたことがない。
- 毎年乳がんの検診を受けようと思う。
- など、参加した方から感想が出ていました。



《乳がんの自己検診法》

- ①両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。
- ②両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。
 - A:乳房のどこかにくぼみや引きつれたところはないか
 - B:乳首がへこんだり、湿疹のようなただれはできていないか。
- ③仰向けに寝て、右の乳房を調べる時には右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。
- ④乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。
- ⑤外側半分を調べるには、右腕を自然な位置に下げ、左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。
- ⑥わきの下にしこりがないか確かめてください。
- ⑦右の乳房の検診が終わったら、左の乳房を同じ要領で検査します。
- ⑧左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして調べます。血のような異常な液が出ないかを調べます。

★乳がん好発部位★



【国乳がんセンター】

◇乳がんにかかりやすいタイプ◇

- ・未婚の人
- ・授乳経験のない人
- ・子どもの少ない人
- ・生理の始まりが早く終わりの遅い人
- ・専門的な職業を持つ人

毎月、月経終了の1週間後ぐらい。
また、閉経した人は毎月、日を決めて調べましょう。

《夏の救急》

ケガ・やけどの対処法



夏になると、キャンプなどの野外活動が盛んに行われます。楽しい野外活動で、思わぬケガをすることもよくあります。特に、活発に動き回る子どもの場合は注意が必要です。慌てずに対処できるように、応急処置法などをあらかじめ知っておきましょう。

◎ケガの対処法◎

- ＜小さな傷＞
- ①傷口を流水で洗う。
 - ②適度に乾かす。
 - ③ガーゼで覆い、傷口を保護する。

最近は、傷を消毒薬で消毒すると、体に備わっている治癒力を弱めてしまうと考えられています。

＜大きな傷＞

静脈からの出血

動脈からの出血

直接圧迫止血法

救急車を呼ぶ

傷口に清潔なガーゼなどを当てる。その上から手のひらや指で圧迫する。
 ・10～15分間、圧迫し続ける。
 ・途中で圧迫を緩めて傷口を見ない。
 ・直接血液に触れないように、圧迫する手にポリ袋をかぶせる。

直接圧迫止血法

出血量が多いと思われるときは、足を上げ、血液が心臓に戻りやすくし、血圧を維持する。

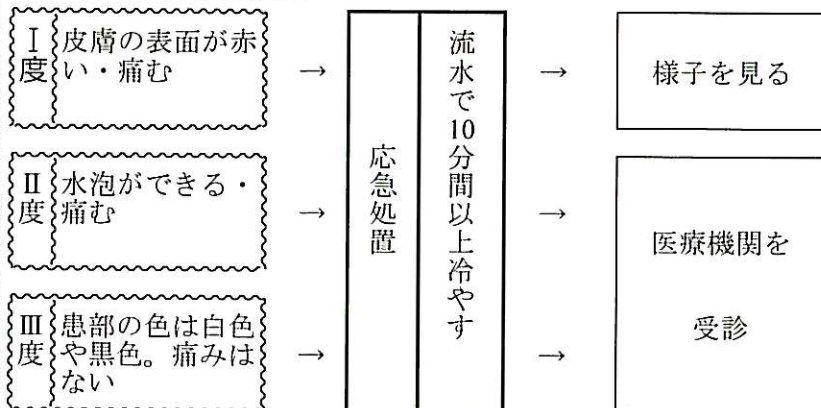
＜頭を打った＞小さな子どもは、頭が重いため転びやすく、頭を打つことがよくあります。頭を打っても、元気だったり、直後に泣き出し、その後は普段と様子が変わらないようなら、ほとんど心配ありません。念のため2～3日は、子どもの様子を注意深く見守りましょう。

次のような様子が見られるときには、すぐに救急外来を受診してください。

- ▲意識がない。ぼんやりして眠ってしまう。言葉がはっきりしない。
- ▲反応がいつもと違う。同じ言葉を繰り返す。
- ▲嘔吐を繰り返す。吐き気が続く。
- ▲左右の瞳孔の大きさが違う。
- ▲手足をうまく動かせない。しびれがある。
- ▲けいれんを起こす。
- ▲顔面そう白である。



◎やけどの対処法◎



やけどの範囲が体表面積の10%以上の場合は冷やさず、至急医療機関を受診する。

「うなぎ」のパワーを効果的にとる！！

うなぎを食べる由来

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる習慣ができたのは、江戸時代に平賀源内が、夏場にウナギが売れないので何とかしたいという近所のうなぎ屋に相談され、今日うなぎを食べるといいという意味で「本日土用の丑の日」と書いた看板を店先に出したところ、大繁盛したのがきっかけだと言われています。



1: ビタミンA⇒血管を健康に保つ

食品に含まれるビタミンAには、植物性食品に多く含まれるカロテノイドと、うなぎなどの動物性食品に多く含まれるレチノールの2種類があります。カロテノイドは、体内でビタミンAに作り替えられてから作用しますが、レチノールは体内でそのままビタミンAとして作用するため、非常に吸収率が良いのが特徴です。

ビタミンAはたんぱく質の合成にかかわるため、血管や皮膚、目などを健康に保ちます。また、強い抗酸化作用があるため、活性酸素を撃退する働きが期待できます。

2: ビタミンB群⇒疲労回復

うなぎにはビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB群は食事で取り入れた糖質、脂質、たんぱく質がエネルギーに作り替えられるときに欠かせない栄養素です。

夏場は体温の上昇により、エネルギー消費量が増えるため、ビタミンB群がたっぷり必要です。さらに汗と一緒に流出してしまうため、不足しがちになります。夏ばてのときは、ビタミンB群を意識して食事に取り入れましょう。



(NHK きょうの健康 8月号より)

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～19時】、土曜日【14時～19時】、日曜日【13時～18時】となっており、すべて予約制です。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～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