



山梨県 健康管理事業団

だより

平成21年7・8・9月号

- ・平成20年度 事業団事業報告(がん検診)
- ・(新型)インフルエンザ
- ・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4-16
TEL：055-225-2804 FAX：055-225-2809

9月はがん征圧月間です 平成20年度 事業団事業報告 (がん検診)

前回、特定健診の事業報告を載せましたが、今回はがん検診に関する事業報告です。事業団では、がん検診を特定健診と一緒にの実施ととがん検診単独の2つの方法で行っています。

平成20年度、事業団では胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・腹部超音波（肝がん）などのがん検診を実施しました。下記の表に、それぞれのがん検診の受診者数・精検者数などをまとめました。

	受診者数	精検者数	率	精検受診者数	率
胃がん	16,559人	2,301人	13.89%	1,694人	73.62%
肺がん	44,714人	1,247人	2.79%	1,038人	83.24%
大腸がん	11,555人	633人	5.48%	314人	49.61%
乳がん	6,940人	258人	3.72%	200人	77.52%
腹部超音波	19,460人	535人	2.75%	317人	59.25%

(平成21年7月31日現在)

受診者数は市町村の住民健診、県職員や事業所職員など職域健診を合わせた数です。

以下は医療機関等から返ってきた、精検結果をまとめたものです。

	がん	異常なし	その他	不明
胃がん	19人	306人	1,364人	5人
肺がん	25人	419人	575人	19人
大腸がん	14人	79人	211人	10人
乳がん	5人	91人	103人	1人
超音波	2人	35人	271人	9人



国のがん対策の1つ精検受診率100%達成に向けて、事業団でも精検未受診者への受診勧奨などを、市町村と相談の上実施していきたいと思っております。

(新型) インフルエンザ

通常のインフルエンザは、毎年秋以降に流行します。しかし今年はずでに、豚に由来する新型インフルエンザが発生しており、山梨県内も8月26日にインフルエンザ流行シーズン入りが発表されました。

新型インフルエンザに感染すると、持病がある方の中には、治療の経過や管理の状況により重症化するリスクが高い人がいます。

- ・慢性呼吸器疾患 ・慢性心疾患 ・糖尿病などの代謝性疾患
- ・腎機能障害 ・ステロイド内服などによる免疫機能不全

また、次に該当する人も重症化することがあります。

- ・妊婦 ・乳幼児 ・高齢者

当てはまる方は、特に手洗いの励行、うがい、人混みを避けるなどして感染予防にこころがけましょう。

次のような症状を認めるときは、すぐに医療機関を受診してください。

- <小児>
- ・呼吸が速い、息苦しそうにしている
 - ・顔色が悪い（土気色、青白いなど）
 - ・嘔吐や下痢などがつづいている
 - ・落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い
 - ・症状が長引いて悪化してきた



- <大人>
- ・呼吸困難または息切れがある
 - ・胸の痛みが続いている
 - ・嘔吐や下痢が続いている
 - ・3日以上、発熱が続いている
 - ・症状が長引いて悪化してきた

受診する際には、医療機関に事前に電話で連絡し、受診の時間帯や受診方法等について指示を受けてから必ずマスクを着用して受診するようにしましょう。

感染してしまったら

- ・咳エチケットを守りましょう
- ・手をこまめに洗いましょう
- ・処方された薬は指示通り最後まで飲みましょう
- ・水分補給と十分な睡眠を心がけましょう



家族が感染したら

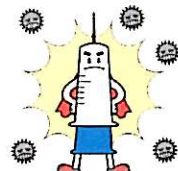
- ・患者の看護をした後など、手をこまめに洗いましょう
- ・可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう
- ・マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者と接する時には、なるべくマスクを着用しましょう

咳エチケット

- ①周囲の人からなるべく離れてください
- ②咳やくしゃみをする時は、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう
- ③咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう
- ④マスクを着用してください



100%感染を防ぐことは難しいです。日頃から十分注意しましょう。



結核なんてこわくない！



9月24日～30日は結核予防週間です

結核予防週間にあわせて、下記の通りに街頭キャンペーンを行います。

日時 9月25日（金）午前7：30～8：30
場所 JR甲府駅南口・北口

世界を蔓延し、日本では根絶が疑われていましたが、最近やけに結核という言葉が耳にしませんか？しかも、感染パニック！という言葉が出るくらいに・・・

ですが実際は、何もおそれる心配はありません。
正しい知識をもっておきましょう。



結核菌

結核の原因は??

結核は結核菌によって起きるのです。

結核は、「結核菌」を吸い込むことによって起こる感染症です。最初は炎症から始まります。肺ならば肺炎のような病気です。初期の炎症が進むと、やがて「化膿」に似て組織が死んで腐ったような状態になります。この状態の時期が肺結核ではかなり長く続き、レントゲンなどに写る影の大半がこの状態の病巣です。



赤矢印が病変部です

症状は??

咳、痰（たん）、血痰、喀血（かっけつ）、発熱、寝汗、食欲不振、胸痛、背痛、肩こり、全身倦怠（けんたい）、体重減少、神経衰弱様症状などがあります。これらのうち、咳、血痰、喀血などの局所症状を除くと、いずれも結核菌と生体側の反応によって植物神経系（呼吸、排泄（はいせつ）、血液の循環等、不随意に生命現象を統御・調節する神経系）を攪乱（かくらん）した結果おこる症状であって、実際には疲労や精神的あるいは生活上の苦悩などの結果と区別しにくいことが多いです。とくに咳、痰が2週間以上持続するときは結核の悪化が考えられるので、受診することが必要です。



投薬して6ヵ月後です
（こんなにきれいになります）

結核菌から身を守る方法

- 1) 年に一度は検診を受け、胸部X線検査を受ける。
- 2) 十分な栄養、休養、睡眠をとり、日頃から体力をつける。
- 3) 乳児期の予防接種(BCG)：生後6ヶ月までにBCG接種を行う
(約15年は効果がある)。



忘れないで・・・

結核にかかって最もつらいのは、病気そのものというより、周囲の目であります。「感染源」として排除・排斥されることが最も精神的ダメージとなります。だから、報道なども慎重に行なってほしいものです。間違っても「感染パニック」などという言葉は使ってほしくありません。

必ず治る病気なのだから、もしかかって、しっかり治療を6ヵ月すれば必ず治ります。

ほっとほっと情報

9月は「重陽（ちょうよう）の節句」です。

9月なのに「節句？」と思われませんが、9月9日は、五節句の最後を締めくくる節句で、「重陽（ちょうよう）の節句」または「菊の節句」とも言われます。



節句は、伝統的な年中行事をおこなう季節の節目となる日で、日本の文化・風習になっています。節供（せっく）とも言われ中国大陸から伝わった暦が合わさって誕生しました。五節句とは、江戸時代に年5回あった節句の日を、公式に法制化された式日（現在の祝日）をいい、現在も重要な年中行事となっています。

一般に馴染みのない重陽の節句の語源は、古来中国では、奇数は縁起の良い陽の数とされ、一番大きな陽の数である九が重なるということで、「陽の極まった陽の重日」で9月9日を「重陽」としました。中国ではこの日、菊の花を飾り、丘などに上ったり、菊の香りを移した菊酒を飲んで邪気を祓い長寿を祈る風習があり、これが日本に伝わり「菊の節句」と言われるようになりました。かつては、五節句の最後の締めくくりということで、一番盛んに行われていました。

しかし、盛んに行われていた重陽の節句が現代に引き継がれていないのは、日本に伝わった平安時代には宮中の行事であり、江戸時代には武家の祝日などがあったことから、庶民の日常生活とは縁遠くなってしまい、民衆に浸透しなかったようです。

旧暦が新暦に暦が移り、新暦の9月9日はまだ菊が盛んに咲く時期ではなかったため、定着しない節句になってしまったようですが、五節句のひとつとして覚えておきたいものです。

- ※五節句とは？：人日（1月7日、七草）七草粥を食べて邪気をはらう風習がある。
上巳（3月3日、桃の節句）江戸時代以降、ひな祭りとして定着。女子の節句。
端午（5月5日、菖蒲の節句）立身出世を願い幟やかつら飾りをする。男子の節句。
七夕（7月7日、たなばた）中国から伝わった牽牛星と織女星の星祭り伝説が元。
重陽（9月9日、菊の節句）

事業団からのお知らせ

◎当事業団施設において甲府市の個別方式による特定健診・がん検診を受け付けています。

健診日 9月10日（木） 19日（土） 28日（月）
10月20日（火） 21日（水） 31日（土）

受付時間 8：00～、8：30～、9：00～、9：30～、10：00～

※11月以降の日程は、後日お知らせします。

詳しくは山梨県健康管理事業団ホームページをご覧ください。

ホームページ <http://www.y-kenkou.or.jp>

健診のお問い合わせ、お申込は 055-225-2802（月～金曜日<除祝日>9時～18時まで）

◎9月は対がん協会「がん征圧月間」です。

がん征圧街頭キャンペーンを行います

日時 9月6日（日）午後3：00～4：00

場所 オギノJOY店

◎がん無料相談を行います。（財）日本対がん協会山梨県支部として、がん無料相談を行います。

総合無料相談
日時：9月26日（土）
午後2：30～5：00
担当：山梨ホスピス協会
横山 宏 先生

乳がん無料相談
日時：10月17日（土）
午前9：00～11：30
担当：県立中央病院
中込 博 先生

肺がん無料相談
日時：10月24日（土）
午後2：00～4：30
担当：飯富病院 院長
長田 忠孝 先生